

Gesundheitsbericht 2016



Stadt
Neumünster

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundheitsbericht 2016

1. Vorwort	2
2. Handlungsfelder Gesundheitsmanagement 2016	2
2.1 Fortbildungen	2
2.2 Gesundheitstag und Wanderausstellung	2
2.3 Intranet	3
2.4 Krankenstandsstatistik im Gesundheitsmanagement	4
2.5 Kooperation mit Krankenkassen	4
2.6 Kursangebot bei der Stadt Neumünster	5
2.7 Mitarbeitendenbefragung im FD 51 Frühkindliche Bildung - Maßnahmen	5
2.8 Mobile Massage	8
2.9 Netzwerk – externe Kommunikation	8
2.10 Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen	8
2.11 Tag der Rückengesundheit im TBZ	10
2.12 Teilnahme am Kowsky-Lauf	10
2.13 Schulung der Disponenten im FD 37	10
3. Ausblick	11

1. Vorwort

Der vorliegende Bericht fasst die Aktivitäten und durchgeführten Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Stadtverwaltung Neumünster für 2016 zusammen und gibt gleichzeitig einen Ausblick auf weitere strukturelle Ansätze und Aktivitäten.

Der Gesundheitsbericht richtet sich zum einen an die Beschäftigten der Stadtverwaltung Neumünster, um sie über die vielfältigen Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung zu informieren und zu motivieren, diese für sich gezielt zu nutzen. Darüber hinaus ist der Bericht auch nach außen gerichtet, um Transparenz über die Arbeit der Stadt Neumünster zu diesem wichtigen Themenfeld zu schaffen.

2. Handlungsfelder Gesundheitsmanagement 2016

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement wurden zahlreiche Maßnahmen, Projekte und Aktionstage in der Stadtverwaltung Neumünster durchgeführt, welche im Folgenden vorgestellt werden.

2.1 Fortbildungen

Das interne Fortbildungsprogramm bietet eine Reihe an Seminaren zur Gesundheitsbildung. In Zusammenarbeit mit der VHS konnten Seminare so konzipiert werden, dass deren Inhalte an die Bedarfe und Themenschwerpunkte der Arbeitsplätze der öffentlichen Verwaltung angepasst wurden. Außerdem können die Mitarbeitenden gesundheitsaktuelle Trends und Themen kennenlernen. So werden Themen wie Resilienz und Achtsamkeit für Mitarbeitende sowie gesondert für Führungskräfte angeboten. Aber auch praktische Themen wie Rückengymnastik oder Yoga können von den Mitarbeitenden gewählt werden.

2.2 Gesundheitstag und Wanderausstellung

Gesundheitstage bieten die Möglichkeit, die Mitarbeitenden intensiv über gesundheitliche Themen und gesunde Lebensweisen zu informieren. Die primären Ziele von Gesundheitstagen sollen darin liegen, Mitarbeitende für bestimmte Themen zu sensibilisieren und zum Nach- und Umdenken von ungesunden Verhaltensweisen anzuregen. Darüber hinaus ist es wünschenswert, dass der Gesundheitstag als Initiator für zukünftige und längerfristige Maßnahmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung wahrgenommen wird.

Am 29.06.2016 fand der dritte Gesundheitstag der Stadt Neumünster statt. Motto in diesem Jahr war: „Wie geht's dir? – Psychische Gesundheit in unserer Arbeitswelt“.

Begleitet wurde dieser Gesundheitstag von einer einwöchigen Wanderausstellung im Foyer des Neuen Rathauses. Die Wanderausstellung der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) mit dem Titel „Für unsere Arbeit brauchen wir...“ stellte sich zur Frage „Was brauche ich für meine Arbeit?“ und regt Beschäftigte dazu an, sich mit dem Thema Stress auseinanderzusetzen. Um Nachdenken und Veränderung

anzustoßen, bietet die Ausstellung Anregungen auf sechs Thementafeln (z.B. Zeit, Wertschätzung, Team). Praxisbeispiele und Interviewauszüge machen die Ausstellung lebendig. In Aktionsnischen zwischen den Tafeln konnten sich die Beschäftigten dem Thema aktiv und spielerisch nähern und Ideen erarbeiten, wie Stress im eigenen Alltag verringert werden könnte. Begleitend zur Ausstellung konnten die Mitarbeiter ein e-learning-tool in der Woche ausprobieren. Im Zentrum dieses Programms steht das persönliche Ausmaß an Ressourcen und Stressoren der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz verbunden mit der Frage was sie tun können, wenn diese Bilanz ungünstig ausfällt und wo sie Unterstützung finden.

