

G.U.T. im Beruf



Gesunde Mitarbeiter – gesunde Unternehmen

Für Unternehmen, insbesondere kleine und mittlere Unternehmen (KMU), sind gesunde Mitarbeiter ein wichtiger Erfolgsfaktor. Denn nur eine leistungsfähige und motivierte Belegschaft erzeugt Qualität und steigert die Produktivität – und verbessert damit die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens.

Durch eine zielgerichtete Gesundheitsförderung nehmen Arbeitgeber positiven Einfluss auf den Erfolgsfaktor „Mitarbeitergesundheit“. Den passenden Partner für die Betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen finden Sie unter den Sportvereinen vor Ort oder aus der Region.

Sport- und Bewegungsangebote als Ausgleich zu den körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz sind aber nur ein Teilgebiet der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Auch das Verpflegungsangebot oder die Stressfaktoren im Arbeitsalltag gehören dazu, weil sie sich auf die Mitarbeitergesundheit auswirken. Damit diese Themen bei Bedarf bearbeitet werden können, wird der Sportverein auf sein umfangreiches Netzwerk aus kompetenten Experten zurückgreifen.

Als starker Partner im Hintergrund steht der Württembergische Landessportbund (WLSB) Sportvereinen und Unternehmen zur Seite. Der Dachverband des Sports in Württemberg kann umfangreiche Erfahrungen vorweisen, die er über drei Jahre in dem staatlich geförderten Modellprojekt „G.U.T. im Beruf“ erworben hat.

Die Ergebnisse dieses Projekts belegen: „G.U.T. im Beruf“ eignet sich für die Vernetzung von KMU und Sportvereinen und fördert die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Durch seine drei Bausteine Bewegung, Ernährung und Entspannung leistet es einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.



Klaus Tappeser
Präsident des Württembergischen
Landessportbundes e.V.

Ihr Partner – Sportvg Feuerbach



Die Sportvereinigung Feuerbach 1883 ist der drittgrößte Sportverein in Stuttgart. In 18 Abteilungen nehmen die rund 7000 Mitglieder der Sportvg ein vielfältiges Bewegungs- und Sportangebot wahr.

Neben dem Wettkampf- und Breitensport in den Abteilungen bietet der Verein mit seiner Kindersportschule und Schwimmschule, wie auch den Rehasportangeboten und Präventionsprogrammen, ein breites qualitätsgesichertes Sportprogramm für die Bewohner des Stuttgarter Nordens. Mit dem „Vitadrom“ betreibt der Verein im Sportpark Feuerbach ein modernes Fitness- und Gesundheitszentrum. Auf einer Gesamtfläche von rund 3000 Quadratmetern wird vom Fitnesstraining über Racketsport und Beachvolleyball bis hin zu Wellnessangeboten die ganze Bandbreite aktueller Sportprogramme geboten.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist seit Jahren ein Schwerpunkt im Angebot der Sportvereinigung. Vom klassischen Betriebssport und firmeninternen Gesundheitstagen bis zu speziellen Bewegungsprogrammen in den Unternehmen hat sich dieses Thema stetig weiterentwickelt.

Die Sportvereinigung Feuerbach unterstützt interessierte Unternehmen aus der Region bei der Entwicklung und Umsetzung nachhaltiger Programme in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Hierfür laden wir Sie zu Beginn zu einem ausführlichen Beratungsgespräch ein, um Inhalte, Wünsche und Schwerpunkte abzustimmen.

Ihr Weg in die Zukunft mit „G.U.T. im Beruf“

Das Programm „G.U.T. im Beruf“ ist systematisch in vier Schritte unterteilt. Dabei arbeiten Sportverein und WLSB Hand in Hand.

4. Evaluation

- Bewertung
- Auswertung
- Perspektiven

1. Beratung

- Information
- Analyse
- Finanzierung

3. Maßnahmen

- Auftakt
- Workshops
- Sportpraxis

2. Planung

- Organisation
- Inhalte
- Anpassung

Das Programm „G.U.T. im Beruf“ setzt zum Einstieg auf ein standardisiertes Angebot, das Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung behandelt – drei zentrale Handlungsfelder Betrieblicher Gesundheitsförderung.

