01.11.2016

Betriebe in Bewegung

Junge „Gesundheitspiloten“ steuern auf Erfolgskurs

Auf ihrer beruflichen Wegstrecke nehmen sie gerade erst auf der Startbahn Fahrt auf oder leiten allenfalls den Steigflug ein. Doch bei ihrer Sonderaufgabe im Unternehmen haben sie nach gutem Flug bereits eine perfekte Landung hingelegt: die Auszubildenden, die in den vergangenen Wochen und Monaten in ihrem Unternehmen erfolgreich als Gesundheitspiloten unterwegs waren. „Gesundheitspiloten“: Genau so heißt das von der IHK Trier initiierte und begleitete Projekt mit dem Ziel, „die Auszubildenden zu Multiplikatoren für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz zu schulen“.

Sie tanzen mit ihren Kollegen Salsa; sie frühstücken gemeinsam gesund; sie geben ein Azubi-Kochbuch heraus; sie motivieren, Schritte zu zählen, Rücken zu stärken und zu schwimmen; sie fördern Stress-Abbau und Muskel-Aufbau; sie gehen mit gutem Beispiel voran und verschmähen zuckersüße Getränke; sie gestalten Bewegungspausen; sie motivieren Jung und Alt zum Mitmachen, ganz gleich ob nun Sportskanone oder „Steif-Tier“: Martina Becker steht die Freude noch immer ins Gesicht geschrieben, als sie die Poster mit den Ergebnissen der zweiten Auflage des Projekts „Gesundheitspiloten“ zeigt. „Die Teilnehmer waren alle sehr stolz auf das Geleistete. Und das können sie auch sein. Die Projektideen sind pfiffig, die jungen Leute waren sehr kreativ“, sagt die Referentin Fachkräftesicherung im Geschäftsbereich Standortpolitik und Unternehmensförderung der IHK Trier.

40 Auszubildende aus 15 Unternehmen (mit dabei auch die IHK Trier) haben in diesem Jahr mitgemacht und auch das begleitende Angebot der Kammer und deren Kooperationspartner – AOK Rheinland-Pfalz/ Saarland und Gesundheitskasse – genutzt. Im Workshop Ernährung ging es etwa um Fragen wie: Was steckt denn drin in unseren Lebensmitteln? Wie bereite ich gesunde Snacks für die Büropause zu? Wie sind meine eigenen Ernährungsgewohnheiten? Wie kann ich sie verändern? Im Workshop Bewegung war der Name natürlich Programm, doch neben dem Praxistest von Übungen für eine Bewegungspause ging es auch um Fachwissen: Wie funktioniert meine Wirbelsäule? Wie hebt man etwas, wie trägt man gescheit, ohne gleich vom Hexenschuss böse erwischt zu werden? Auf was sollte man beim Büro-Arbeitsplatz achten?
Dann waren die Auszubildenden an der Reihe: In ihren jeweiligen Unternehmen steckten sie die Köpfe zusammen, überlegten, verwarfen, entwickelten und versuchten, die Frage zu beantworten: Was passt ins Unternehmen? Was können wir umsetzen? Wie schaffen wir es, „als Vorbild und Botschafter im Unternehmen aufzutreten und dort zu einer gesünderen Lebensweise zu motivieren“ – ganz so also, wie die IHK es in der Ziel-Vorgabe formuliert hatte. Und am 22. September war es dann soweit: Die „Gesundheitspiloten“ präsentierten ihre Projekte und ernteten Applaus.

„Gesunde Mitarbeiter – gesunder Betrieb“
Aus Sicht von Martina Becker ist es nur eine Frage der Zeit, dass „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ in Unternehmen Schule macht: „Die Menschen werden künftig länger arbeiten, da muss einfach verstärkt

auf die Gesundheit der Arbeitnehmer geachtet werden.“ Demografischer Wandel, Fachkräftesicherung, Arbeitgeberqualität, weniger Fehlzeiten durch Krankheit – es gebe für Arbeitgeber viele gute Gründe, auf die Gesundheit der Beschäftigten zu achten und Gesundheitsprojekte zu fördern und anzubieten. „Gesunde Mitarbeiter – gesunder Betrieb!“ Das sei die Zauberformel. Heißt übersetzt: Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter sind die Grundvoraussetzung dafür, dass Unternehmen heute und in Zukunft ihre Wettbewerbsfähigkeit dauerhaft sicherstellen können. Dass Investitionen in die Gesundheit sich auszahlten, sei wissenschaftlich belegt: In Unternehmen, die Betriebliches Gesundheitsmanagement langfristig und nachhaltig betreiben, sinken Krankenstand und Fehlzeiten, gleichzeitig steigen Produktivität, Arbeitszufriedenheit und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter. „Vor allem kleinere und mittlere Betriebe tun sich da noch schwer“, weiß die Fachfrau. Umso erfreuter ist Martina Becker, dass beim Projekt „Gesundheitspiloten 2016“ Unternehmen aller Größenordnungen mit von der Partie waren. „Auch bei den Azubi-Teams war alles vertreten: von großen Gruppen bis hin zum Einzelkämpfer.“