Am Gesundheitstag selbst konnten die Mitarbeitenden nach Anmeldung an einem Stresstest mit dem Stresspilot teilnehmen, eine Messung die es ermöglicht den Stresszustand des Körpers zu bewerten. Ergänzend gab es verschiedene Kursangebote, die von den Mitarbeitenden genutzt werden konnten. Zum einem der Kurs Strech&Relax (4x Kurse à 45min), bei dem nach einem Aufwärmtraining den Teilnehmenden verschiedene Entspannungsübungen gezeigt wurden. Außerdem wurden 3 Kurse à 90 Minuten zum japanischen Schwertkampf unter dem Thema Fokussierung und Achtsamkeit angeboten. Informativ wurde es für die Mitarbeitenden besonders in dem angebotenen Vortrag von Frau Dr. Magdalena Peinecke zum Thema psychische Belastungen. Auch die Führungskräfte konnten einen speziell auf Führungskräfte ausgerichteten Vortrag besuchen.

Der Besuch/die Teilnahme an den Gesundheitstagen waren für die Mitarbeitenden während der Arbeitszeit möglich.

2.3 Intranet

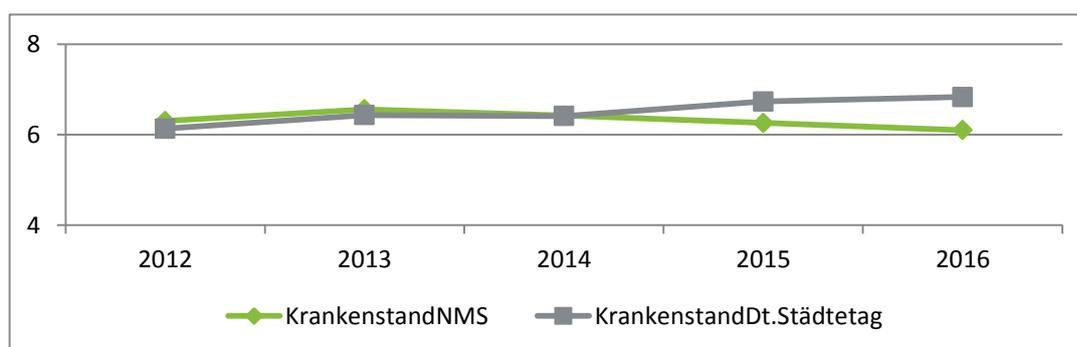
The screenshot shows the 'Gesundheitsportal' (Health Portal) of the City of Neumünster. The page layout includes a top navigation bar with 'INTRANET' and 'Stadt Neumünster' branding. A main navigation menu on the left lists various services: 'Aktuelles', 'Betriebliches Gesundheitsmanagement', 'Betriebliches Eingliederungsmanagement', 'Arbeitsmedizinische Versorgung', 'Sucht', 'Sportgruppen', and 'Verschiedenes'. The central content area is titled 'Gesundheitsportal' and contains a welcome message: 'Liebe Kolleginnen und Kollegen, auf dem „Gesundheitsportal“ haben Sie nun die Möglichkeit sich direkt über viele gesundheitsrelevante Themen zu informieren. Die Stadt Neumünster ist im Wohlfühlen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter integriert und möchte das Thema Gesundheit bewusst in den Arbeitsalltag integrieren. Dafür ist es wichtig, dass sie einen Überblick über die verschiedenen Angebote und aktuellen Neuigkeiten erhalten, um so die Möglichkeit zu einer gesundheitsbewussten Arbeitsweise ergreifen zu können. Daher stellen sich im Folgenden unter anderem die Bereiche Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und das Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) kurz vor und geben Auskunft über die wesentlichen Kontaktpunkte des jeweiligen Gebiets. Bei Fragen oder Anliegen zu den Inhalten können Sie sich gerne an die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der betroffenen Gebiete richten.' Below this text is a list of links: 'Aktuelles/ Neuigkeiten', 'Betriebliches Gesundheitsmanagement', 'Betriebliches Eingliederungsmanagement', 'Arbeitsmedizinische Versorgung (NEU)', 'Sportgruppen', 'Sucht', and 'Verschiedenes'. On the right side, there is a sidebar with 'Support Hotline (alle EDV-Bereiche)', 'Telefonbuch (List)', 'Speisenplan (Kantine)', 'Einwohnerakademie (Neso)', 'GEO Datenserver (GIS)', 'Sitzungsdienst (Session)', 'Stellenmarkt', and 'Gesundheitsportal'. At the bottom right, there is a calendar for December 2015 and a 'Letzte Nachricht:' section with the title 'Organisationsverfügung "Flüchtlings"'.

