

GESUND ARBEITEN: IM TEAM ZUM GESUNDEN TEAM

09. Februar 2023



Zur Gesunderhaltung des Teams hilft es nicht, ein paar förderliche Maßnahmen anzubieten. Die Beschäftigten in ihren Bedarfen abzuholen und sie zu beteiligen, ist ein viel wichtigerer Schritt zum Erfolg.

Das weiß auch die Oschatzer Lebenshilfe. Der Verein ist mit seinen rund 350 Beschäftigten einer der größten Arbeitgeber der Region. Das Angebot reicht vom Kindergarten über ein Familienhaus, ein Wohnheim für Kinder und Jugendliche bis hin zu Wohn-Pflege-Einrichtungen und betreutem Wohnen, Tagesbetreuungsangeboten und einer Werkstatt für behinderte Menschen. Neben klaren Strukturen verlangt dies einen unverstellten Blick auf die Beschäftigten und die Übernahme hoher Verantwortung für alle Mitarbeiter*innen. Somit wurde in Kooperation mit der AOK Plus 2017 ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) installiert.

Belastungen im Arbeitsalltag erkennen

„Je nach Arbeitsbereich, Situation und Schichtdienst kommt es immer wieder zu Zeitdruck, Stress sowie zu körperlichen und psychischen Belastungen. Diese Faktoren führten leider auch zu Erkrankungen von Teammitgliedern“, berichtet Manja Elschner, Mitglied der Geschäftsleitung und verantwortlich für das Betriebliche Gesundheitsmanagements (BGM). „Die Tätigkeiten in unseren Einrichtungen und Diensten sind anspruchsvoll. Da braucht es hohe fachliche und soziale Kompetenz gepaart mit persönlichem Engagement. Die besonders großen Herausforderungen meistern unsere Teams oft durch gegenseitiges Achtgeben und anhand von Wertschätzung untereinander. Die vergangenen Jahre brachten daher nicht nur Schwachstellen zu Tage, sondern führten auch zu einem spürbaren Schulterschluss innerhalb der Teams.“

Mitarbeitende einbinden

Um die Belastungsfaktoren genauer kennen zu lernen und Stressoren zu identifizieren, befragte die Lebenshilfe Osnabrück ihre Beschäftigten. Organisatorisch eine Meisterleistung, denn es wurden Gespräche in sechzehn Einrichtungen geführt. Dafür nahmen sich alle Beteiligten ausreichend Zeit. Insbesondere dieser Aspekt wurde von den Befragten als Zeichen der Wertschätzung und als Interesse an deren Beteiligung wahrgenommen.

„Die Befragten nannten beispielsweise mentalen Stress, Kopfschmerzen und den Umgang mit schwierigen Situationen“, fasst Nadine Hallbauer, Mitglied der Geschäftsleitung, zusammen und erklärt: „Im Ergebnis haben wir Arbeitszirkel für Qualität, Arbeitsschutz und Mitwirkung ins Leben gerufen. Es gelang, das Personal in die Veränderungsprozesse einzubinden, wie unter anderem in die Entwicklung eines Leitbildes sowie von Leitlinien für die tägliche Arbeit. Auf Führungsebene beschäftigten wir uns unter anderem mit Fragen des gesunden Führens. Infolgedessen sind Vorstand, Einrichtungsleitungen und der Fachbereich Organisation, Planung & Kommunikation stärker zusammengewachsen. Wir agieren nun gemeinsam und übergreifend beim Arbeits- und Gesundheitsschutz.“

Präventive und gesundheitsfördernde Angebote schaffen

Nach der Auswertung der Befragung und internen Gesprächen wurde eine Vielzahl präventiver und gesundheitsfördernder Angebote ins Leben gerufen. Mittels dieser soll den täglichen Belastungen entgegengewirkt und die gesunde Lebensführung im Arbeitsalltag unterstützt werden. Neben Klassikern wie Rückentraining beteiligen sich Teammitglieder an regionalen Teamläufen oder am internen Inklusionslauf. Darüber hinaus werden Gesundheitstage, betriebsärztliche Vorsorgeuntersuchungen, Fachvorträge, Entspannungsübungen oder Angebote zur Burnout-Prophylaxe sowie zum Umgang mit Ängsten oder Stress angeboten. Die Rückmeldungen sind durchweg positiv.