Gesundes Frühstück vor der Trance-Reise

Alleine als Gesundheitspilotin unterwegs ist zum Beispiel Jeannette Luxemburger. Die angehende Kauffrau für Büromanagement ist im dritten Ausbildungsjahr bei der LUDWIG & KOLLEGEN Steuerberatungsgesellschaft mbH. Steuerberatung, Wirtschaftsprüfung, Internationales Steuerrecht, Unternehmensgründung, Verwaltung: Auf diesen Feldern ist der Kanzleiverbund mit etwa 50 Mitarbeitern und Standorten in Trier, Bernburg (Sachsen-Anhalt) und Grevenmacher (Luxemburg) tätig. Jeannette Luxemburger hatte zwar kein großes Azubi-Team um sich, um das Thema Gesundheit in das Unternehmen zu bringen, doch alleingelassen fühlt sie sich keineswegs. Unterstützt wird sie zum Beispiel von Susanne Hermen, Assistentin der Geschäftsführung, Kanzleimanagerin und Qualitätsmanagementbeauftragte der Kanzleien. Und von der Geschäftsführung, allen voran Firmengründer Josef Ludwig. „Das Thema ist uns ans Herz gewachsen. Seit 2014 wird die Gesundheitsförderung bei uns groß geschrieben und wird klar unterstützt“, erzählt Susanne Hermen. Sehtest, Stresstest, Lungenfunktionstest, gesundes Frühstück: Da kam schon viel in Bewegung. Auch die Trierer Handballerinnen, die „Miezen“, waren schon zu Gast und hatten „kleine Übungen“ im Trainingsgepäck.

Keine leichte Entscheidung also für die junge Gesundheitspilotin, wohin die Gesundheitsreise in diesem Jahr führen sollte. Jeannette Luxemburger setzte darauf, ihre Kolleginnen und Kollegen mit ins Boot zu nehmen. Mit Hilfe eines Fragebogens und Angeboten zur Auswahl konnte das Team ein Wörtchen mitreden. Und siehe da: Die meisten wollten wie 2015 wieder gemeinsam und gut frühstücken. Hermen: „Ein kommunikatives Angebot ist natürlich immer gut. Und wichtig für uns, wenn zum Beispiel auch die Kollegen aus Grevenmacher am Tisch sitzen, die man sonst nicht so oft sieht. Das Team genießt den Austausch und freut sich über einen Tag, der außergewöhnlich ist."

Nach der Stärkung stand gesundheitliche Detail-Arbeit auf dem Programm: Was sagen Blutzucker, Blutdruck und Puls über meine Gesundheit aus? Wie steht es mit meiner Handkraft? Das Interessante: Auch Mitarbeiter, die sich zu den Messungen nicht angemeldet hatten, nutzten plötzlich die Angebote, um mehr über die eigene Gesundheit zu erfahren. Auch die Rückenübungen wurden fleißig geturnt. Susanne Hermen schließlich informierte in Vorträgen über das Thema Achtsamkeit oder zeigte auf, wie eine Trance-Reise dabei hilft, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und Zugang zu inneren Ressourcen zu finden.

Jeannette Luxemburger und Susanne Hermen denken in Sachen Gesundheit perspektivisch, überlegen wie man das Thema weiterhin integrieren kann. Ein Newsletter mit Gesundheitstipps und Themen wie „Work-Life-Balance“ könnte dabei hilfreich sein. Ob nun Gesundheitspilotin oder nicht, die Auszubildende Luxemburger ist in Sachen Gesundheit ohnehin ein Vorbild. „Ja, wir haben hier schon eine Expertin im

Team“, sagt Susanne Hermen und lacht. Jeannette Luxemburger: „Obst ist für mich kein Fremdwort. Ich achte sehr auf meine Ernährung und bin täglich eineinhalb Stunden im Fitness-Studio aktiv.“