Um das Thema Gesundheit in den Arbeitsalltag zu integrieren, dient das Gesundheitsportal dazu, dass die Mitarbeitenden einen Überblick über die verschiedenen Angebote und aktuellen Neuigkeiten erhalten, um so die Möglichkeit zu einer gesundheitsbewussten Arbeitsweise ergreifen zu können. Daher werden auf dem Gesundheitsportal alle Informationen zu neuen Kursen, Gesundheitstagen oder anderen Angeboten veröffentlicht. Das Portal wird stetig erneuert und bietet den Mitarbeitenden seit 2016 die Möglichkeit sich über die stufenweise Wiedereingliederung zu informieren, um Mitarbeitende über diese Form der

Rückkehr nach längerer Erkrankung aufzuklären und zu ermutigen. Zusätzlich wird auch ausführlich über das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) informiert.

2.4 Krankenstandsstatistik im Gesundheitsmanagement

In der Stadtverwaltung Neumünster wird der Krankenstand seit dem Personalbericht 2013 umfassender erfasst. Im Gesundheitsbericht wird, auch aus Zwecken der Vergleichbarkeit, die Erfassung nach den Parametern des Deutschen Städtetags durchgeführt. Im Gegensatz zu der Berechnung des Personalberichts, werden in dieser Berechnung nach dt. Städtetag AU-Tage nach Arbeitsunfällen sowie Kur- und Rehabilitationsmaßnahmen und AU-Tage von Auszubildenden nicht in die Berechnung des Krankenstandes einbezogen. Folgende Abbildung zeigt die Entwicklung des Krankenstandes seit 2012 für Neumünster im Vergleich zum Gesamtdurchschnitt der im dt. Städtetag erfassten Krankenstände anderer Städte.



	2012	2013	2014	2015	2016
Neumünster	6,3%	6,56%	6,42%	6,26%	6,1%
Dt. Städtetag	6,13%	6,43%	6,41%	6,73%	6,83%

Aus der Auszählung von krankheitsbedingten Fehltagen können keine unmittelbaren Schlüsse auf gesundheitsbelastende Ursachen oder auf geeignete Maßnahmen zur Senkung des Krankenstandes geschlossen werden. Krankenstandsstatistiken sind rückwärtsgerichtet und durch die vorherrschende Konzentration auf Krankenstände wird der Blick auf die Gesunderhaltung der mehrheitlich anwesenden Beschäftigten verstellt. Fehlzeiten begründen sich auf multikausalen Zusammenhängen, die nicht immer arbeitsbedingte Gründe haben. Die Gefahr von Fehlinterpretationen und falschen Schlüssen ist daher hoch. Krankenstandsstatistiken sind für eine eindeutige Erfolgsmessung des Gesundheitsmanagements nicht geeignet. Sie können jedoch zur regelmäßigen Bestandsaufnahme im Rahmen des Gesundheitsmanagement-Handlungszyklus herangezogen werden.

2.5 Kooperation mit Krankenkassen

Die Zusammenarbeit mit Krankenkassen kann eine hilfreiche Unterstützung für das Betriebliche Gesundheitsmanagement sein. Für die Stadt Neumünster sind vor allem die Fehlzeitenreporte der Krankenkasse wichtige Hinweisgeber für Ansatzpunkte von Maßnahmen und Aktionen. Die Fehlzeitenberichte können für das vorangegangene Jahr meist im zweiten Quartal des Folgejahres angefordert werden. Bei den genannten Krankenkassen sind ca. 60 Prozent der Beschäftigten der Stadt Neumünster beschäftigt, wodurch eine zusätzliche Datenbasis zu Fehlzeiten der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern der Stadt Neumünster

vorliegt. Neben klassischen Kennzahlen sind für die Planung weiterer Maßnahmen innerhalb des Betrieblichen Gesundheitsmanagements vor allem die Arbeitsunfähigkeiten nach Krankheitsarten von Interesse. Aufbauend auf Häufigkeitsangaben zu AU-Tagen und AU-Fällen nach Krankheitsarten lassen sich so gezielt Angebote entwickeln. (falls Fehlzeitenreporte für 2016 noch ankommen, gibt es hier Informationen zu häufigsten AU-Diagnosen etc)

