

Move Europe-Partner „BAHN-BKK“

1. Angaben zur BAHN-BKK und Anlass der Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung



Mit mehr als 630.000 Kunden ist die BAHN-BKK eine der größten betrieblichen Krankenversicherungen im Verkehrsmarkt. Durch die langjährige Erfahrung in diesem Marktsegment kann sie ihren Kunden - sowohl den Versicherten als auch den Arbeitgebern - Produkte anbieten, die genau auf die Bedürfnisse der Verkehrsbranche, also z. B. auch für Bus- und Speditionsunternehmen, zugeschnitten sind.

Als Spezialistin der Verkehrsbranche kennt die BAHN-BKK die besonderen Belastungen, denen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dort ausgesetzt sind wie z. B. Schichtarbeit, hohe Konzentration sowie ständig steigende Qualifikationsanforderung. Unternehmen, die von ihren Mitarbeitern besondere Leistungen fordern, müssen auch deren Gesundheit schützen und fördern. Die BAHN-BKK hilft und unterstützt interessierte Unternehmen dabei. Ziel sind gesunde MitarbeiterInnen in gesunden Unternehmen.

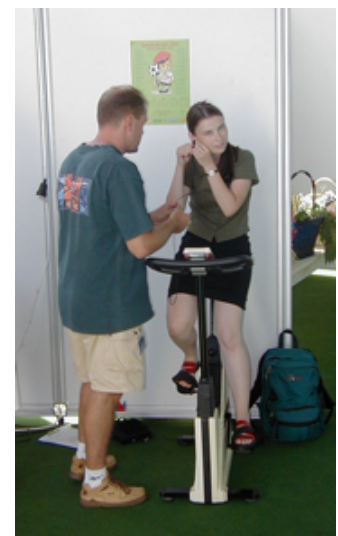
Um die Beschäftigungsfähigkeit möglichst dauerhaft zu sichern, bietet die BAHN-BKK ein betriebliches Gesundheitsmanagement an. Dieses ist ein Premium-Produkt, das die BAHN-BKK in Kooperation mit kompetenten Partnern umsetzt. So erhält jedes Unternehmen ein individuell auf seine Bedürfnisse zugeschnittenes Programm aus einer Hand.

Dabei ist bei der BAHN-BKK betriebliches Gesundheitsmanagement mehr als die klassische Gesundheitsförderung mit Rückenschulen, Ernährungs-, Stress- und Entspannungskursen sowie Suchtberatung. Alle Maßnahmen werden systematisch durchgeführt, das heißt, die BAHN-BKK begleitet ein Unternehmen von der Bedarfsanalyse über die Planung und Durchführung der Maßnahmen bis hin zur Evaluation.

2. Angebote der BAHN-BKK der betrieblichen Gesundheitsförderung für ihre Versicherten

Angebote aus dem Bereich der Bewegung

Um Bewegungsmangel und einseitigen Haltungen entgegenzuwirken, bietet die BAHN-BKK z. B. interaktive Vorträge und Beratungen zum Thema „Gesundheit, Bewegung und Gesundheitssport“. Eine weitere Maßnahme stellen arbeitsplatzspezifische Bewegungsprogramme dar. Hierbei werden den Beschäftigten direkt am Arbeitsplatz oder in unmittelbarer Umgebung ergonomisch günstigere Bewegungsalternativen, z. B. beim Heben und Tragen, aufgezeigt sowie Ausgleichsübungen zur Kräftigung, Dehnung und Gelenkmobilisation vermittelt. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit initiiert und organisiert die BAHN-BKK individuelle Bewegungskurse



(z. B. Neue präventive Rückenschule, Walking, TaiChi oder Yoga).

Im Vorfeld oder begleitend zu einer Maßnahme führt die BAHN-BKK bei Bedarf individuelle Analysen im Präventionsfeld „Rücken“ mittels Wirbelsäulenscreening oder „Herz-Kreislauf“ mittels Screening der Herzfrequenzvariabilität durch.

Angebote aus dem Bereich der Ernährung

Die BAHN-BKK fördert den Ernährungsalltag und die Ernährungssituation von MitarbeiterInnen, indem Ernährungswissenschaftler und Diätassistenten MitarbeiterInnen



der Gemeinschaftsverpflegung bei der Umsetzung eines ausgewogenen Speisenangebotes beraten. In Beratungsgesprächen, Vorträgen und Workshops erfahren MitarbeiterInnen darüber hinaus alles über eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz, außer Haus und daheim. Individuelle Berufsbedingungen wie Schichtarbeit und schwere körperliche Arbeit sowie die individuelle Gesundheitssituation (Übergewicht, Diabetes etc.) werden dabei berücksichtigt.

Angebote zu Stress/Entspannung

Die BAHN-BKK leitet MitarbeiterInnen an, ein erfolgreiches Stressmanagement zu betreiben, d. h. Belastungen und Entspannung müssen in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen. Um das zu erreichen, müssen persönliche unbewältigte Belastungen erkannt werden. Dies kann über einen Belastungs-Check erfolgen. Zentraler Gedanke ist dabei, den Belastungen mit selbst gewählten Lösungsansätzen zu begegnen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, verschiedene Methoden zur Stressbewältigung zu erlernen. Außerdem bietet die BAHN-BKK die Teilnahme an verschiedenen Entspannungskursen wie Tai Chi oder Progressive Muskelentspannung an sowie eine mobile Massage am Arbeitsplatz.

Angebote zur Suchtprävention

Den Konsum von Suchtmitteln zu vermeiden, ist eines der wichtigsten Ziele der BAHN-BKK in der Suchtprävention. Dazu bietet die BAHN-BKK verschiedene Aufklärungsmaßnahmen in Form von Workshops, Vorträgen oder auch mit praktischem Erleben wie dem Rauschparcours oder der Alkoholbrille an. Bereits Gefährdete werden von der BAHN-BKK begleitet, damit es nicht zur Abhängigkeit kommt. Für Suchtkranke werden individuelle Angebote erstellt, einen Weg aus der Sucht zu finden und Rückfälle zu vermeiden.

3. Evaluation und Ergebnisse

Die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen an einem Projekt der betrieblichen Gesundheitsförderung wird bei der BAHN-BKK in vielen Fällen durch eine Mitarbeiterbefragung erfasst. Stellvertretend werden hier die Ergebnisse einer Evaluation aus einem Projekt bei einem Bahnunternehmen vorgestellt.

Die Auswertungen haben ergeben, dass mehr als 90 % der Befragten sich positiv zu dem Projekt äußerten. Das Hauptinteresse lag im Bereich der Bewegung (Die Hälfte

der TeilnehmerInnen wollte in diesem Handlungsfeld ihr Verhalten verbessern). Kurse in den Bereichen Stress und Entspannung wurden von jeder/m Dritten nachgefragt.

Ziel eines Projektes ist es auch, dass die KursteilnehmerInnen Erlerntes mit in ihren Alltag übernehmen. Dazu gab es von den TeilnehmerInnen die Aussagen,

- dass sie Gesundheitskurse auch nach dem Projekt in einem Verein weiterführen wollen,
- dass sie das Erlernte aus Ernährungskursen in ihrer täglichen Speisenzubereitung bewusst anwenden wollen,
- dass erlernte Übungen auch zu Hause weiter durchgeführt werden sollen und
- dafür auch kleinere Fitnessgeräte angeschafft wurden.

Viele TeilnehmerInnen konnten durch Umstellung der Ernährung und Teilnahme an Sportkursen während des Projektes bereits mehrere Kilogramm an Körpergewicht abnehmen.