Darf ich bitten? 10 000 Schritte oder eine flotte Sohle aufs Parkett?
Aktuell 46 Auszubildende aus zwölf Ausbildungsberufen: Da konnten bei der Gerolsteiner Brunnen GmbH & Co. KG gleich mehrere Gesundheitspiloten ihre Ideen in einen Topf werfen: Für Rebecca Schüler, Nadja Theissen, Christina Linnertz (sie absolvieren alle eine Ausbildung zur Industriekauffrau), Laura Romes, Sonja Mohr und Christin Rehnelt (alle angehende Fachkräfte für Lebensmitteltechnik) war die Aufgabe jedoch nicht minder schwierig. Denn auch sie hatten ein „Luxusproblem“: „Es war nicht leicht, etwas Neues zu finden“, erzählen sie. Katharina Nuß, im Unternehmen zuständig für Personalbetreuung/Service, erklärt, warum: „Bei Gerolsteiner bewegt sich in Sachen Gesundheit bereits seit längerer Zeit sehr viel.“ Es gebe Lauftreffs, eine Kooperation mit einem Fitness-Studio, vergünstigte Karten für den Schwimmbadbesuch, Workshops der Krankenkasse, eine Rückenschule, und, und, und… Dem Unternehmen sei es wichtig, dass die Mitarbeiter gesund und zufrieden sind. „Ein besseres Arbeitgeber-Marketing kann es doch gar nicht geben“, sagt Nuß.

Alles schon dagewesen – umso mehr also „Respekt und Hut ab“ vor dem, was die sechs Gesundheitspilotinnen auf die Beine gestellt haben. Und die freuen sich darüber, wie die Projektentwicklung im Unternehmen lief: „Wir durften alles alleine organisieren. Hatten viel Freiraum, in allem, was wir gemacht haben. Und auch das erforderliche Budget.“ Die jungen Frauen wollten im reinen Wortsinn Bewegung bringen ins Unternehmen nach dem Motto: „Der gute alte Spaziergang mit 10 000 Schritten ist besser als manches Fitnessprogramm.“ Ziel ist, die persönliche Schritt-Frequenz pro Tag zu erhöhen. Dazu werden Teams mit jeweils fünf bis zehn Personen gebildet. Sie erhalten Schrittzähler. Und los geht es. Soll ich vielleicht lieber die Treppe nehmen als im Aufzug zu fahren? Und wie wäre es, in der Mittagspause noch einmal um den Block zu gehen? Jeder Schritt zählt, die besten Teams werden ausgezeichnet und dürfen einen Tag im Kletterpark verbringen oder eine Kanutour machen. Und um den Ehrgeiz etwas anzustacheln, werden Zwischenergebnisse im Internet veröffentlicht. 200 Schrittzähler haben die jungen Frauen schon ausgegeben, bei einer Beschäftigtenzahl von etwa 750 ist das eine stolze Zahl. Die Gesundheitspilotinnen unterfütterten ihre Aktion auch mit guten Argumenten, zum Beispiel: „Für jede Stunde mehr, die du pro Tag vor dem Fernseher verbringst, steigt dein Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, um 18 Prozent.“

Sechs kreative Köpfe? Ein Projekt? „Zu wenig.“ Und so kommt im November und Dezember zudem mehrmals ein Tanzlehrer-Paar ins Unternehmen. Dann heißt es: „Darf ich bitten!“ Ob Ehepartner oder beste Freundin oder Lieblingskollege – die Mitarbeiter können den Tanzpartner des Vertrauens bestimmen und gegebenenfalls mitbringen. Voraussetzung ist lediglich die Lust, sich zu bewegen und die Schritte der Tänze Discofox, Salsa und Jive kennenlernen zu wollen. Tanzen sei ideal, fördere die Fitness und halte auch seelisch und geistig fit. „Tanzen fördert den Muskelaufbau, die Motorik, die Koordination, den Gleichgewichtssinn“, Tanzen ist „so vielschichtig wie das Leben, und es macht Spaß“. Und den Durstlöscher nach schweißtreibender Tanzeinlage gibt es ganz bestimmt frei Haus, denn was erfrischende Mineralwassergetränke betrifft, sitzt man beim Gerolsteiner Brunnen ja an der Quelle.

Turnschuhe unbedingt mitbringen
Wechseln wir die Branche: Sie fahren einen PKW oder gar einen Lastwagen oder eine Landmaschine? Sie waren erst kürzlich mit dem Flugzeug unterwegs? Na, dann haben sie – indirekt und unbewusst zwar, aber doch mit hoher Wahrscheinlichkeit „Bekanntschaft“ mit einem Produkt der GKN Driveline gemacht. GKN ist ein globales Engineering-Unternehmen, das „jeden Tag die Räder von Milliarden von Autos weltweit antreibt; dabei hilft, dass Tausende von Flugzeugen sicher fliegen; und Kräfte freisetzt, damit Erd- und Landmaschinen sich bewegen“. GKN beschäftigt 51 600 Mitarbeiter und ist mit

Standorten weltweit vertreten. „Wir formen die Zukunft“, heißt es am Standort Trier, wo GKN Driveline „mit Präzisionsumformung starker Partner der Automobilindustrie ist“. Ausgefeilte Technik vom Feinsten also, die den Mitarbeitern einiges abverlangt. Sowohl, was die Qualifikation anbelangt als auch körperlich.