2.6 Kursangebot bei der Stadt Neumünster

In 2016 wurde die Kooperation mit dem SVT Neumünster weitergeführt, sodass den Mitarbeitenden erneut ein Programm mit verschiedenen Gesundheitskursen angeboten werden konnte. Die Gesundheitskurse finden weiterhin in den Räumlichkeiten des Neuen Rathauses statt. Die Kurse liegen meist in der Mittagszeit, da der Großteil der Mitarbeitenden diesen Zeitraum für entsprechende Angebote präferiert. Die Teilnahme am Kurs findet nicht während der Arbeitszeit statt und wird von den Mitarbeitenden selbst finanziert.

Insgesamt wurden acht 10-wöchige Kurse (4xfit&gesund, 3xPilates, 1xBlackRoll) durchgeführt. Zu beobachten ist, dass bei jeweils neuem Kursstart ein paar der Beschäftigten ganz neu in die Kurse starten, jedoch viele der Teilnehmenden schon zum zweiten, dritten oder vierten Mal das Kursangebot aufsuchen. Dementsprechend zeigt sich, dass mit einem dauerhaften Angebot an Gesundheitskursen, das Bewegungsverhalten auch langfristig beeinflusst wird. 10-wöchige Kurse können auch außerhalb des Rathauses genutzt werden. Die Kita-Haartallee z.B. hat einen Yoga-Kurs in der Einrichtung durchgeführt.

Zu Beginn des Jahres wurde auf Nachfrage der Mitarbeitenden ein Ernährungskurs „weight-watchers@work“ gestartet. Dieser 13-wöchige Kurs beinhaltet neben wichtigen Tipps zur Ernährung auch Hinweise zum Thema Bewegung und Wohlbefinden. Dieses Kurangebot haben 16 Beschäftigte genutzt und haben mit einer Gesamtabnahme von 88 kg bzw. einem Abnahmeschnitt von 6,5 kg pro Teilnehmenden einen guten Erfolg verzeichnet.

Bei der Neueinführung von Kursen ist eine Evaluation besonders wichtig. So hat in 2016 erstmals der Kurs BlackRoll (Rückengymnastik und Training mit der Faszienrolle) begonnen. Die teilnehmenden Mitarbeitenden wurden vor Kursbeginn und zum Kursende schriftlich befragt. Fast alle Teilnehmenden nahmen sich zu Beginn vor, den Kurs 9-10 Mal zu besuchen. Die meisten waren jedoch 6-8 Mal beim Kurs. Abwesenheitsgründe waren in den meisten Fällen organisatorischen Hintergrundes oder urlaubs- oder krankheitsbedingt. Motivation am Kurs teilzunehmen war für die meisten, Verspannungen lösen zu wollen und die Beweglichkeit zu verbessern sowie etwas für die eigene Gesundheit tun zu wollen. Diese Ziele wurden auch von über 60% der Teilnehmenden erreicht. Zusätzlich gaben mehr als 80% an, neues Wissen (Übungen, Zusammenhänge) und ein gesteigertes Wohlbefinden erlangt zu haben. Die Teilnehmenden wurden außerdem befragt, wie sie ihr Rückenwohl beurteilen. Vor Kursbeginn gaben 45% an eher schlecht, 45% eher gut und 10% gut. Bei Kursende beurteilten 50% ihr Rückenwohl als eher gut und weitere 50% als gut.

2.7 Mitarbeitendenbefragung im FD 51 Frühkindliche Bildung - Maßnahmen

Im Juli 2015 hatten alle Mitarbeitenden des Fachdienstes 51 die Möglichkeit an der schriftlichen Mitarbeitendenbefragung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

teilzunehmen. Die Auswahl des FD 51 wurde getroffen, da der Bereich zum einem eine hohe Offenheit bezüglich BGM im Allgemeinen signalisierte und zum anderen um der im Tarifvertrag verankerten betrieblichen Gesundheitsförderung und der Einführung von Gesundheitszirkeln zu entgegen. Insgesamt wurden 212 Fragebögen in die neun städtischen Kitas und an das sonstige Personal verteilt. Es konnte ein Rücklauf von 156 Fragebögen erzielt werden, was einer Rücklaufquote von 74 Prozent entspricht.

