

Betriebliche Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

## Was BGM leistet

Vollzeitmitarbeitende verbringen rund 2'050 Stunden jährlich bei der Arbeit: viel Zeit für produktives und engagiertes Wirken. Wie können Betriebe es schaffen, dieses Potenzial zu erhalten und zu erweitern? Betriebliches Gesundheitsmanagement hilft dabei.

Lassen Sie sich kurz auf ein Gedankenexperiment ein. Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten in einer Firma. Ihre Aufgaben sind monoton, Sie sind kaum im Austausch mit anderen Mitarbeitenden. Der Zeitdruck ist enorm, komplizierte Prozesse verunmöglichen Ihnen effizientes Arbeiten. Nach getaner Arbeit fühlen Sie sich erschöpft, verspannt, ausgelaugt. Es scheint niemanden wirklich zu interessieren, was Sie tun und wofür Sie das machen. Sie leiden körperlich, emotional und seelisch, sind weder motiviert noch leistungswillig für Ihre «Büez». Ein Szenario, das sich so niemand wünscht.

### Mitarbeitende fördern und wertschätzen

Drehen wir das Gedankenexperiment um, zeigt sich schnell, welche Faktoren Menschen für die gute Erfüllung ihrer Arbeit motivieren und letztlich leistungsfähig machen. Mitarbeitende wollen spüren, dass ihre Arbeit sinnvoll und wichtig ist. Sie wollen von ihren Vorgesetzten unterstützt werden und Wertschätzung erfahren, weder unter- noch überfordert werden. Nicht alle Mitarbeitenden bringen dieselben Fähigkeiten mit. Gerade deshalb ist gesunde Führung gefordert. Was ist das genau? Gesunde Führung nutzt die vielfältigen Potenziale im Betrieb für eine ausgewogene Verteilung der Arbeit. Den Mitarbeitenden soll Verantwortung übergeben werden. Dies spornt sie an und stärkt ihre Identifikation mit dem Betrieb. Dank guter und sorgsamer Betriebskultur können die Mitarbeitenden engagiert, gesund und leistungsfähig wirken.

### Betriebliche Gesundheitsförderung vs. betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundheitsförderung im Betrieb wird auf zwei verschiedenen Ebenen praktiziert. Zum einen unterstützt betriebliche Gesundheitsförderung Arbeitgeber darin, ihre Mitarbeitenden für die Herausforderungen am Arbeitsplatz fit zu machen. Massnahmen in die-



Jasmin Läderach, Geschäftsleiterin Forum BGM, an der diesjährigen BGM-Tagung zum Thema «Führung im Change-Prozess».

sem Bereich betreffen vor allem die individuelle Ebene. Dies können Massnahmen im Bereich Ernährung, Bewegung, Sucht oder Stressbewältigung sein.

**Die Verhältnisse so gestalten,  
dass Mitarbeitende gesund  
bleiben und gern arbeiten.**

Das betriebliche Gesundheitsmanagement BGM geht einen Schritt weiter. Es nimmt Einfluss auf sämtlichen Ebenen der Betriebsführung. Durch BGM werden die Verhältnisse in einem Betrieb optimiert. Als Beispiel seien gutes Betriebsklima, Partizipation von Mitarbeitenden oder wertschätzende Führung genannt. Solche Bemühungen zielen auf nachhaltige Bedingungen und auf langfristige Effizienz sowie auf gute Leistung der Mitarbeitenden ab.

Jasmin Läderach, Geschäftsleiterin Forum BGM

Expertenwissen für Unternehmen

## Forum BGM berät Betriebe

Ganz im Sinne des Mottos «Gesundheit im Betrieb schafft gesunde Betriebe» können Sie für Ihren Betrieb vieles erwirken. Das Forum BGM steht Ihnen dabei unterstützend zur Seite. Geschäftsführerin Jasmin Läderach stellt es vor.

Der Verein Forum BGM ist in die kantonale Gesundheitsförderungsstrategie des Kantons Aargau eingebettet und mit dem Schwerpunktprogramm Betriebliche Gesundheitsförderung des Kantons verknüpft. Das Forum BGM setzt sich dafür ein, gesunde Arbeitsbedingungen zu schaffen. Gemeinsames Ziel sind gesunde, engagierte und leistungsfähige Mitarbeitende in gesunden und produktiven Betrieben. Über 180 Betriebe aus dem Kanton Aargau, darunter viele KMUs, sind Mitglied des Forums.

### Auf verschiedenen Wegen zum Ziel

Sämtliche Aargauer Betriebe und Organisationen können auf einfachstem Weg profitieren: Das Forum BGM informiert, berät und lädt ein. Zu den Dienstleistungen des Vereins gehören eine informative Webseite sowie ein Newsletter, der sechsmal im Jahr erscheint. Für einen individuellen Check-up bietet das Forum BGM ein kostenloses Standortgespräch an. Bei diesem Treffen wird erörtert, was den Betrieb beschäftigt, was gut läuft und wo Belastungen auftreten. Es wird gemeinsam analysiert, welche Schritte der Betrieb einleiten kann, um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.

### BGM-Tagung

Zusätzlich organisiert das Forum BGM jährlich die kantonale BGM-Tagung, die aktuelle Themen im Bereich BGM anspricht. Wer dem Verein beiträgt, profitiert von weiteren Dienstleistungen und zeigt auch, dass dem Betrieb die Gesundheit und Motivation seiner Mitarbeitenden wichtig ist. Vereinsmitglieder erhalten einen kostenlosen BGM-Halbtage (siehe unten) und eine kostenlose Teilnahme an der jährlichen BGM-Tagung. Zudem stehen ihnen Beratung, Information und diverse Vergünstigungen im Bereich BGM zur Verfügung. Die jährlichen Mitgliederbeiträge sind abhängig von der Anzahl Mitarbeitenden im Betrieb und variieren zwischen CHF 20

und CHF 1'000 (siehe Kasten). Auch Privatpersonen und Dienstleister im Bereich BGM und Coaching können dem Verein als Fördermitglied beitreten.

### Der BGM-Halbtage

Das Forum BGM stellt seinen Mitgliederbetrieben kostenlos vier Stunden Expertenwissen zur Verfügung. Mögliche Themen sind:

- Wertschätzender Umgang
- Gesunde Führung
- Umgang mit fehlenden Mitarbeitenden
- Umgang mit Stress, Belastung, Druck
- Gesunder Schlaf
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Bewegung und Ernährung
- Mentale Gesundheit, Achtsamkeit, Entspannung, Resilienz
- Umgang mit Schichtarbeit
- ...

Liegt Ihnen eine gute Betriebskultur und die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden am Herzen? Dann informieren Sie sich unter [www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch) oder nehmen Sie Kontakt mit uns auf ([Jasmin.Laederach@arbeitsmedizin.ch](mailto:Jasmin.Laederach@arbeitsmedizin.ch)).

### Mitgliederbeiträge\* pro Jahr

- bis zu 20 Mitarbeitende: CHF 20.-
- 21 bis 50 Mitarbeitende: CHF 50.-
- 51 bis 100 Mitarbeitende: CHF 100.-
- 101 bis 250 Mitarbeitende: CHF 250.-
- 251 bis 500 Mitarbeitende: CHF 500.-
- ab 500 Mitarbeitende: CHF 1'000.-
- Verbände, Verwaltungseinheiten: CHF 250.-
- Fördermitglieder (Privatpersonen): CHF 20.-