„Das Gesundheitsmanagement ist eine wichtige Säule für uns. Die Angebote etablieren sich und die anfängliche Skepsis einiger Kolleg*innen ist der Neugier gewichen. Doch auch wenn sich in der Belegschaft nachweislich ein Bewusstsein für Gesundheitsthemen entwickelt, müssen wir dranbleiben und die Leute ins Boot holen“, so Manja Elschner.

So drohen einige Dinge trotz anfänglicher Erfolge im Sande zu verlaufen. Beispielsweise ist der Zulauf zum Rücken-Fit-Angebot nach dem ersten Ansturm abgeebbt, obwohl der Wunsch danach wiederholt geäußert wurde. Einen Grund dafür sieht die BGM-Verantwortliche auch im Schichtsystem, das einer regelmäßigen Teilnahme durchaus entgegenstehen könne. Nadine Hallbauer sieht noch andere Hürden: „Sichtbar wurde nicht nur die oftmals fehlende Zeit, um das Resilienztraining zu nutzen, sondern auch die teilweise fehlenden personellen Ressourcen traten zu Tage. Die Kurse und Angebote gestalteten in der Regel Mitarbeiter*innen aus dem eigenen Haus. Hier müssen wir neue Lösungen finden.“ Regelmäßige Steuerkreise sollen nun nachjustieren. Dabei wird es auch um die Vereinbarkeit mit dem Schichtsystem gehen.

Sichtbarer Effekt: Weniger krankheitsbedingte Fehltage - mehr Motivation

Dass sich die Gesundheitsförderung auszahlt, ist an weniger krankheitsbedingten Fehltagen, einer

positiveren Unternehmenskultur und der gesteigerten Wertschätzung im Miteinander abzulesen. Nadine Hallbauer macht dies für sich auch daran fest, dass sich die Mitarbeiter*innen mehr einbringen. Das sei das Ergebnis von aktivem Zuhören, Transparenz und klarem Positionieren: Was ist gleich, was nicht sofort umsetzbar?

Das Gesundheitsmanagement der Oschatzer Lebenshilfe ist als ganzheitlicher, nachhaltiger Prozess angelegt. Er entwickelt sich offen und kann Impulse aufnehmen. „Ich denke, mit diesem Prozess ist man nie am Ende, da sich Bedarfe und Belastungsfaktoren auch verändern können. Wir wollen weitere Möglichkeiten aufzeigen und dabei eng an dem sein, was die Beschäftigten für ein gesundes und motiviertes Arbeiten brauchen“, sagt Nadine Hallbauer.

Manja Elschner versteht das Gesundheitsmanagement als nachhaltige Investition in die Zukunft. Sie zieht ein positives Fazit: „Der Impuls des Mitgestaltens ist angekommen. Wir erleben eine neue Diskussionskultur. Tatsächlicher Austausch findet statt. Ich bin froh, wenn Dinge, die nicht gefallen, angesprochen werden. Offenbar tragen die persönlich empfundene Sicherheit und der passende Gesprächsrahmen dazu bei.“

Sie möchten sich mit der Lebenshilfe Oschatz austauschen? Näheres zu unserem Mitglied und die passenden Kontaktdaten finden Sie unter: www.lebenshilfe-oschatz.de

Die Autorinnen: Manja Elschner und Nadine Hallbauer sind besondere Vertreterinnen der Lebenshilfe Oschatz. Gemeinsam mit dem geschäftsführenden Vorstand sind sie für die Geschäftsleitung verantwortlich.

Der Artikel erschien zuerst in der Ausgabe September 2022 des Verbandsmagazins *anspiel*. mit dem Schwerpunktthema "Gesund arbeiten". Das Heft können Sie [hier herunterladen](#).