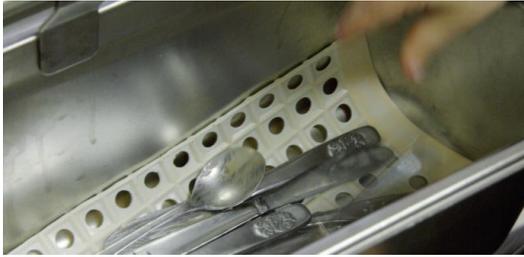
Alle Mitarbeitenden wurden im Anschluss an die Auswertung über die Ergebnisse informiert. Neben der Gesamtauswertung sind auch Einzelauswertungen über die verschiedenen Kindertagesstätten möglich. Dadurch wurde in den einzelnen Kindertagesstätten erreicht, spezifische Probleme oder auch Ressourcen zu ermitteln, um im Anschluss Maßnahmen zielgruppenspezifischer auszurichten.

Seitens des Gesundheitsmanagements wurde allen Kitas die Einführung von Gesundheitszirkeln zur Aufarbeitung der Befragungsergebnisse angeboten. Einige Einrichtungen nahmen das Angebot an, woraufhin monatliche Gesundheitszirkel à 60 Minuten durchgeführt wurden. Schwerpunkte der Gesundheitszirkel sind die konkreten Belastungen zu analysieren und Lösungsvorschläge mit den Mitarbeiterinnen zu erarbeiten. Die Hauptbelastungen, die sich aus der Befragung ergaben, sind Lärm sowie Belastungen des Bewegungsapparates (schweres Heben/Tragen/Ziehen, Sitzen/Stehen/Knien, einseitige Haltung).

Das Thema Lärm wurde zunächst ausführlich analysiert und Fragen gestellt, wie z.B. „Was/Wer ist die Lärmquelle?“, „Wann ist es besonders laut?“, „Welche Maßnahmen werden bereits zur Lärmreduktion eingesetzt?“. Zusätzlich wurde seitens des Gesundheitsmanagement in den betreffenden Kitas eine teilnehmende Beobachtung durchgeführt, um Lärmquellen zu ermitteln. Folgende Maßnahmen wurden zur Lärmreduktion durchgeführt (Maßnahmen wurden kitaspezifisch festgelegt und sind daher in jeder Kita auf den individuellen Bedarf festgelegt worden):

- Gummieinlagen für Besteckschalen
- Filzgleiter unter Stühle und Tische
- Kisten mit Teppich oder Schaumstoff auslegen
- Zusätzliche Absorberplatten an den Wänden
- Nebengeräusche (Musik) vermeiden
- Kleinere Kisten für Spielzeuge nutzen





Auch das Thema Belastungen des Bewegungsapparates wurde im Detail betrachtet, um mögliche Ursachen für Muskelverspannungen und Rückenbeschwerden zu finden. Problematisch ist grundsätzlich das Arbeiten auf Kinderhöhe, wie z.B. langes Sitzen auf Kindermöbeln an Kindertischen. Hier ist es grundsätzlich zu empfehlen, dass jede Erzieherin einen Erzieherinnenstuhl hat (fast vollständig vorhanden). Optimal hingegen wäre es für bestimmte Tätigkeiten, z.B. Malen und Basteln mit Kindern an Tischen auf Erwachsenenhöhe zu sitzen mit entsprechenden Erwachsenestühlen für die Erzieherinnen. Für die Kinder benötigt man in diesem Fall höhenverstellbare Hochstühle (Tripp-Trapp-Stühle). Auch die Unfallkasse Nord hat zu dieser Empfehlung unter dem Titel „Ergo-Kita“ Untersuchungen durchgeführt und spricht sich für die gleiche Empfehlung aus. Daher ist zu empfehlen pro Gruppenraum eine ergonomische Sitzmöglichkeit, wie die beschriebene, bereitzustellen. Diese Empfehlungen werden in ein Pilotprojekt 2017 einfließen, das sich diesem Aspekt näher widmet. Folgende Maßnahmen wurden bereits kitaspezifisch durchgeführt:

- Stützsitz zum Tragen von Kindern (Krippe)
- Meditationskissen zum langen Sitzen auf dem Fußboden
- Anziehhilfe
- Erwachsenengerechte Stühle für Erzieherinnen im gemeinsamen Speiseraum einer Kita (zuvor saßen die Erwachsenen auf Kinderstühlen)
- Teilnehmende Beobachtung Physiotherapeutin + Bewegungshinweise
- Transportwagen für Ausflüge



