

# Betriebliches Gesundheits- management

Für gesunde und motivierte Mitarbeitende  
in gesunden und produktiven Betrieben





# Inhalt

4

**Gesundheit im Betrieb –  
ein Zusammenspiel von vielen Faktoren**

6

**Gesunde und engagierte Mitarbeitende –  
ein Erfolgsfaktor**

8

**Betriebliches Gesundheitsmanagement –  
wie angehen?**

10

**Tipps für KMU**

12

**Attraktive Dienstleistungen für Betriebe**

14

**Über den Verein Forum BGM Aargau**

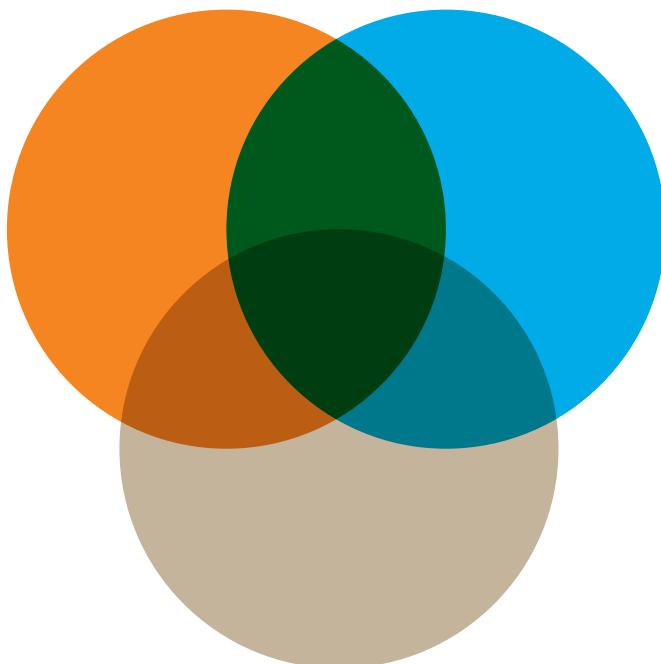
# Gesundheit im Betrieb – ein Zusammenspiel von vielen Faktoren

Was hält uns gesund? Und was macht krank? Wer sich mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzt, merkt schnell, dass es dabei um mehr geht als nur körperliches Wohlbefinden und die Abwesenheit von Krankheit. Auch psychische und soziale Faktoren spielen eine wesentliche Rolle beim Gesundheitserleben (siehe Grafik). Konstante Überforderung, Zeit- und Leistungsdruck, Konflikte im Team oder zwischen Mitarbeitenden und Vorgesetzten sowie eintönige Arbeitsabläufe können die Gesundheit genauso beeinträchtigen.

Wenn es also um die Gesundheit am Arbeitsplatz geht, rücken neben Themen wie Bewegung, Ernährung und Entspannung auch Themen in den Vordergrund, die auf den ersten Blick wenig mit Gesundheit zu tun haben. Führung, Kommunikation, Personalmanagement, Teamzusammenhalt und die Gestaltung von Arbeitsabläufen spielen eine zentrale Rolle bei der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.

## **Was ist Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)?**

Gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende in gesunden und produktiven Betrieben – das ist das Ziel von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM). Um dies zu erreichen, sind zwei Ansätze gleichermaßen zu verfolgen. Einerseits sind die



- Körper
- Psyche
- Soziales Umfeld

Gesundheit umfasst körperliche, psychische und soziale Anteile, die sich wechselseitig beeinflussen.

Eigenverantwortung und das gesundheitsförderliche Verhalten der Mitarbeitenden bei der Arbeit zu stärken, indem aufgezeigt wird, wie Mitarbeitende ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern können. Andererseits ist es entscheidend, die betrieblichen Rahmenbedingungen gesundheitsgerecht zu gestalten. Dabei gilt es, gesundheitlich relevante Belastungen im Betrieb zu erkennen und zu optimieren sowie förderliche Faktoren, die zur Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden beitragen, zu erhalten und zu stärken., zu erhalten und zu stärken. So wird die Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen, aber auch des Betriebs im Gesamten gesteigert.

Wird das Thema «Gesundheit am Arbeitsplatz» im Sinne des Betrieblichen Gesundheitsmanagements angegangen, geht es dementsprechend nicht um Einzelaktionen wie dem Aufstellen von Wasserspendern oder der Bereitstellung von Früchten. Vielmehr geht es darum, den Betrieb unter dem Blickwinkel der Gesundheit zu durchleuchten und das Thema «Gesundheit am Arbeitsplatz» in der Strategie des Unternehmens zu verankern.

