



## **Betriebliche Gesundheitsförderung**

Informationen, Möglichkeiten, Angebote

Kooperation mit Physiotherapie-Praxis zur Förderung der Mitarbeitergesundheit in Ihrem Betrieb.

Schwerpunkt: Bewegungsprogramme, Entspannung, Stressbewältigung



# Inhalt

- 3 Betriebliches Gesundheitsmanagement – Was steckt dahinter
- 4 Einstieg und erste Schritte
- 6 Chancen und Barrieren
- 7 Vorteile für Arbeitgeber und Arbeitnehmer
- 8 Steuerliche Vorteile
- 9 Umsetzung
- 10 Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz
- 11 Vivid-os Rundum Gesund – Praxis für Physiotherapie stellt sich vor
- 12 Leistungsspektrum
- 13 Kooperationsmöglichkeiten - Varianten



# **Betriebliches Gesundheitsmanagement - Was steckt dahinter?**

In den vergangenen Jahren hat die betriebliche Gesundheitsförderung zunehmend größeres Interesse gefunden, da sie ein geeignetes Mittel ist, auf die gesundheitlichen Beanspruchungen der Beschäftigten und veränderten psychischen Belastungen, zum Beispiel durch den zunehmenden Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien sowie Zeitdruck, angemessen zu reagieren. Um die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu fördern, werden Arbeitsmittel, Arbeitsumgebung, Arbeitszeit, Arbeitsorganisation, Sozialbeziehung, individuelle Anpassungen und unterstützendes Umfeld einbezogen. Sinnvoll ist es, darüber hinaus auch die Lebenssituation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sinne der Work-Life-Balance zu berücksichtigen.

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie umfasst die Bereiche des Gesundheits- und Arbeitsschutzes, des betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie der Personal- und Organisationspolitik. Sie schließt alle im Betrieb durchgeführten Maßnahmen zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen ein.

# Einstieg und erste Schritte

Auf der Grundlage der krankheitsbedingten Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft und der von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten Handlungsfelder bieten sich zum Einstieg die folgenden Themen an:

- arbeitsbedingte körperliche Belastungen, Rückengesundheit
- Ernährung, Betriebsverpflegung
- psychosoziale Belastungen (Stress)
  - Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz
  - gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
- rauchfrei im Betrieb
- Suchtmittelkonsum

Daneben sollten auch die folgenden Bereiche zunehmend beachtet werden:

<b>Gesundheitsmanagement</b>	Wie mache ich betriebliche Gesundheitsförderung zu einem festen Bestandteil des Managements?
<b>Kommunikationsstrategien</b>	Wie kommuniziere ich die Ziele und Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung?
<b>Demografie</b>	Wie organisiere ich die Arbeit in meinem Unternehmen entsprechend den verschiedenen Bedürfnissen der Beschäftigten?
<b>Vereinbarkeit von Familie und Beruf</b>	Wie kann ich privat belasteten Beschäftigten entgegenkommen?

Entscheidend für die Themenauswahl sind aber vor allem die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Beschäftigten!

**Tipp:** Laden Sie ein kleines Team ein und diskutieren Sie das Thema. Dabei hat es sich als sinnvoll erwiesen, dieses Team möglichst "bunt" zusammensetzen: Sie, Personalleitung, die Beschäftigten, Betriebsärzte, Sozialberater und andere Betriebsangehörige. Wenn Sie ein kleines Unternehmen sind, reicht es auch, wenn Sie sich mit nur einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter besprechen. Sie können auch regelmäßige Sitzungstermine nutzen, in die Sie das Thema einbinden.

Vielleicht finden Sie auch befreundete Unternehmen in räumlicher Nähe mit denen Sie das Thema gemeinsam angehen können!

Dabei sollten Sie einen wichtigen Hinweis nicht übersehen: „Gesundheit“ entsteht nicht von heute auf morgen. Seien Sie geduldig und nehmen Sie auch Rückschläge in Kauf. Gesundheit im Unternehmen umfasst viele Bereiche! Dazu brauchen Sie einen langen Atem und viel Durchhaltevermögen. Und Sie sollten Prioritäten setzen. Es geht nicht alles auf einmal!