Nach der Auftaktveranstaltung lernen die Angestellten die drei genannten Felder kennen. Jedes wird mit einem Experten-Workshop eingeführt, danach folgen insgesamt acht Kurseinheiten. Das ist die ideale Verbindung von Theorie und Praxis.

Ein Ziel von „G.U.T. im Beruf“ ist, die Freude und die Vielseitigkeit von Bewegung zu vermitteln. Deshalb können die Mitarbeiter im Feld Bewegung verschiedene Angebote ausprobieren, z. B. Nordic Walking, Bogenschießen oder Indoor Cycling. Nach Abschluss des Programms werden die Mitarbeiter befragt, welches Angebot die beste Wirkung entfaltet und was am meisten Freude und Motivation bereitet hat. Auf dieser Basis können dann die passenden Dauerangebote entwickelt werden.

Übrigens:

„G.U.T. im Beruf“ orientiert sich am Leitfaden Prävention, der sich aus dem Sozialgesetzbuch V (§ 20a) ergibt. Werden die Kurseinheiten nach den Vorgaben des Leitfadens umgesetzt, können Arbeitgeber ihre Ausgaben von bis zu 500 Euro je Mitarbeiter steuerlich geltend machen. Aber auch individuelle Unterstützung ist möglich – durch eine monatliche steuerfreie Zuwendung von bis zu 44 Euro, zum Beispiel als Gutschein für Sportkurse, können Arbeitgeber ihre Mitarbeiter unterstützen.



Württembergischer
Landessportbund e.V.



Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e.V.

In die Gesundheit der Mitarbeiter investieren

Demographische Entwicklung:

Der demographische Wandel macht auch vor den Toren der Betriebe nicht Halt. Immer weniger junge qualifizierte Menschen stehen dem Arbeitsmarkt zur Verfügung. Gleichzeitig wächst die Zahl älterer und erfahrener Mitarbeiter. Sie werden immer wichtiger für die Betriebe und deshalb gilt es, sich aktiv um deren Gesundheit zu kümmern. Denn ältere Arbeitnehmer sind zwar nicht häufiger, dafür aber deutlich länger krank! Deshalb: Werfen Sie doch mal einen Blick auf die Altersstruktur in Ihrem Unternehmen und fragen Sie sich: Wie könnte diese in den kommenden Jahren aussehen und was kann ich für meine Mitarbeiter tun?



Absentismus und Präsentismus:

Was kostet ein Fehltag durch Krankheit? Die Antwort kann wohl jeder Unternehmer ziemlich schnell berechnen. Aber was kostet ein Mitarbeiter, der sich krank zur Arbeit schleppt? Der tage- oder gar wochenlang nur mit halber Kraft arbeiten kann und seine Kollegen womöglich noch ansteckt?

Dieses in letzter Zeit stark zunehmende Phänomen wird als Präsentismus bezeichnet. Angestellte gehen zur Arbeit, obwohl sie krank sind – weil sie sich für unverzichtbar halten, weil sie um ihren Job bangen, weil sie ihre Krankheit unterschätzen. Diese eingeschränkte Arbeitsfähigkeit kann zu schlechterer Arbeitsqualität und Unfällen führen, die Genesung verzögern oder gar chronische Erkrankungen und Burn-out hervorrufen.

Aktuelle Studien belegen, dass Präsentismus einen Betrieb doppelt so viel kostet wie Absentismus. Will sich das Ihr Unternehmen wirklich leisten?



Burn-out ist auf dem Vormarsch:

Zahlreiche Gesundheitsberichte von Krankenkassen belegen, dass die psychosozialen Belastungen für Arbeitnehmer gestiegen sind. So sind die Krankheitstage durch die Diagnose Burn-out zwischen 2004 und 2010 um nahezu das 9-fache angestiegen. Denn psychische Erkrankungen führen zu deutlich längeren Fehlzeiten bei Mitarbeitern.

