

# **Betriebliche Gesundheitsförderung als Netzwerkarbeit zwischen Sportvereinen und Unternehmen**

2014

## **Einleitung**

Bewegungsmangel ist in den letzten Jahren zu einem ernstzunehmenden Risikofaktor für viele Krankheiten geworden. Das belegt auch der Gesundheitsbericht des Robert-Koch-Instituts 2013 „Gesundheit in Deutschland“, der deutliche Defizite bei der körperlichen Aktivität der Deutschen feststellt. Obwohl sich bei einem Teil der Bevölkerung seit den 1990er Jahren eine Steigerung des Aktivitätsniveaus beobachten lässt, bewegen sich immer noch zu viele Personen im Alltag deutlich zu wenig. Dies lässt sich u.a. auf vermehrt sitzende Tätigkeiten im Berufsalltag und eine veränderte Freizeitgestaltung mit starker Nutzung der modernen Massenmedien (Fernseher, Internet etc.) zurückführen. Bewegungsmangel wird inzwischen als ein Zivilisationsphänomen bezeichnet, das durch die Veränderungen in der modernen Industriegesellschaft hervorgerufen wird. Laut der WHO gehört mangelnde Bewegung inzwischen sogar zu einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Die Folgen davon sind weitreichend: Allein an chronischen Rückenschmerzen leidet ein großer Teil der deutschen Bevölkerung und das mit steigender Tendenz. Neben Fehlernährung und Rauchen ist Bewegungsmangel eine der häufigsten Ursachen für Zivilisationskrankheiten wie z. B. Diabetes Mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen und vielen mehr. Die gesamtgesellschaftlichen Kosten, die die dadurch entstehenden Krankheiten nach sich ziehen, sind erheblich. Darüber hinaus sterben in Europa jedes Jahr ungefähr 600.000 Menschen an den Folgen von mangelnder Bewegung.

## **Betriebliche Gesundheitsförderung als wesentlicher Baustein im Kampf gegen Bewegungsmangel**

Der Demographische Wandel ist in seinen Folgen allgegenwärtig und macht auch vor der Arbeitswelt keinen Halt. Vielmehr ist die Gesellschaft – speziell in Bezug auf das Setting Betrieb – zunehmend den Umständen von verlängerter Lebensarbeitszeit und Belastungen durch Termin- und Erfolgsdruck ausgesetzt. Damit Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer lange gesund und leistungsfähig bleiben, müssen auch Unternehmen ihren Beitrag leisten. Hier setzt die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) an. Ziel der BGF ist es, die Arbeitsbedingungen der Beschäftigten zu optimieren (Verhältnisprävention) und die persönlichen Ressourcen zu stärken (Verhaltensprävention). Die Wahrscheinlichkeit einer Teilnahme an Gesundheitsprogrammen erhöht sich, wenn diese unmittelbar im Setting Betrieb durchgeführt werden, da die Beschäftigten eine in sich geschlossene Adressatengruppe darstellen und entsprechende Kommunikationswege bereits vorhanden sind. Die BGF nimmt im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung eine Sonderrolle ein und gewinnt für alle Beteiligten immer mehr an Bedeutung. Nach neusten wissenschaftlichen

Erkenntnissen lohnen sich solche Maßnahmen unzweifelhaft, wie auch schon der IGA-Report 13 „Wirksamkeit und Nutzen Betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention“ aus dem Jahr 2009 beweist. Das Ergebnis sind gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, eine hohe Effizienz sowie geringe krankheitsbedingte Ausfallzeiten. Neben den sportaffinen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern kann vor allem die Gruppe der Nicht-Beweger in einem solchen Kontext über niedrigschwellige Angebote gezielt angesprochen werden. Mittels eines solchen Bewegungsangebots und der damit einhergehenden Erfolge in Bezug auf Wohlbefinden und Gesundheit gilt es, sukzessive eine Bewegungsbegeisterung bei den Programmabsolventen zu implementieren. Ziel ist dabei ein langfristig etabliertes Sportangebot im Betrieb sowie ein regelmäßiges Bewegen und Sporttreiben der Belegschaft.

## **Der organisierte Sport als kompetenter Partner für Betriebe**

Mit seinen Erfahrungen in der Umsetzung von passgenauen Bewegungsangeboten für unterschiedliche Zielgruppen sowie fachlich gut ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleitern stellt der organisierte Sport für Betriebe einen kompetenten Partner im Themenfeld der Betrieblichen Gesundheitsförderung dar. Neben dem Deutschen Turnerbund (DTB), der Weiterbildungen speziell im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung anbietet (DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung), sind es verschiedene Landessportbünde (z.B. Württembergischer Landessportbund, LSB Brandenburg etc.), die in verschiedenen Kooperationen erfolgreich bewiesen haben, dass eine Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und Betrieben nachhaltig umsetzbar ist. Diese Erkenntnisse und Kompetenzen werden vielerorts inzwischen dazu genutzt, systematisch Netzwerke aufzubauen, um Partnerschaften zu vermitteln. In diesem Zuge hat sich auch der Deutsche Olympische Sportbund als Dachorganisation des deutschen Sports mit dem Thema der BGF auseinandergesetzt. In seinem durch Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projekt „Bewegt im Betrieb“ hat er u.a. eine Broschüre entwickelt, die mit einem Vier-Wochen-Bewegungsplan und darin enthaltenen fünf niedrigschwelligen Job-Fit-Übungen zu mehr Bewegung im Betriebsalltag anregt. Darüber hinaus gibt es Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag. Die neue DOSB-Broschüre zeigt auf, dass Betriebe auch ohne großen organisatorischen und finanziellen Aufwand erste Schritte in Richtung systematische BGF machen können. Idealerweise ist dieses Bewegungsprogramm für den Betriebsalltag gewissermaßen der Auftakt zu einem dauerhaft verbesserten Bewegungsverhalten – längerfristig beispielsweise durch eine Vereinsmitgliedschaft der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer oder aber eine Kooperation des Betriebes mit einem vor Ort ansässigen Sportverein. Dafür ist jedoch entscheidend, dass sowohl Gesundheitsverantwortliche in den Betrieben als auch Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer das große, gesundheitsfördernde Potential von BGF-Maßnahmen erkennen und für sich nutzen. Dieses enorme Potential gilt es umzusetzen, um dem Ziel von einer bewegten und gesunden Gesellschaft ein Stück näher zu kommen. Unterdessen wird der organisierte Sport in den nächsten Jahren die sportvereinsbezogene Arbeit im Setting Betrieb kontinuierlich weiterentwickeln, ausbauen und verfestigen.

## **Quellenhinweis**

Deutscher Olympischer Sportbund, 2014: Bewegt im Betrieb. Vier-Wochen-Bewegungsprogramm für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz. Frankfurt am Main: DOSB.



## **Literatur beim Verfasser**

Dr. Mischa Kläber | Ressortleiter Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement | Deutscher Olympischer Sportbund | Otto-Fleck-Schneise 12 | D-60528 Frankfurt | Mail: [klaeber@dosb.de](mailto:klaeber@dosb.de)