**Tipp:** Rufen Sie die Krankenkasse an, bei der viele Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter versichert sind. Sprechen Sie mit den zuständigen Verantwortlichen für die betriebliche Gesundheitsförderung und bitten Sie um Unterstützung. Krankenkassen finanzieren solche Leistungen und haben Expertinnen und Experten, die sie beraten können.

## **Mit wem sollten Sie reden:**

Im Prinzip können Sie zwei Arten von Kontakten unterscheiden:

1. Die Sozialversicherungsträger: Krankenversicherung, Unfallversicherung
2. (Kommerzielle) Dienstleister: Gesundheitszentren, Ernährungsberater, Institute für betriebliche Gesundheitsförderung etc.

Beide Partner sind für das Thema wichtig!

## **Vorteile der Anbieter:**

*Sozialversicherungsträger:*

- zumeist kostenneutrale Angebote
- qualitätsgesicherte Maßnahmen

*(Kommerzielle) Dienstleister:*

- schnelle Hilfe
- Abrechnung mit Kostenträgern wird übernommen oder konkrete Hilfestellungen werden gegeben

## **Nachteile der Anbieter**

*Sozialversicherungsträger:*

- abhängig von der Versichertenlandschaft im Unternehmen

*(Kommerzielle) Dienstleister:*

- Kosten variieren je nach Dienstleister
- Qualität der Anbieter und von deren Leistungen ist schwer zu durchschauen

# Chancen und Barrieren

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist überwiegend in großen Unternehmen zu finden. Die tragende Säule der deutschen Wirtschaft mit rund 66 % sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten – die kleinen und mittleren Unternehmen – nutzt diese Möglichkeiten noch zu selten. Das Potential und die Motivation sich der Gesundheitsförderung zuzuwenden, sind prinzipiell vorhanden. Die größte Hürde scheint fehlendes Wissen zu sein. Viele Betriebe kennen die vielfältigen Möglichkeiten nicht und sind mit der Umsetzung überfordert, da ihnen nur wenige Ressourcen zur Verfügung stehen bzw. ihnen mögliche Kooperationspartner nicht bekannt sind.

Nutzen Sie dabei die Vorteile Ihres Unternehmens:

- große Autonomie
- kurze Kommunikationswege
- flache, personenbezogene Hierarchien
- hohe Flexibilität

In kleineren Unternehmen können Entscheidungen oftmals unbürokratischer und schneller getroffen werden. Der "direkte Draht" zu den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern wird Ihnen helfen!

Wir zeigen Ihnen, wie der Einstieg gelingen kann.

**Tipp:** Beachten Sie die Prinzipien der betrieblichen Gesundheitsförderung!

**Partizipation:** Die gesamte Belegschaft wird in Prozesse und Veränderungen der betrieblichen Gesundheitsförderung einbezogen.

**Integration:** Gesundheitsförderung wird in allen Unternehmensbereichen und bei wichtigen Entscheidungen berücksichtigt.

**Ganzheitlichkeit:** Gesundheit wird durch das individuelle Verhalten der Beschäftigten und die Bedingungen am Arbeitsplatz beeinflusst.

# Vorteile

Für Arbeitgeber und Beschäftigte ergeben sich durch eine erfolgreiche Implementierung von betrieblicher Gesundheitsförderung zahlreiche Vorteile!

## Vorteile betrieblicher Gesundheitsförderung

### **Arbeitgeber**

Sicherung der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter

Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen

Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle

Steigerung der Produktivität und Qualität

Imageaufwertung des Unternehmens

Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

### **Arbeitnehmer**

Verbesserung des Gesundheitszustandes und Senkung gesundheitlicher Risiken

Reduzierung der Arztbesuche

Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen

Verringerung von Belastungen

Verbesserung der Lebensqualität

Erhaltung/Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit

Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas

Mitgestaltung des Arbeitsplatzes und des Arbeitsablaufs

# Steuerliche Vorteile

Seit dem 1. Januar 2008 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit zudem unbürokratisch steuerlich unterstützt. Bis zu 500 Euro kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter und pro Jahr seither lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren.