2.8 Mobile Massage

Seit November 2015 besteht für die Mitarbeitenden im Einzugsbereich des Neuen Rathauses das Angebot einer Mobilen Massage. Die Mobile Massage wird einmal wöchentlich am Mittwoch angeboten und stand den Mitarbeitenden an 51 Tagen zur Verfügung. Insgesamt wurden in 2016 570 Massagen gebucht, das entspricht im Durchschnitt 11 Massagen an einem Tag. Die Massage wird von den Mitarbeitenden bezahlt und findet außerhalb der Arbeitszeit statt.

2.9 Netzwerk – externe Kommunikation

Von Bedeutung für das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Bereich der öffentlichen Verwaltung ist der Austausch mit anderen Verwaltungen. Seit 2015 besteht ein Netzwerk aus ca. 15 Kreis- und Stadtverwaltungen zu den Themen BEM und BGM. Im Jahr 2016 haben zwei Treffen dieser Art stattgefunden. Die Organisation des Netzwerkes wird durch das Kompetenzzentrum für Verwaltungs-Management unterstützt. Außerdem dient die Teilnahme an Tagungen einem verwaltungsübergreifenden Wissensaustausch. Zu diesem Zweck wurden folgende Tagungen besucht:

- Corporate Health Convention
- Fachtagung "Betriebliche Gesundheitsförderung in der Kita" der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein
- Regionalkonferenz „Gesund die Rente erreichen...“ - Gesundheitsförderung für ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer“
- Veranstaltung „Das Präventionsgesetz. Chancen für Menschen in Schleswig-Holstein“ Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein
- Austausch mit den Stadtwerken Neumünster – Vorstellung Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Stadt Neumünster

2.10 Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wird die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung mit Hilfe einer schriftlichen, anonymen Kurzbefragung in Form einer Checkliste (Bundesverband der Unfallkassen) gestartet. Dieses Verfahren dient einer orientierten Messung, d.h. mithilfe der Checkliste sollen erste Belastungsschwerpunkte gefiltert werden. Nachdem die Checklisten ausgewertet sind, erfolgt eine Auswertung mit dem entsprechenden Fachdienst. Aus dem Bereich werden Kleingruppen gebildet, z.B. je Arbeitsgruppe, die einen Gesundheitszirkel/Workshop abhalten. In 2016 wurde die psychische Gefährdungsbeurteilung für den Fachdienst 60, sowie in den ersten Abteilungen des Fachdienstes 70 durchgeführt und abgeschlossen. Folgend beispielhaft ein Auszug aus dem Maßnahmenblatt einer Gefährdungsbeurteilung (erstellt im Gesundheitszirkel).

Gefährdungsfaktor	Konkrete Gefährdung	Maßnahmen	Verantwortlich	Wirksamkeitskontrolle
Führung	<ul style="list-style-type: none"> Mangelnder Austausch im Team /Arbeitsbesprechungen 	<p>Projekt-/Arbeitsplan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was? Wer? Details zu Was? Stand der Bearbeitung (Status)? - wird in gemeinsamen Ordner abgelegt und von allen MA gepflegt und zur Teambesprechung aktualisiert <p>14tägige Teambesprechungen à 60 min(max):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Struktur: 1. Infos aus Runde FDL 2. Projekt-/Arbeitsplan 3. Sonstiges -Protokollführung mit Aufnahme von kleineren Arbeitsaufgaben mit Bestimmung der Verantwortlichkeit 	-FK + Mitarbeitende	-nächster Gesundheitszirkel am XX.YY.ZZZZ
	<ul style="list-style-type: none"> Belastung der Stellvertretung 	Regelmäßige Einzelabstimmung mit Stellvertretung (ca. 2x20min monatl.)	-FK+ Stellvertretung	-nächster Gesundheitszirkel am XX.YY.ZZZZ
Störungen und Unterbrechungen	<ul style="list-style-type: none"> BürgerInnenverkehr ohne Sprechzeiten (telefonisch u. persönlich) 	-Info zur telefonischer Terminabsprache über Internet inklusive Aufbereitung der AnsprechpartnerInnen etc.	-FK	-nächster Gesundheitszirkel am XX.YY.ZZZZ
	<ul style="list-style-type: none"> Nicht Vorhandensein von benötigten Programmen/ eingeschränkte Zugriffsrechte 	-Zusammenstellen aller fehlenden Programme/Zugriffsrechte an die EDV	- Mitarbeiter XY	-FK am XX.YY.ZZZZ

2.11 Tag der Rückengesundheit im TBZ

Am 16. März 2016 wurden mit den Mitarbeitenden des Technischen Betriebszentrums nachträglich zum „Tag der Rückengesundheit“ (15. März) zielgerichtete Bewegungseinheiten mit dem Theraband durchgeführt.

