

Move Europe-Partner „Deutsche BKK“

1. Angaben zur Deutschen BKK und Anlass der Aktivitäten zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Ihrer Gesundheit zuliebe

Deutsche BKK 

Die Deutsche BKK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse mit über einer Million Kunden. Sie ist hervorgegangen aus den Betriebskrankenkassen der Unternehmen

Volkswagen, Post und Telekom. Als gesetzliche Krankenversicherung ist die Deutsche BKK deutschlandweit für jeden geöffnet und verfügt über 50 Geschäftsstellen sowie eine Internetfiliale.

Für Deutschlands größte Betriebskrankenkasse ist Gesundheitsförderung in Betrieben ein besonderes Anliegen. Warum? Am Arbeitsplatz verbringen die Menschen einen Großteil des Tages. Daher ist der Arbeitsplatz der beste Ort, das Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu schärfen. Die Deutsche BKK hat hierzu praxisorientierte Projekte entwickelt, um kleine, mittelständische und große Unternehmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement gezielt zu unterstützen.

Ziel ist es, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu unterstützen, gesund zu bleiben und die Zufriedenheit im Berufsalltag zu steigern. Die Projekte zur Gesundheitsförderung verbessern zudem die Kommunikation zwischen Führungskräften und Mitarbeitern, erhöhen die Produktivität sowie die Motivation.

Neben der Deutschen Post World Net, der Deutschen Telekom AG und der Volkswagen AG sind viele andere Unternehmen Partner der Deutschen BKK. Jeder Betrieb erhält ein speziell auf die Bedürfnisse ausgerichtetes Angebot zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die Deutsche BKK begleitet die Unternehmen von der Ist-Analyse, der Organisation und Umsetzung der Projekte bis hin zu Auswertung der Maßnahmen.

2. Angebote der Deutschen BKK zur betrieblichen Gesundheitsförderung für ihre Versicherten

RückenCheck

Um der Volkskrankheit Nummer eins, Rückenbeschwerden, entgegenzuwirken, bietet die Deutsche BKK Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Partnerunternehmen die Chance, an einem RückenCheck im Unternehmen teilzunehmen. In einem 10-minütigen Test wird das Risiko für ernste Rückenerkrankungen untersucht, gegebenenfalls weitere Behandlungen vermittelt und das Bewusstsein für rückenfreundliches Verhalten geschärft.

Gesundheitsreport

Partner der Deutschen BKK erhalten als kostenfreien Service einen Gesundheitsreport, der ein effektives Gesundheitsmanagement ermöglicht und dessen Erfolg über-

wacht. Unter Wahrung des Datenschutzes werden die Arbeitsunfähigkeitsdaten untersucht. Die Ergebnisse dieser Auswertung bilden die Basis des Gesundheitsreports, der eine Analyse der Ursachen der Arbeitsunfähigkeiten ermöglicht.

Gesundheitsconsulting

Gesundheitsseminare direkt am Arbeitsplatz sind durch ihre Einbettung in das Arbeitsumfeld besonders effektiv. So können mögliche Probleme vor Ort identifiziert und Gesundheitslösungen erarbeitet werden.

Arbeitsplatzprogramm

In einem ausführlichen Schulungsprogramm werden den Angestellten unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie am Arbeitsplatz individuell mit den körperlichen Belastungen umgehen können. Die erlernten Inhalte können direkt in die tägliche Praxis integriert werden und verbessern die täglichen Arbeitsprozesse und –abläufe.

Führungskräfteseminare

Verhalten, Einstellungen und Werthaltungen der Führungskräfte haben eine große Bedeutung, um die gesundheitlichen Ressourcen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu aktivieren und effektiv zu nutzen. Die Deutsche BKK bietet Führungskräften sowohl spezielle Gruppenseminare als auch persönliche Einzel-Coachings zu Gesundheitsmanagement an, um die Kommunikation mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in diesem Bereich zu optimieren.

Jobfit-Seminare

Für die Altersgruppe der 16- bis 20-jährigen stellt der Eintritt in die Berufsausbildung eine entscheidende Zäsur dar. Die Auszubildenden werden mit neuen Anforderungen konfrontiert, soziale Bezugssysteme verändern sich und die beginnende Berufstätigkeit beeinflusst zunehmend den Alltag. Das Gesundheitsprogramm „Jobfit“ von der Deutschen BKK sensibilisiert die Jugendlichen für das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz und zeigt Ursachen und Lösungsansätze für gesundheitsbelastende Verhaltensweisen und Arbeitsbedingungen auf.

