

# MARKT

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

# Das Gesundheitsbewusstsein stärken

An dem Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ haben bisher über 130 Unternehmen teilgenommen. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements liefert es valide Kennzahlen.

Von Jost Sagasser

**Goldbach //** Am preisgekrönten Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ der Brainlight GmbH haben inzwischen über 3 400 Mitarbeitende aus mehr als 130 Unternehmen teilgenommen. Die Maßnahme, die seit 2016 läuft, liefert den teilnehmenden Unternehmen verlässliche Kennzahlen in dieser Betrieblichen Gesundheitsförderungsmaßnahme (BGF) im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Ziele des Projekts sind eine nachhaltige Sensibilisierung des Gesundheitsbewusstseins und eine Stärkung des Gesundheitsverhaltens unter den Teilnehmenden. Ferner soll ein Instrument zur Messung von Einstellungsveränderungen beim Gesundheitsverhalten validiert werden.

Projektgegenstand ist ein Tiefenentspannungssystem. Es relaxt durch Licht- und Tonimpulse via Visualisierungsbrille und Kopfhörer. Außerdem erfahren Anwender eine Shiatsu-Massage der Körperrückseite auf dem Sessel, der Teil des Systems ist.

### Neue Auswertung bestätigt positiven Einfluss

Seit September 2020 liegen neue Kennzahlen zu dem Projekt bzgl. der Einflussnahme auf die Teilnehmenden vor. Hier ein Auszug der Ergebnisse:

- Rund 90 Prozent der Teilnehmenden fühlen sich nach der Maßnahme sowohl körperlich als auch psychisch viel wohler.
- Rund 85 Prozent der Teilnehmer wurden positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst.
- Bei mehr als 85 Prozent hilft die Maßnahme zur Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag.

- Eine Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit ist bei rund 75 Prozent der Teilnehmer spürbar.
- Mehr als 80 Prozent bestätigen eine Verbesserung der psychischen Arbeitsfähigkeit.

### Die Deutsche Seniorenstift Gesellschaft macht mit

Auch der Deutschen Seniorenstift Gesellschaft (DSG) mit Sitz in Hannover ist das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden sehr wichtig. Sie nahm bisher mit sieben Häusern teil. In zwei Häusern laufen die Projekte noch.

Die DSG betreibt aktuell bundesweit 30 Senioreneinrichtungen, davon 22 Pflegewohnstifte, acht Häuser für Service-Wohnen sowie einen ambulanten Pflegedienst. Das Unternehmen hat über 2 000 Mitarbeiter und bietet etwa 3 000 pflegebedürftigen Menschen aller Pflegegrade ein Zuhause im wohnlichen Umfeld.

Renate Laszinski, die die Personalentwicklung bei der DSG leitet, meint zur Teilnahme an dem Projekt: „Wir haben nach erfolgreich abgeschlossenen Testphasen bisher fünf Einrichtungen mit jeweils einem Komplettsystem, bestehend aus einer audio-visuellen Entspannungsmöglichkeit und einem Shiatsu-Massagesessel ausgestattet und machen als Unternehmen sehr gute Erfahrungen damit.“

Laszinski lobt die „kompetenten Ansprechpartner“, mit ihnen erfahre die DSG eine konstruktive und zielführende Zusammenarbeit. Zudem böte das Projekt einen äußerst attraktiven Kosten-Nutzen-Faktor. „Dadurch, dass das Studienprojekt komplett von dem Unternehmen organisiert, vorbereitet und bis zur Evaluation verantwortlich durchgeführt wird, entsteht bei unseren Mitarbeitenden kaum Zeitaufwand“. Außerdem habe sie festgestellt, dass auch



**Am Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ nehmen mit 63 Prozent überwiegend Frauen teil.**

Foto: Brainlight GmbH

weniger gesundheitsaffine Mitarbeitergruppen durch das Projekt erreicht werden, so die Leiterin für Personalentwicklung. Das Projekt habe sich in 2020, in dem viele Angebote zur Gesundheitsförderung aufgrund von Corona bedingten Maßnahmen nicht stattfinden konnten, besonders bewährt.

Renate Laszinski resümiert: „Von den meisten unserer Mitarbeitenden wird der Relax Sessel häufig genutzt und als sehr wohltuend beurteilt. Viele beschreiben, dass sie sich selbst nach einer kurzen Anwendung erholt und entspannt fühlen.“

Entspannung steht für die DSG in engem Zusammenhang mit Gesundheitsförderung, weil diese auf die Bereiche Psyche, Muskulatur und Skelett großen Einfluss nimmt.

Blickt man auf die Eckdaten zum gesamten Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“, so stellt man fest, dass 63 Prozent der Teilnehmenden Frauen sind. Die am stärksten vertretene Altersgruppe ist die der 45 bis 54-Jährigen. Über 45 Prozent nutzen das Entspannungssystem zwei bis drei Mal pro Woche.

Am Projekt partizipiert haben bereits weitere Pflegeeinrichtungen wie das Diakoneo Marienheim in Oberzenn, das Seniorenheim

Haus Sonnenberg in Reichelsheim, Pflegen & Wohnen in Heimfeld bei Hamburg und die Seniorenresidenz Glücksburg.

### Hochschule Bonn-Rhein-Sieg ist Kooperationspartner

Das Projekt führt Brainlight in Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg durch. Die Hochschule übernimmt dabei den Part der Evaluation, das Unternehmen stellt die Entspannungssysteme bereit.

Das Projekt wurde mit dem „Industriepreis 2018“ ausgezeichnet und ging in die Bewerbung zum German Brand Award 2019 ein. Das Unternehmen ging mit einem Doppelgewinn aus diesem Wettbewerb hervor. Im August war das Projekt Teil der erfolgreichen Bewerbung zum Innovationspreis Ergonomie 2020. Der Entspannungsanbieter wurde auch hier ausgezeichnet.

Zudem sind weitere Unternehmen eingeladen, diese besondere Gesundheitsförderungsmaßnahme in ihr BGM zu integrieren.

- **Der Autor leitet die Unternehmenskommunikation der Brainlight GmbH in Goldbach.**  
[brainlight.de](http://brainlight.de)