# Gesunde und engagierte Mitarbeitende – ein Erfolgsfaktor

Die volkswirtschaftliche Bedeutung der Gesundheit für Innovationskraft, Flexibilität und Kreativität wird immer mehr erkannt. In Hochleistungsgesellschaften wie der Schweiz sind gut qualifizierte, leistungsfähige und eigenverantwortlich handelnde Arbeitskräfte ein wesentlicher Erfolgsfaktor und eine Quelle der Wertschöpfung.

Wissenschaftliche Studien belegen den ökonomischen Nutzen von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) eindrucksvoll.

- **Weniger Absenzen:** Krankheitskosten und krankheitsbedingte Fehlzeiten können durchschnittlich um 26 Prozent reduziert werden.
- **Weniger Fluktuation:** BGM steigert die Bindung der Mitarbeitenden an den Betrieb: 60 Prozent der Mitarbeitenden erachten betriebliche Gesundheitsförderung als einen guten Grund, um ihrem Arbeitgebenden treu zu bleiben.

## Kostenloses Angebot

Sind erhöhte Absenzen, Stress, Life Domain Balance oder körperliche Belastungen in Ihrem Betrieb ein Thema? Der Verein Forum BGM Aargau bietet allen Aargauer Betrieben und Organisationen ein kostenloses und unverbindliches Standortgespräch zum Thema «Gesundheit am Arbeitsplatz» an. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 12.

BGM bringt aber weit mehr als die Reduktion von Fehlzeiten und Fluktuation. Denn was nützen Mitarbeitende, die zwar anwesend, aber unmotiviert sind? Auch hier schafft BGM Abhilfe: Betriebe, die BGM in ihrer Unternehmensstruktur verankern und sich die physische und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu Herzen nehmen, können auf motivierte, engagierte und leistungsfähige Mitarbeitende zählen. Dies wirkt sich direkt auf die Produktivität und Arbeitsqualität im ganzen Betrieb aus.

Ein Blick in die Zukunft zeigt zudem, dass BGM für Betriebe einen immer grösseren Wettbewerbsvorteil schafft. Durch die Globalisierung, die zunehmende Komplexität und den raschen technologischen Wandel steigen die Anforderungen an die Mitarbeitenden kontinuierlich. Stressmanagement wird dadurch immer wichtiger – das gilt sowohl für die Führungskräfte wie auch für die Mitarbeitenden selber. Bedingt durch den Fachkräftemangel, der durch die demografische Entwicklung verursacht wird, ist es zudem wichtig, auch ältere Mitarbeitende möglichst lange fit und motiviert im Betrieb zu halten. BGM kann helfen, auch diese Herausforderung zu meistern.



# Betriebliches Gesundheits- management – wie angehen?

Jedes Unternehmen, jede Organisation – ob klein, mittel oder gross – hat eine eigene Identität mit Werten, Strukturen und Organisationsabläufen. Diese gilt es bei der Einführung und Umsetzung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) zu berücksichtigen. Deshalb ist es wichtig, in einem ersten Schritt herauszufinden, wo der Betrieb im Bereich BGM steht und was er genau braucht, um mit möglichst wenigen Mitteln eine möglichst grosse Wirkung auf die Gesundheit der Mitarbeitenden zu erzielen.

Das Forum BGM Aargau bietet allen Aargauer Betrieben und Organisationen ein kostenloses und unverbindliches Standortgespräch zum Thema BGM an. In diesem wird erörtert, wie man BGM im Betrieb angehen könnte (mehr dazu auf Seite 12).

## Führungskräfte: Ihr Einfluss zählt

BGM bringt nur Erfolg, wenn die Geschäftsleitenden und Führungskräfte das Thema «Gesundheit am Arbeitsplatz» als wichtig erachten und sich dafür einsetzen. Zum einen können Vorgesetzte mit der Gestaltung der Arbeitsverhältnisse positiv auf die Gesundheit der Mitarbeitenden einwirken. Zum anderen spielt ihr individueller Führungsstil eine zentrale Rolle. Wer andere gut führen will, muss zudem sich selber gut führen können: Selbst- und Stressmanagement sind somit gerade für Führungskräfte wichtige Schlüsselkompetenzen, damit sie ihre Vorbild- und Führungsfunktion gegenüber Mitarbeitenden wahrnehmen können.



### BGM angehen

Um BGM möglichst nachhaltig und wirkungsvoll im Betrieb zu verankern, empfiehlt sich ein systematisches und kontinuierliches Vorgehen, bei dem gemäss dem oben abgebildeten Kreislauf verschiedene Phasen durchlaufen werden. Am Schluss wird überprüft, ob das gesteckte Ziel mit den getroffenen Massnahmen erreicht wurde.

