



# Gesund durchs Berufsleben

Praxishilfen für mehr  
Gesundheit im Arbeitsalltag



# Gesund durch Teilhabe

In der Ausbildung, bei der Arbeit oder im privaten Leben: Das Gefühl dazuzugehören hat überall einen wichtigen Stellenwert. Es beeinflusst nicht nur unser psychisches Wohlbefinden, sondern wirkt sich auch auf unseren körperlichen Zustand aus. Gesund kann nur sein oder werden, wer dazugehört, wer nicht an den Rand gedrängt, gemobbt, diskriminiert oder ignoriert wird. Fühlen wir uns fremd oder nicht als Teil einer Gemeinschaft, sinkt unser Selbstwert. Dadurch können Volkskrankheiten wie z. B. Depression entstehen.

Vorteiljena geht neue Wege in der Gesundheitsförderung. Gemeinsam mit erfahrenen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern und über 30 Modell-, Netzwerk- und Transferpartnern sind wirksame Praxishilfen entstanden, die sich in verschiedenen Zielgruppen anwenden lassen. Unsere Erfahrungen zeigen: Durch die gezielte Förderung gesellschaftlicher Teilhabe lässt sich die Gesundheit jedes Einzelnen positiv beeinflussen. Wer als Teil einer Gruppe Selbstwirksamkeit erlebt und damit das Selbstbewusstsein steigern kann, fühlt sich wohler – und kann diese Erfahrung auch in andere Lebensbereiche übertragen.

Aus dieser Erkenntnis heraus möchten wir unser Konzept möglichst vielen Anwenderinnen und Anwendern an die Hand geben. Mit dem Fokus auf Teilhabe im beruflichen Alltag stellen wir Ihnen in dieser Broschüre unsere Praxishilfen vor, die Sie gern in Ihrem Unternehmen nutzen können.

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!**



# Mehr Gesundheit für Jena

Bei VorteilJena arbeiten wir gemeinsam daran, die Bewohnerinnen und Bewohner unserer Region für eine positive Lebensweise zu begeistern



## Wer steckt hinter dem Projekt?

VorteilJena ist ein Verbundprojekt von über 30 Partnern aus der Region Jena. Gemeinsam mit drei Forschungsinstitutionen – dem Universitätsklinikum Jena, der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Ernst-Abbe-Hochschule Jena – sowie verschiedenen Unternehmen und Förderern arbeiten wir als Netzwerk am Aufbau einer innovativen Gesundheitsregion.



## Was wollen wir erreichen?

Wir wollen die Bewohnerinnen und Bewohner der Region Jena in einen gesünderen Alltag begleiten. Durch die Steigerung des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit mit Hilfe der von uns entwickelten Konzepte erhalten alle Teilnehmenden die Möglichkeit zu mehr Teilhabe im Unternehmen. Dies verstehen wir als wichtige Grundlage für eine gesunde Lebensweise auch im Berufsleben.



## Warum gibt es VorteilJena?

Volkskrankheiten wie Depressionen, Demenz oder Übergewicht werden immer mehr zu einer ernstzunehmenden Bedrohung – sowohl für die Betroffenen selbst als auch für Krankenkassen und Unternehmen. Die Folgen sind gesundheitliche Einschränkungen der Erkrankten auf der einen Seite, aber auch enorme Therapiekosten und Produktionsausfälle auf der anderen Seite. Um dieser Entwicklung entgegenzusteuern, sind wirksame Präventionsmaßnahmen gefragt. Dieser Aufgabe haben wir uns mit VorteilJena verschrieben.



# Das Ergebnis unserer Arbeit:

## Praxishilfen für den täglichen Einsatz im Berufsleben

### Was sind Praxishilfen?

Unsere Praxishilfen sind konkrete Hilfsmittel, die dazu dienen, die gemeinsame Kommunikation im Unternehmen anzuregen und die empfohlenen Maßnahmen für eine gesündere Arbeits- und Lebensweise im Alltag umzusetzen. Dabei handelt es sich z. B. um Arbeitshefte, Leitfäden, Handbücher oder aktivierende Pausenspiele.