Es werden Maßnahmen steuerbefreit, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20b Abs. 1 i. V. mit § 20 Abs. 1 Satz 3 SGB V genügen. Hierzu zählen z.B.:

1. Bewegungsprogramme
2. Ernährungsangebote
3. Suchtprävention
4. Stressbewältigung

Nicht darunter fällt die Übernahme der Beiträge für einen Sportverein oder ein Gesundheitszentrum bzw. Fitnessstudio.

## § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz (EStG):

"Steuerfrei sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a\* des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen."

---

\*Aufgrund der Änderung durch das Präventionsgesetz vom 17. Juli 2015, BGBl. I S. 1368 sind die Anforderungen nun in §§ 20 und 20b des Fünften Buches Sozialgesetzbuch enthalten; § 3 Nummer 34 EStG wird demnächst redaktionell entsprechend angepasst.





# Umsetzung

Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst Maßnahmen, die auf das Verhalten von Menschen ausgerichtet sind (Verhaltensprävention) und Maßnahmen, die Arbeitsbedingungen analysieren (Verhältnisprävention). Oftmals ist eine klare Trennung in der Praxis nicht möglich und auch nicht sinnvoll, da die Bereiche sich gegenseitig beeinflussen. So verursachen z. B. Über- und Unterforderung von Beschäftigten Stress und Demotivation. Um diese Auswirkungen zu vermeiden, sind neben Kursen zur Stressbewältigung auch Änderungen der Arbeitsbedingungen notwendig. Nachfolgend sind mögliche Maßnahmen beispielhaft dargestellt:

## Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

### Arbeitgeber

gesunde Kantinenkost  
gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung  
gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung  
rauchfreier Betrieb, Verbesserung des Betriebsklimas  
(Maßnahmen gegen Mobbing, Mitarbeiterführung)  
Etablierung von Gesundheitszirkeln, bauliche  
Maßnahmen zur Gesundheitsförderung  
Arbeitsplatzwechsel, flexible Arbeitszeiten  
Leitbild, transparente Kommunikation,  
Führungskompetenz

### Arbeitnehmer

Ernährungskurse,  
Ernährungsberatung  
Rückenkurse, Walking  
Kurse zur Entspannung,  
Stressmanagement, Weiterbildung  
Kurse zur Tabakentwöhnung, Hilfs-  
und Beratungsangebote

# **Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz**

Produktivität, Mobilität, Flexibilität: Die Bedingungen, unter denen Berufstätige heute ihrer Arbeit nachgehen, erfordern eine hohe Anpassungsfähigkeit. Neue Technologien stellen Beschäftigte in immer kürzerer Zeit vor neue Herausforderungen und den Anspruch, ständig verfügbar und erreichbar zu sein. Aus Angst, dabei nicht mithalten zu können, stellen viele ihre Arbeit uneingeschränkt in den Lebensmittelpunkt. Experten nennen das "Entgrenzung": Erhöhte Eigenverantwortung und die steigende Komplexität der Berufsanforderungen führen dazu, dass die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen. Der Druck nimmt zu, die Selbstbestimmung über das eigene Leben nimmt ab.

## **Seelische Erkrankungen fordern hohe Kosten**

Der Stress, den viele Menschen täglich spüren, führt zu einer starken psychischen Belastung. In der Europäischen Union sind Schätzungen zufolge rund 50 Millionen Menschen von Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen betroffen. Gesellschaftlich werden emotionale und seelische Nöte oft tabuisiert und Betroffenen als Schwäche ausgelegt. Diese fühlen sich dadurch unverstanden und ausgegrenzt, was sich negativ auf Präventions- und Heilungsmaßnahmen auswirkt.

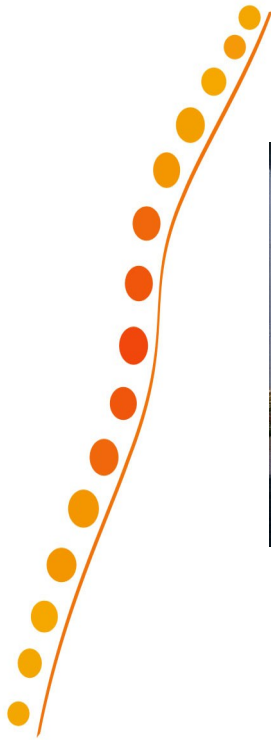
Das stellt das Gesundheitssystem vor enorme Herausforderungen. Denn nicht nur die Versorgungskosten zur Behandlung dieser Erkrankungen sind hoch: Insbesondere soziale und wirtschaftliche Verluste, beispielsweise durch eingeschränkte Produktivität am Arbeitsplatz, führen zu einem betriebs- und volkswirtschaftlichen Schaden.