Gesundheitsaktionen

Darüber hinaus bietet die Deutsche BKK viele weitere Gesundheitsaktionen an, die mit minimalem Aufwand in den Unternehmensalltag integriert werden können und eine große Wirkung zeigen. Nachfolgend einige Beispiele:

- Ernährung: Aktionen in Betriebskantinen und individuelle Ernährungsberatung
- Bewegung und Stressbewältigung: Kurse zu Themen wie Rückenschule, Stressmanagement und Entspannungstraining, Gesundes Abnehmen, Herz-Kreislauf-Training.
- Screening-Angebote: Gesundheitsuntersuchungen zu Haut- und Venenerkrankungen, Allergien, Blutzucker, etc.
- Gesundheitstage: Die Deutsche BKK stellt aus den oben aufgeführten Angeboten ein individuelles Programm für ein Gesundheitsevent in den Unternehmen zusammen.

Bewegungsaktion „5 macht fit!“: Heide Rosendahl zeigt Übungen

Fünf Minuten Bewegung am Tag – auch für Ältere einfach umzusetzen

Auf die Plätze – fertig – los. Die einstige Olympiasiegerin Heide Rosendahl startet fast 40 Jahre nach ihren überragenden Erfolgen voll durch: Sie unterstützt „5 macht fit!“, die bundesweite Bewegungskampagne der Deutschen BKK. Die Aktion motiviert Menschen, sich mindestens fünf Minuten täglich zu bewegen. Auf www.5machtfit.de zeigt die 62-jährige abwechslungsreiche 5-Minuten-Übungen, mit denen sich gerade ältere Menschen fit halten können – egal ob zu Hause, im Büro oder im Auto.

Der Mensch ist – rein anatomisch gesehen – für Bewegung geschaffen. Trotzdem findet er immer wieder Ausreden, keinen Sport treiben zu müssen. Doch gerade im Alter ist es wichtig, sich häufig zu bewegen. Die Deutsche BKK hat hierfür unterschiedliche 5-Minuten-Übungen sportwissenschaftlich entwickeln lassen. Dabei wird demonstriert, wie einfach es ist, sich mindestens fünf Minuten am Tag bewusst zu bewegen. Die Bewegungsinitiative wurde bereits vor zwei Jahren von der Betriebskrankenkasse ins Leben gerufen. Prominente Botschafter waren Turnweltmeister Fabian Hambüchen und Boxweltmeisterin Susi Kentikian. Dass auch die ältere Generation „5 macht fit!“ problemlos umsetzen kann, beweist Heide Rosendahl. „Natürlich habe ich auch nach meinem Karriere-Ende 1973 nicht aufgehört, Sport zu treiben. Neben dem Wettkampfgedanken sollte Sport vor allem Spaß machen – da ist ‚5 macht fit!‘ für jeden Tag genau das Richtige“, so die ehemalige Olympiasiegerin im Weitsprung und der 4x100m-Staffel.

Alle Übungen werden als Fotostrecken auf der Website www.5machtfit.de präsentiert. Eine animierte Figur führt, begleitet von einer Sprecherstimme, durch die Übungen. Daneben kann man auf der Seite E-Cards an Freunde und Bekannte verschicken sowie einen Bildschirmschoner mit Übungen herunterladen.

3. Evaluation der Gesundheitsprojekte und Ergebnisse

Um die Qualität der betrieblichen Gesundheitsförderung zu sichern, werden die Maßnahmen in vielen Fällen von der Deutschen BKK evaluiert.

Die Auswertung einer Mitarbeiterbefragung von Auszubildenden, die am Programm „Jobfit“ teilgenommen haben, ergab beispielsweise, dass rund 90 Prozent der Befragten die Programminhalte als „sehr gut“ bzw. „gut“ beurteilen. 96 Prozent der Teilnehmer stufte die Vermittlung der Inhalte durch die Deutsche BKK als „gut“ ein. In den einzelnen Themen-Segmenten wurden positive Änderungen bei den Jugendlichen festgestellt. Die Jugendlichen äußerten zudem den Vorsatz, das erlernte Verhalten auch nach den Seminaren weiter fortzuführen.

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei den Kundenberatern der Deutschen BKK unter 01802/ 18 08 65 (nur 6 Cent pro Anruf) oder unter www.deutschebkk.de