Alle unsere Praxishilfen wurden in Zusammenarbeit mit unseren Modell-, Netzwerk- und Transferpartnern entwickelt, erprobt und wissenschaftlich bewertet. Sie wurden sowohl sprachlich als auch inhaltlich für unterschiedliche Zielgruppen (Auszubildende, Beschäftigte mit gesundheitsbedingten Arbeitseinschränkungen und ältere Beschäftigte) aufbereitet.



## **Gesund am Start**

Wie kommt VorteilJena in der Praxis an?  
Wir fragen nach: bei Anne Lenschow von der  
Stadtwerke Jena Gruppe





## Sie nutzen bei der Stadtwerke Jena Gruppe das Patenprogramm „Gesund am Start“. Was hat Sie dazu bewogen?

Bei den Stadtwerken haben wir 30 bis 40 Azubis pro Jahr. Ihnen – und auch allen künftigen Auszubildenden – wollten wir gern ein herzliches Willkommen bereiten, damit sie sich von Anfang an in unserem Unternehmen wohlfühlen. Das Patenprogramm von „Gesund am Start“ fanden wir dafür eine sehr passende Idee, ergänzend zu unseren bisherigen Maßnahmen wie z. B. dem Azubi-Fit-Tag.

## Wie hat sich diese Idee in der Praxis bewährt?

Sehr gut – und zwar in mehrfacher Hinsicht. Wir haben gemerkt: Je jünger die Azubis sind, desto wichtiger ist diese Unterstützung für den Start in den Beruf. Besonders die jüngeren Auszubildenden nehmen das Angebot gern an. Aber auch die älteren profitieren davon, weil sie sich gegenseitig in der Berufsschule und bei Prüfungsvorbereitungen helfen.

## Wem können Sie das Programm empfehlen?

Einen Paten auf Augenhöhe zu haben, ist sicher für jeden Azubi sinnvoll. Ob in Kleinunternehmen oder in Großunternehmen, mit diesem Programm können Arbeitgeber den Berufsstart für ihre Auszubildenden deutlich erleichtern.



Anne Lenschow ist in der Personalabteilung der Stadtwerke Jena Gruppe zuständig für die Auszubildenden.





## Unsere Praxishilfen

### **Teilhabe von Auszubildenden und jungen Beschäftigten durch die Etablierung eines Patenprogramms**

Mit unserem Teilprojekt „Gesund am Start“ fördern wir die Teilhabe von Auszubildenden und jungen Beschäftigten in regionalen Unternehmen und Institutionen durch die Etablierung eines Patenprogramms. Dadurch soll die Gesundheit und Zufriedenheit der Auszubildenden gestärkt werden.

Unser Ziel ist es, bei jungen Beschäftigten folgende Aspekte der sozialen Teilhabe und des Gesundheitsverhaltens zu aktivieren:

- Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls durch Vermeidung von Ausgrenzung
- Verbesserung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Steigerung der Risikowahrnehmung in Bezug auf gesundheitsgefährdendes Verhalten
- Aufklärung zu gesundheitsförderlichem Verhalten
- Motivation zur Beteiligung an bestehenden Gesundheitsprogrammen

## Praxishilfen für die Azubipatenschaft

### 1. Ein Leitfaden für Azubi-Paten

Zur Vorbereitung auf ihre Aufgaben wurde für die Patinnen und Paten ein Leitfaden entwickelt. Dieser vermittelt fundierte Kenntnisse über das Ziel einer Patenschaft sowie die Anforderungen an eine Zusammenarbeit zwischen Patin oder Pate und Patenkind. Essentielle Themen wie Motivation, Kommunikation und der Umgang mit Konfliktsituationen sind wesentliche Bestandteile des Leitfadens. Hierbei helfen umfangreiche praktische Beispiele und Tipps bei der Umsetzung der Aufgaben.

### 2. Logbuch für die Azubi-Patenschaft

Das Logbuch dient den Patinnen und Paten als Hilfsmittel bei der Dokumentation der Patenschaft. Enthalten sind standardisierte Protokolle für Treffen und Gespräche sowie die wichtigsten Inhalte aus dem Leitfaden in Kurzform.