In 20 minütigen Einheiten haben die Mitarbeitenden mit Hilfe eines Therabandes verschiedene Übungen kennengelernt, die die Muskulatur stärken, dehnen und Verspannungen lösen. Dazu wurden neben hilfreichen Übungen für den Rücken auch Übungen für Arm- und Beinmuskulatur vorgestellt. Die Mitarbeitenden wurden in Gruppen geteilt, sodass alle Mitarbeitenden an diesem Tag an den Übungen teilnehmen konnten. Zusätzlich konnten alle Mitarbeitenden das Theraband im Anschluss an die Übung behalten und die vorgestellten Übungen wurden zur Weitergabe an die Mitarbeitenden verschickt.



2.12 Teilnahme am Kowsky-Lauf

Am 16.09.2016 fand der jährliche Kowsky-Lauf statt. Dazu startete das Betriebliche Gesundheitsmanagement den Aufruf an alle Mitarbeitenden zur Teilnahme innerhalb des Teamwettbewerbs. Angesprochen wurden hierbei sowohl aktive LäuferInnen als auch Neu- und WiedereinsteigerInnen. Die Startgebühren wurden für alle Teilnehmenden übernommen. Zur zusätzlichen Motivation und Wertschätzung bekamen alle Teilnehmenden ein Trikot mit dem Logo und den Farben der Stadt Neumünster. Insgesamt haben sich 31 LäuferInnen angemeldet. In der Firmenwertung der Frauen belegten unsere Läuferinnen dabei den 1. Platz in dieser Wertung. In der Firmenwertung der mixed-Gruppen belegten die LäuferInnen den 3. Platz.

2.13 Schulung der Disponenten im FD 37

Gemeinsam mit der Betriebsärztin der Stadt Neumünster und der Fachkraft für Arbeitssicherheit wurden im April 2016 die Disponenten des FD 37 in Bezug auf „gesundes Arbeiten“ an ihrem Arbeitsplatz geschult. Anlass war die Gesamtschulung neuer Disponenten, jedoch nahmen an dieser Schulung auch

erfahrene Disponenten teil. Den maßgeblichen Teil der Schulung nahm dabei die Vermittlung von ergonomischen Einstellungen des Arbeitsplatzes ein. Die Disponenten haben lange Einsatzzeiten in der Leitstelle und dabei gibt es viele Unterschiede zum klassischen Bildschirmarbeitsplatz, z.B. mehrere Monitore. Dementsprechend wurden alle Anwesenden darin geschult, welche Schreibtisch-, Monitor-, Tisch-, Licht- und Stuhleinstellungen ergonomisch sinnvoll wären, um Rücken- und Nackenbeschwerden vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern. Außerdem wurden den Teilnehmenden auch praktische Ausgleichsübungen mit und ohne Theraband gezeigt, die immer wieder zwischendurch am Arbeitsplatz durchgeführt werden können, um die Muskulatur zu dehnen. Desweiteren gab es nochmal kleine Tipps für das Arbeiten im Schichtdienst in Bezug auf das Ernährungs- und Schlafverhalten.

3. Ausblick

Folgende Themen sollen 2017 im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements fokussiert betrachtet werden:

- Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen als hilfreiches BGM-Instrument in Kombination mit Workshops/Gesundheitszirkel etc.
- Weitere Mitarbeitendenbefragung (Inhalte zu Vereinbarkeit von Familie und Beruf)
- Umgang mit Langzeiterkrankungen
- Alters- und altersgerechte Arbeitsplatzgestaltung, inklusive leidensgerechte Arbeitsplatzgestaltung
- Bestehende Angebote/Seminare/Kurse zur Verhaltensprävention und Ressourcenstärkung erhalten und ausbauen
- Integration des BGM's in die Verwaltungs- und Organisationsstrukturen
- Implementation und Förderung der präventiven Rehabilitation der DRV