Zeitdruck und Stress am Arbeitsplatz haben zugenommen und sind oft die Ursache für das Ausbrennen! Gerade für kleine und mittlere Unternehmen ist der langfristige Ausfall eines Mitarbeiters folgenreich.

Deshalb stellen sich immer mehr Unternehmen dieser Herausforderung und setzen auf Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung – etwa mit Seminaren zum Stressmanagement oder Bewegungs- und Entspannungsangeboten. Wie gehen Sie in Ihrem Unternehmen mit dauerhaft gestressten Mitarbeitern um?



Ihre Fragen – Unsere Antworten

Ihr Betrieb läuft gut und Sie können auch ohne Betriebliche Gesundheitsförderung weiter erfolgreich sein?

Stillstand ist der erste Rückschritt! Gesunde Mitarbeiter sind in unserer alternden Gesellschaft zum Wettbewerbsfaktor geworden. Durch Betriebliche Gesundheitsförderung zeigen Sie, dass Sie sich um Ihre Angestellten kümmern. Das motiviert und sorgt für noch bessere Ergebnisse.

Der Aufwand ist Ihnen zu groß?

Der Sportverein ist Ihr Dienstleister. Mit ihm zusammen besprechen und entwickeln Sie alle notwendigen Schritte. Der Einstieg erfolgt über das standardisierte Programm von „G.U.T. im Beruf“. Dieser Weg hat sich bewährt, weil die Mitarbeiter die vielfältigen Möglichkeiten für Sport und Bewegung kennen lernen. Mit den Ergebnissen dieser „Schnupperphase“ lässt sich das passende BGF-Angebot für Ihre Belegschaft erstellen.

Sie gehen davon aus, dass Ihre Mitarbeiter das Programm nicht wollen?

Hilfreich sind Mitarbeiterbefragungen, um die Ein- und Vorstellungen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in Erfahrung zu bringen. Und: Gehen Sie als gutes Beispiel voran und kommen zur Informationsveranstaltung.

Sie haben keine entsprechenden Räumlichkeiten?

Durch die Kooperation mit den ortsansässigen Sportvereinen können auch die Räume des Vereins genutzt werden.

Wie steht es um die Qualitätssicherung?

Die Sportvereine im WLSB stehen für hochwertige Angebote, etwa durch die Aus- und Fortbildungen des Verbandes. Zudem hat der WLSB eine Checkliste zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für seine Vereine entwickelt. Damit wird sichergestellt, dass ein Verein das Wissen und die Ressourcen besitzt, um ein Qualitätsangebot in der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu erstellen.



Ihre Ansprechpartner

Sportvereinigung Feuerbach

Kerstin Zentgraf
Bereichsleitung Sportmanagement
Triebweg 85 · 70469 Stuttgart
Tel.: 0711/89089-33
E-Mail: k.zentgraf@sportvg-feuerbach.de
Internet: www.sportvg-feuerbach.de



Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e.V.

Württembergischer Landessportbund e.V.

Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft
Andy Biesinger
Fritz-Walter-Weg 19 · 70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-176
E-Mail: andy.biesinger@wlsb.de
Internet: www.wlsb.de



**Württembergischer
Landessportbund e.V.**

Die nächsten Schritte

1. Möchten Sie noch mehr über das evaluierte WLSB-Programm „G.U.T. im Beruf“ erfahren? Dann besuchen Sie doch einfach unsere Internetseite www.gut-im-beruf.de.
2. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit Ihrem Partner „Sportvereinigung Feuerbach“ und lassen Sie sich von der Vielfalt und Qualität des Vereinsangebotes überzeugen.
3. Informieren und motivieren Sie Ihre Mitarbeiter zur Teilnahme an der Betrieblichen Gesundheitsförderung, indem Sie zu einem Informationsabend bzw. Gesundheitstag einladen.