### 3. USB-Stick mit allen Praxishilfen

Folgende Unterlagen stellen wir den teilnehmenden Unternehmen als digitale Dokumente auf einem USB-Stick zur Verfügung:

- Leitfaden
- Schulungspräsentation
- Logbuch
- Mustervorlagen für Patenschaftsverträge
- abschließende Zertifikate für die Patinnen und Paten





## **Gesund – auch wenn nicht mehr alles geht**

Wie kommt VorteilJena in der Praxis an?  
Wir fragen nach: bei Rita Hoenicke vom  
Universitätsklinikum Jena



### **Sie haben am Universitätsklinikum Jena das Sherpa-Programm getestet. Was sind Ihre Erfahrungen daraus?**

Wir haben neun Sherpas aus verschiedenen Berufsgruppen ausgebildet, die andere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt ansprechen und auf unsere Angebote hinweisen. Durch diese Ansprache unter Kollegen ist hier eine ganz andere Vertrauensbasis entstanden, als wenn eine Führungskraft diese Gespräche führt. Dadurch öffnen sich die Kolleginnen und Kollegen leichter und nehmen auch mehr Angebote wahr. Das ist für uns ein schönes Ergebnis.

### **Haben Sie ein konkretes Beispiel dafür?**

Wir hatten einen Mitarbeiter, der schon sehr lange krank war. Sein Arzt hatte ihm davon abgeraten, in den alten Arbeitsbereich zurückzukehren. Für uns war er aber ein wichtiger Kollege, den wir nicht verlieren wollten. In den gemeinsamen Coaching-Gesprächen konnten wir schließlich eine neue Vertrauensbasis finden und ihn wieder für seinen Job motivieren. Dabei haben wir gemerkt, wie wichtig gute Kommunikation für unser Miteinander ist. Dafür wollen wir uns auch künftig mehr Zeit nehmen.

### **Wie haben Sie die Zusammenarbeit mit VorteilJena empfunden?**

Sehr strukturiert und konstruktiv. Das Feedback unserer Mitarbeiter wurde sehr ernst genommen und in den entstandenen Materialien auch umgesetzt. Das hat uns besonders gefreut.



Rita Hoenicke ist Mitarbeiterin in der Personal- und Organisationsentwicklung im Universitätsklinikum Jena. Sie ist für die Themen Interner Arbeitsmarkt und stellvertretend für das Betriebliche Eingliederungsmanagement zuständig.





## Unsere Praxishilfen

### **Teilhabe von Beschäftigten mit gesundheitsbedingten Arbeitseinschränkungen in Betrieben**

Teilhabe bedeutet für uns, dass sich alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einem Unternehmen als Teil dieses sehen und dass sie Anerkennung, Vertrauen und Wertschätzung erfahren. Mit der Stärkung dieses Zugehörigkeitsgefühls intensiviert sich die Bindung an die Betriebe. Mit unserem Teilprojekt fördern wir die Teilhabe von leistungsgewandelten Beschäftigten. Das sind Kolleginnen und Kollegen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen an ihrem bisherigen Arbeitsplatz nicht mehr so arbeiten können, wie sie es einmal konnten.

Mit unserem Angebot wollen wir Unternehmen verschiedener Branchen unterstützen. Unser Ziel dabei ist es, bei leistungsgewandelten Beschäftigten folgende Aspekte der sozialen Teilhabe und des Gesundheitsverhaltens zu aktivieren:

- Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- Einbindung in Kommunikations- und Entscheidungsprozesse
- Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstbestimmung
- individuelle Anpassung der Arbeitsaufgaben
- Hilfen zur Erhaltung eines Arbeitsplatzes
- Hilfen zur Schaffung eines neuen Arbeitsplatzes