# Tipps für KMU

Viele KMU schrecken vor Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) zurück. Oft sind sie der Meinung, BGM sei für sie unpassend oder zu aufwändig. Praxis und Forschung zeigen jedoch, dass es auch für KMU Sinn macht, in die Gesundheit am Arbeitsplatz zu investieren. Mitarbeitende fit und motiviert im Betrieb zu halten und dank einem guten Arbeitsklima neue Mitarbeitende zu gewinnen, wird gerade für KMU zu einem zentralen Wettbewerbsvorteil im Kampf um Arbeitskräfte.

Mit flachen Hierarchien, kurzen Kommunikationswegen und einfachen Organisationsstrukturen schaffen viele KMU gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Zudem ist es in einem KMU oft leichter als in einem Grossunternehmen, gesundheitsfördernde Massnahmen zu implementieren, die Belegschaft zu schulen und als Vorgesetzte auf die Mitarbeitenden einzuwirken. Allerdings geschieht all dies selten unter dem Begriff Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Sind sich KMU im Klaren darüber, was in ihrem Betrieb belastend und was gesundheitsfördernd ist, können sie mit wenigen Mitteln die Gesundheit der Mitarbeitenden und damit einhergehend ihre Leistungsfähigkeit und Motivation stärken.

«Standortgespräche, BGM-Halbtage, Erfahrungsaustauschtreffen und die jährliche kantonale BGM-Tagung zu aktuellen Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung – alles zugeschnitten auf die Bedürfnisse der KMU. Das Forum BGM Aargau ist mit diesem breitgefächerten Angebot ein wichtiger Player in der Schweiz, dem es gelingt, konkret und praxisnah mit den KMU zusammen das betriebliche Gesundheitsmanagement vorwärts zu bringen.»

THOMAS MATTIG  
DIREKTOR GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ



## Drei praktische Tipps

### → Kostenlose Beratung nutzen

Das Forum BGM Aargau bietet allen Aargauer Betrieben ein kostenloses und unverbindliches Standortgespräch zum Thema BGM an und versorgt Interessierte mittels Newsletter mit Informationen rund um das Thema «Gesundheit am Arbeitsplatz». Wer dem Verein beitritt, profitiert zudem von einem kostenlosen BGM-Halbtag, zugeschnitten auf die Bedürfnisse des Betriebs (mehr Informationen dazu auf Seite 12).

### → Beim Krankentaggeldversicherer nachfragen

Viele Krankentaggeldversicherer offerieren kostenlose Dienstleistungen zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Es lohnt sich, beim hauseigenen Anbieter Erkundigungen einzuholen.

### → Inputs holen

Auf unserer Webseite [www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch) unter der Rubrik «Wissen» gibt es Literaturtipps, Checklisten, Links und Videos zu vielen BGM-Themen.

# Attraktive Dienstleistungen für Betriebe

**Das Forum BGM Aargau bietet sämtlichen Aargauer Betrieben und Organisationen jeglicher Grösse und Branche die folgenden Dienstleistungen:**

- > **Kostenloses und unverbindliches Standortgespräch zur «Gesundheit am Arbeitsplatz»**  
Wir erörtern, wie es den Mitarbeitenden geht, was gut läuft, was den Betrieb beschäftigt und wo Belastungen auftreten. Anschliessend analysieren wir gemeinsam, welche Schritte der Betrieb einleiten kann, um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.
- > **Informationsservice**  
Via Newsletter und Webseite informieren wir Sie über aktuelle Themen rund um die Gesundheit im Betrieb. Auf der Webseite ([www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch)) befindet sich zudem eine Wissenssammlung mit Checklisten, Fachartikeln und nützlichen Links zu verschiedensten Gesundheitsthemen im Betrieb.
- > **Öffentliche Veranstaltungen zu aktuellen Gesundheitsthemen im Betrieb**  
Bei der Kantonalen BGM-Tagung oder dem Erfahrungsaustauschtreffen beleuchten wir verschiedene Aspekte zur Gesundheit im Betrieb.

## Mitgliederbeiträge pro Jahr

### Aktivmitglieder

Anzahl Mitarbeitende  
in Betrieben

bis 50

CHF 50

von 51 bis 100

CHF 100

von 101 bis 250

CHF 250

von 251 bis 500

CHF 500

ab 500

CHF 1000

### Verbände, Vereine, Verwaltungseinheiten, juristische Personen

CHF 250

### Fördermitglieder

Privatpersonen sowie Einzel-  
und Kleinstunternehmen  
im Bereich BGM

CHF 50

## **Wer dem Verein beitritt, profitiert von weiteren Angeboten:**

### → **Kostenloser BGM-Halbtag**

Wir stellen vier Stunden Expertenwissen zur Verfügung, die je nach Bedürfnis des Betriebs eingesetzt werden können. Möglich sind Workshops zur gesundheitsförderlichen Führung, Stressprävention oder Ergonomie, Unterstützung bei Mitarbeitendenbefragung oder Coachings. Das Angebot erfolgt in Zusammenarbeit mit dem ifa Institut für Arbeitsmedizin.