## **Prävention im Unternehmen zahlt sich aus**

Psychische Erkrankungen sind immer häufiger der Grund für Fehlzeiten und den frühzeitigen Einstieg in das Rentenalter. Rund 15 Prozent aller Fehltage gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück. Besondere Brisanz erhalten psychische Erkrankungen auch durch ihre Krankheitsdauer, die mit durchschnittlich 36 Tagen dreimal so hoch ist wie bei anderen Erkrankungen mit zwölf Tagen. Dabei sind sämtliche Altersgruppen der Erwerbstätigen betroffen. Deshalb gewinnen Prävention und die Förderung der psychischen Gesundheit als Teil eines nachhaltigen betrieblichen Managements zunehmend an Bedeutung, denn die Gesundheit der Beschäftigten trägt maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei.

Doch nicht jeder Betrieb besitzt die finanziellen und personellen Kapazitäten für die betriebliche Gesundheitsförderung. Vor allem kleine und mittelständische Firmen sind auf die Vernetzung mit überbetrieblichen Akteuren angewiesen, die sie dabei unterstützen.

# Wir stellen uns vor:



## Die Praxis



Im Sommer 2015 eröffnete die Praxis an der Belmer Straße. Anfangs hat Frau Denise Girvan als Solo-Selbstständige Physiotherapeutin mit einigen Jahren Berufserfahrung die Praxis geführt, bereits im Frühjahr 2016 konnte die erste personelle Veränderung vorgenommen werden. Das Team wurde um eine

Vollzeit-Physiotherapeutin, Frau Mona Ebbeler fachlich erweitert um dem steigenden Bedarf zu bewältigen.

Im Sommer 2016 wurde weiter aufgestockt: eine Bürokraft und eine weiterer Physiotherapeut auf Stundenbasis verstärken das Team.

Zum aktuellen Zeitpunkt arbeiten im Vivid-os fünf Physiotherapeuten sowie unsere Bürokraft.

Allesamt sind stets engagiert bei der Arbeit, ganz gleich ob therapeutisch auf ärztliche Verordnung oder im Bereich der Prävention und Wellness und des Wohlfühlens.

Physiotherapie ist für im Vivid-os nicht nur ein Handwerk, es ist eine Leidenschaft. Jeder Kunde, jeder Patient wird individuell behandelt und betreut.

Zusätzlich wird viel Wert auf Weiterentwicklung und -bildung gelegt. Frei nach dem Motto „Stillstand ist Rückstand“ besuchen alle Therapeuten regelmäßig fachliche Weiterbildungen und eignen sich auf den verschiedensten Wegen aktuelle Erkenntnisse aus der Medizin an. Es wird konsequent der Arbeitsmarkt mit im Auge behalten und auch körperliche sowie psychische Belastungen des beruflichen Alltages finden in unseren Behandlungen Berücksichtigung.

# Unser Leistungsspektrum

## Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Entstauungstherapie
- Thermotherapie
- Extensionsbehandlung



## Wellness

- Aroma Massage
- Fußreflexzonen Massage
- Kräuterstempel Massage
- Moorstempel Massage
- Hot Stone Massage
- Bürsten Massage
- Salz Öl Peeling
- Ganzkörper Massage
- Öl Kerzenmassage



## Prävention / Gesundheitssport

- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Beckenbodengymnastik
- Nordic Walking
- Rückenschule
- Progressive Muskelentspannung n. Jacobsen



# Kooperationsmöglichkeiten

## Variante 1 - Aktionstage in der Firma (Mitarbeiterschulung)

Gemeinsam wird ein Schwerpunkt für Ihre Firma erarbeitet, welches dann fachlich von uns ausgearbeitet wird. Wir stellen das Thema in z.B. einem Vortrag vor, bereiten die entsprechenden Infos für jeden verständlich auf und bieten zusätzlich für Arbeitsplatzspezifische Problematiken Lösungsansätze. Dies kann z.B. das Thema Rückengesundheit, die Bedeutung von vernünftigem Schuhwerk bei vorwiegend stehenden oder gehenden Tätigkeiten oder auch Schreibtischarbeit und der damit verbundene Bewegungsmangel sein. Wir legen Wert darauf, dass Thema möglichst interessant aufzuarbeiten und setzen hierbei eine Mischung aus Information, Kommunikation und Aktion (Erfahrungen machen).