## Praxishilfen für mehr Teilhabe von gesundheitsbedingt eingeschränkten Beschäftigten

### 1. Begleitung durch Sherpas

Mit dem Konzept der Begleitung durch sogenannte Sherpas wollen wir gesundheitlich eingeschränkten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geschulte Vertrauenspersonen zur Seite stellen, die sie bei der Erhaltung ihrer Gesundheit unterstützen und sie als motiviertes und leistungsfähiges Personal im Arbeitsleben halten. Für die Ausbildung dieser „Sherpa“ genannten Ansprechpartner haben wir ein entsprechendes Curriculum erarbeitet. Im Rahmen dieser Ausbildung erwerben die Sherpas fundierte Kenntnisse zur individuellen Beratung leistungsgewandelter Kolleginnen und Kollegen. Inhaltliche Schwerpunkte der Wissensvermittlung sind Kommunikation, Motivation, der Umgang mit chronisch kranken Personen sowie rechtliche Ansprüche und entsprechende Unterstützungsleistungen. Zur Unterstützung in der Beratungspraxis erhalten die Sherpas zudem einen Beratungsleitfaden.

Weiterhin stellen wir interessierten Unternehmen Implementierungsempfehlungen für das Sherpakonzept und flankierende Angebote wie Begleitseminare („Gesund Arbeiten“, „Gesundes Miteinander“ und „Gesund Führen“) zur Verfügung, die auf spezielle Mitarbeitergruppen im Unternehmen zugeschnitten sind.

### 2. Die Charta

Die Charta ist ein Leitbild, mit dem die teilhabeorientierte Zusammenarbeit aller Kolleginnen und Kollegen fokussiert wird. Sie dient als Grundlage für ein gesundes Betriebsklima, wird in einem vorstrukturierten Verfahren durch die Mitarbeiter selbst erarbeitet und anschließend als Grundlage für ein Miteinander im Unternehmen als verbindlich erklärt.

### 3. Leitfadengestütztes Teilhabegespräch

Ein entwickelter Leitfaden unterstützt Führungskräfte dabei, angemessene und leidensensible Mitarbeitergespräche mit den betroffenen Personen im Unternehmen zu führen.

### 4. Moderationskonzept für Austauschgruppen

Das Begleitseminar „Gesund Arbeiten“ ist ein moderierter Personenkreis für die betroffene Mitarbeitergruppe. Das dafür notwendige Moderationskonzept bietet eine Grundlage, um Inhalte rund um das Thema „Gesund Arbeiten“ interaktiv und zielgruppenorientiert zu vermitteln.



## Gesund mit Erfahrung

Wie kommt VorteilJena in der Praxis an?  
Wir fragen nach: bei Elfi Hörmann von der  
Stadtverwaltung Jena





## Welche Erwartungen hatten Sie an das Projekt „Gesund mit Erfahrung“?

Wir wollten unsere Präventionsmaßnahmen auf den Prüfstand stellen. Bisher hatte bei uns jeder so gearbeitet, wie er oder sie es für richtig hielt. Dinge wie Ergonomie, eine bewusste Arbeitsplatzstruktur oder feste Pausenzeiten haben dabei keine große Rolle gespielt. Das wollten wir gern ändern.

## Wie konnten Sie das Programm dabei nutzen?

Als ältere Mitarbeiterin hatte ich die Chance, frischen Wind in die Arbeitsbedingungen zu bringen. Wir haben alle im Kollegium gebeten, die Arbeitsumgebung mit Hilfe der zur Verfügung gestellten Checklisten selbst zu bewerten. Dabei sind viele Dinge aufgefallen, auf die vorher nicht so geachtet wurde, z. B. wie sich die richtige Beleuchtung oder die Ergonomie von Schreibtisch und Maus auf eine positive Arbeitsumgebung auswirken können. Auch der Bewegungsmangel durch das viele Sitzen war ein Thema.

## Was haben Sie aus diesen Erkenntnissen für Ihr Unternehmen abgeleitet?

Jeder Einzelne kann seinen Arbeitsalltag mit wenig Aufwand gesünder gestalten. Schon mehr Ordnung auf dem Schreibtisch oder mehr Licht bewirkt einen Unterschied. Am deutlichsten wird der positive Effekt aber in puncto Pausen und Bewegung: Die kleinen Übungen des Pausenwürfels haben im Kollegium für viel Spaß und Abwechslung gesorgt. Diese aktive Entspannung haben wir mittlerweile fest in unseren Arbeitstag integriert.