„Wenn man weiß, dass das Team in der Produktion früher oder später von Rückenproblemen geplagt wird, muss man präventiv vorgehen“, sagt Janet Ben Saad, im Unternehmen für den Bereich „Human Resources Development“ zuständig. „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ sei 2012 in Trier eingeführt worden und GKN sehr wichtig, „wir machen viel für die Mitarbeiter“. Bereits die Auszubildenden sensibilisiere man für das Thema, erzählt Ausbildungsleiter Rainer Wagner. Wie ernähre ich mich gesund? Kurze Pausen, Schichtbetrieb: Wie schaffe ich mir Freiräume, trotzdem in Bewegung zu bleiben? Wie stärke ich meinen Rücken? Wie hebe ich? Wie trage ich etwas? Und überhaupt: Wie kann ich als Unternehmen dem Mitarbeiter helfen, unnötiges Heben zu vermeiden? Etwa dank des Einsatzes von Kränen und Förderbändern.

Und wie im Fall Gerolsteiner: Immer wenn im Unternehmen ohnehin vieles in Sachen Gesundheit rundläuft, haben die „Gesundheitspiloten“ es besonders schwer, eigene und neue Akzente zu setzen. Und sind dann offenbar besonders kreativ: Emre Cenikli, Simon Engel und Sabrina Tonner haben gleich ein komplettes Programm „Gesunde Ausbildung“ gestartet. Und in ihr Team auch Psychologie-Studentin Dorothee Schmidt integriert. Sie absolvierte ein Praktikum bei GKN und ist begeistert, derart angenommen worden zu sein
.
Das Programm „Gesunde Ausbildung“ besteht aus vier Bausteinen: „GKN Basics“ mit Schulungen zu Themen wie Arbeitssicherheit und Umweltschutz bis hin einem Hebe-Trage-Training und Vorträgen wie „Sucht bei Computerspielen“ oder „Darlehen- und Kreditverhalten“; „Keep healthy“ mit Wissenswertem rund um die gesunde Ernährung; „Keep fit“ mit Anleitungen etwa zu einem Rückenworkout; „Keep cool“ mit Themen zu Zeitmanagement oder „richtig lernen lernen“.

Herzstück aus der „Ideenschmiede“ der drei GKN-Auszubildenden: die „Kick-Off-Veranstaltung“ auf dem Sportplatz in Trier-Biewer. Mitzubringen waren „sportliche, bequeme Kleidung und Turnschuhe“. Und die gute Laune kam ganz von selbst. Die Azubis wollten nämlich nicht bloß „vier Bausteine zu Papier bringen“, sondern gleich in der Praxis zeigen, wie viel Spaß Gesundheit machen kann. Wasser mit Zitrone? Schmeckt nicht? Ist nicht zuckersüß genug? Nicht meckern, probieren! Auf dem Sportplatz lernten die Teilnehmer sozusagen spielend, wie man gesund grillen, essen und trinken kann. Und wie man die Fitness verbessern oder mit Langhanteln hantieren kann. Strategien entwickeln, cool bleiben: Das sind die Erfolgsgaranten beim Wikinger-Schach. Ruhe bewahren und Durchhalten hieß es beim Spiel „Cornhole“. „Unser Ziel war und ist, die anderen Auszubildenden neugierig zu machen, sie zu animieren, sich zu bewegen“, erzählen Simon Engel (Werkzeugmechaniker im dritten Lehrjahr) und Sabrina Tonner (Industriekauffrau im zweiten Lehrjahr).

„Unsere Gesundheitspiloten waren engagiert und ideenreich bei der Sache“, freut sich Janet Ben Saad. Ihr gefällt auch, dass viele Projekte im Unternehmen auf Nachhaltigkeit angelegt sind. Und letztendlich profitierten nicht allein die Mitarbeiter vom „Betrieblichen Gesundheitsmanagement“, sondern auch das Unternehmen. „Der Aufwand hat sich bereits gelohnt. Der Krankenstand hat sich verbessert.“

Diese positiven Beispiele sind so ganz nach dem Geschmack von Martina Becker von der IHK Trier. „Ich bin sehr froh, wie das Projekt gelaufen ist“, sagt sie. „Wir haben es geschafft, ein Umdenken in Gang zu setzen.“ Für die IHK ist das Thema mit Projektende nicht ad acta gelegt. Nun gelte es, dabei Hilfestellung zu leisten, viele Initiativen zu verstetigen und „Nachhaltigkeit reinzukriegen“. Vorstellen kann sich Becker ein Auszubildenden-Netzwerk. Entstehen könnte also ein Sammelbecken guter, gesunder Ideen von motivierten Nachwuchskräften.

ANSPRECHPARTNER

Organisation

MARTINA ZINK

Tel.: 0651 9777-604
Fax: 0651 9777-605
zink@trier.ihk.de