Je nach Umfang des Themas und Ihren Wünschen erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

## Variante 2 – Kursangebote

Hier gibt es die Möglichkeit (wenn bei Ihnen die Räumlichen Voraussetzungen gegeben sind) Inhouse Kurse anzubieten oder in unserer Praxis Kleinstgruppen (je nach Kurs) anzubieten. Entweder würde ein Therapeut zu Ihnen in die Firma kommen um zu einem vereinbarten Termin (einmalig oder regelmäßig) ein Bewegungsprogramm mit Ihren Mitarbeitern durchzuführen oder Ihre Mitarbeiter sprechen gemeinsam mit uns einen Termin in unserer Praxis ab.

Wir bieten verschiedene Varianten: 30 Minuten „Aktive Pause“ mit wechselndem Inhalt (bietet sich z.B. als fortlaufendes Angebot in der Firma an) oder Aktiver Vormittag mit einem breiten Programm aus unserem Kursangebot zum kennenlernen.

Gestaltungsmöglichkeiten sind vielseitig und individuell.

Wir erstellen gerne Ihr persönliches Angebot.



## Variante 3 – Individuelle Gesundheitsleistungen für die Mitarbeiter

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung können Sie pro Jahr und Mitarbeiter bis zu 500,-Euro lohnsteuerfrei ausgeben. Dies kann z.B. durch Präventive Physiotherapie oder Wellness erfolgen. Hier besteht die Möglichkeit, dass der Arbeitgeber mit uns einen „Kooperationsvertrag“ schließt, ein Aktionszeitraum wählt in dem die Mitarbeiter einen Termin auf Rechnung des Arbeitgebers vereinbart oder Gutscheine an die Mitarbeiter ausgegeben werden. Bei dieser Variante wird es häufig so geregelt, dass der Mitarbeiter die Termine in der Freizeit wahrnimmt.

## Variante 4 – Arbeitsplatzmassage

Es wird ein gemeinsamer Termin vereinbart und je nach Personenzahl werden Therapeuten zu Ihnen in den Betrieb geschickt. Hier wird auf einem Massagestuhl die Massage durchgeführt. Es handelt sich um eine entspannende Massage des Rückens, bei der die Kleidung nicht abgelegt werden muss.

Diese Variante lässt sich gut für Büros anwenden, es wird nicht viel Platz gebraucht. Zusätzlich unterstützen wir die entspannende Wirkung der Massage mittels sanfter Entspannungsmusik im Hintergrund.

Fordern Sie Ihr persönliches Angebot an.

	<b>Leistung</b>	<b>Dauer</b>	<b>Preis</b>
1	Klassische Massage	20 Minuten	20,-
2	Präventive Physiotherapie / Krankengymnastik	20 Minuten	20,-
3	Klassische Massage XL	40 Minuten	40,-
4	Klassische Massage mit Fango	40 Minuten	32,-
5	Nordic Walking (3-7 Personen)	60 Minuten	75,-
6	Pilates*	60 Minuten	75,-
7	Wirbelsäulengymnastik*	60 Minuten	75,-
8	Entspannung nach Jacobsen*	60 Minuten	75,-
9	Aktive Pause**	30 Minuten	35,-
10	Beckenbodengymnastik	60 Minuten	75,-
11	Anfahrt (bis 5 km) <i>Anfahrt über 5 km auf Anfrage</i>		16,-

\* begrenzte Personenzahl bei Durchführung in der Praxis (max. 3 Personen), bei Durchführung im Betrieb richtet sich die Gruppengröße nach den örtlichen Gegebenheiten  
\*\* Ausschließlich als Angebot zur Durchführung im Betrieb, zzgl. Anfahrtskosten

Quellenangabe:

Die Informationen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement (Seiten 3-10) stammen vom Bundesgesundheitsministerium  
(<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung.html>)