Elfi Hörmann ist als Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin bei der Stadtverwaltung Jena im Fachdienst für Soziales und Gesundheitsmentorin zuständig.





## Unsere Praxishilfen

### **Teilhabe von erfahrenen Beschäftigten 55+ über ein Mentorenprogramm in Betrieben**

Mit diesem Teilprojekt fördern wir die Teilhabe von erfahrenen Beschäftigten (55+) innerhalb regionaler Unternehmen und Institutionen. Hier verstehen wir Teilhabe als das gute Gefühl, sich im Betrieb anerkannt zu fühlen, Vertrauen und Wertschätzung zu erfahren. Auf diese Weise lässt sich die Zufriedenheit der Beschäftigten, das Zugehörigkeitsgefühl sowie die Bindung an die Betriebe stärken.

Die von uns entwickelten Praxishilfen geben Empfehlungen zu gesundheitsgerechtem Verhalten und gesundheitsförderlichen Bedingungen am Arbeitsplatz. Sie sind vor allem für den Ausgleich der Beanspruchungen an Bildschirmarbeitsplätzen konzipiert. Unser Ziel ist es, bei möglichst vielen Beschäftigten die soziale Teilhabe und das Gesundheitsverhalten zu stärken und ebenso das Umfeld auf folgenden Ebenen zu beeinflussen:

## auf individueller Ebene

- Stärkung individueller Gesundheitsressourcen
- bewusste, nachhaltig aktive Lebensführung
- Steigerung von Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit

## auf Betriebsebene

- Wissenstransfer innerhalb der Abteilungen
- gesundheitsorientierte Arbeitsplatzverhältnisse
- erhöhte Arbeitszufriedenheit durch gesteigerte Lebensqualität

## auf Ebene der Gesundheitsregion

- Vernetzung regionaler Betriebe
- stärkeres Gesundheitsbewusstsein innerhalb der Region Jena

## Praxishilfen für die Teilhabe erfahrener Mitarbeiter 55+

### 1. Mentorenhandbuch

Das „Mentorenhandbuch“ dient den Mentoren als Hilfsmittel zu Betreuung von Beschäftigten am Bildschirmarbeitsplatz. Es vermittelt fundiertes Handlungswissen sowie Empfehlungen für einen gesunden Arbeitsalltag. Dazu haben wir zu den Schwerpunkten „Bewegung und Gesundheit“, „Aktiver Arbeitsweg“, „Gesunder Arbeitsplatz“ und „Work-Life-Balance“ Checklisten und Arbeitsblätter zur praktischen Anwendung und zur Beratung des Kollegiums entwickelt.

### 2. Pausenwürfel

Mit dem „Pausenwürfel“ lässt sich allein oder im Team eine bewegte Pausenkultur gestalten. Die Bewegungshilfen lassen sich sowohl direkt am Arbeitsplatz, in einem geeigneten Pausenraum oder auch zur Auflockerung von Besprechungen anwenden.

### 3. „Mensch verspann' doch nicht“

Das entwickelte Bewegungsspiel „Mensch verspann' doch nicht“ dient der gemeinschaftlichen Aktivitätssteigerung am Arbeitsplatz und fördert die Kommunikation im Kollegium.

### 4. Tauschbörse

Eine Plattform für den Wissensaustausch bietet die „Tauschbörse“ in Form einer magnetischen Pinnwand. Sie dient dem Kollegium sowie dem Unternehmen zum Teilen von Gesundheitsinformationen.





Prof. Dr. Heike Kraußlach  
Professorin für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre,  
insbesondere Personalwirtschaft

Fachbereich Betriebswirtschaft  
Ernst-Abbe-Hochschule Jena  
University of Applied Sciences  
Carl-Zeiss-Promenade 2  
07745 Jena

[www.vorteiljena.de](http://www.vorteiljena.de)  
[www.netzwerk-gesundearbeit.eah-jena.de](http://www.netzwerk-gesundearbeit.eah-jena.de)

Konzeption/ Redaktion/ Gestaltung:  
ART-KON-TOR Kommunikation GmbH

Fotos:  
ART-KON-TOR Kommunikation GmbH  
Uwe Berger  
Julia Mühleck

1. Auflage Juni 2018