### → **Veranstaltungen**

Mitglieder können kostenlos an der Kantonalen BGM-Tagung, dem Erfahrungsaustauschtreffen, den Online-Dialogen und an der Vereinsversammlung inkl. Betriebsführung und Inputreferat teilnehmen.

### → **Mitgliederbereich**

Zur Verfügung stehen aufbereitetes Material für Gesundheitskampagnen im Betrieb sowie einen Wissens- und Vernetzungspool, in dem ersichtlich ist, was andere Vereinsmitglieder im Bereich BGM machen oder anbieten.

### → **Vergünstigungen**

Mitglieder profitieren von Rabatten bei weiteren Anbietern und Veranstaltungen.

### → **Anlaufstelle**

Wir vermitteln bei spezifischen Gesundheitsfragen im Betrieb die richtigen Partner im Kanton Aargau.

**Interessiert? Fragen? Lucy Waersegers und Sina Halter (Geschäftsstelle) freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme.**

**Forum BGM Aargau**  
c/o ifa Institut für  
Arbeitsmedizin  
Bruggerstrasse 61a  
Postfach  
5401 Baden  
056 205 61 99  
[info@bgm-ag.ch](mailto:info@bgm-ag.ch)  
[www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch)



# Über den Verein Forum BGM Aargau

Das Forum BGM Aargau hat zum Ziel, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) im Kanton Aargau zu verbreiten. Dazu unterstützt es Aargauer Betriebe und Organisationen bei der Einführung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen. Via Veranstaltungen und Informationskampagnen vermittelt das Forum BGM Aargau Wissen rund um das Thema «Gesundheit in der Arbeitswelt». Das Forum BGM Aargau ist als Verein organisiert und wurde 2007 von Akteuren der Gesundheits- und Wirtschaftspolitik des Kantons Aargau, engagierten Unternehmerinnen und Unternehmern, Wirtschaftsverbänden, Banken und Vertretenden der Verwaltung und Wissenschaft gegründet. Der Verein arbeitet auf Non-Profit-Ebene.

Das Forum BGM Aargau ist strategisch in die Gesundheits-, Wirtschafts- und Standortpolitik des Kantons Aargau eingebettet. Das Departement Gesundheit und Soziales DGS hat die Aktivitäten seines Schwerpunktprogramms Betriebliche Gesundheitsförderung eng verknüpft mit denjenigen des Forum BGM Aargau und finanziert die Geschäftsstelle des Forum BGM Aargau, die beim ifa Institut für Arbeitsmedizin angesiedelt ist. Der Aargauische Gewerbeverband und die Aargauische Industrie- und Handelskammer engagieren sich als Partner und gewährleisten, dass das Forum BGM Aargau den Puls der Wirtschaft mitfühlt. Suva und Helsana unterstützen das Forum BGM Aargau bei seinen Aktivitäten, sind im Vorstand vertreten und leisten einen finanziellen Beitrag. Mit der Industrie- und Gewerbeaufsicht (kantonale Vollzugsbehörde für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz) des Amts für Wirtschaft und Arbeit wird eine enge Kooperation gepflegt. Des Weiteren wird das Forum BGM Aargau finanziell von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

«Weil wir viel Zeit am Arbeitsplatz verbringen, ist eine erfüllende Arbeit wichtig. Wer Stress vermeidet und seine Gesundheit stärkt, fördert seine Leistungsfähigkeit und ist zufriedener.»

**JEAN-PIERRE GALLATI**  
REGIERUNGSRAT, DEPARTEMENT GESUNDHEIT UND SOZIALES,  
PATRONAT FORUM BGM AARGAU



Partner des Forum BGM Aargau



**suva**

**Helsana**  
Engagiert für das Leben.

**ifa** INSTITUT  
FÜR ARBEITSMEDIZIN

Gesundheitsförderung  
Schweiz



**SOCIAL MEDIA**  
Folgen Sie uns auf LinkedIn.



**BGM-NEWSLETTER**  
Informieren Sie sich 6x pro Jahr zu aktuellen Themen.



**BGM-VERANSTALTUNGEN**  
Das Forum BGM Aargau organisiert jährlich die kantonale BGM-Tagung sowie weitere BGM-Events zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz.

**Forum BGM Aargau**  
c/o ifa Institut für Arbeitsmedizin  
Bruggerstrasse 61a  
Postfach  
5401 Baden  
Tel.: 056 205 61 99  
[info@bgm-ag.ch](mailto:info@bgm-ag.ch)  
[www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch)