

„Gesundheit [er]leben“ – ein Angebot für die Führungskräfte des Umweltbundesamts (UBA)

Bei der Gestaltung von Arbeitsbedingungen, die die Gesundheit der Beschäftigten unterstützen, nehmen die Führungskräfte eine Schlüsselfunktion ein. Damit diese sensibel gegenüber Gesundheitsthemen sind und selbst Vorbild für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein können, werden sie im UBA durch eine besondere Maßnahme unterstützt.

1. Vorstellung der Maßnahme

Die Maßnahme „Gesundheit [er]leben“ für die Führungskräfte des UBA ist eingebettet in das systematische Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) des Hauses.

Durch die Zusammenarbeit verschiedener Gremien und Interessengruppen wird im UBA ein gemeinsamer Projektplan mit Maßnahmen für das Haus entwickelt. Grundlage dafür sind die im UBA regelmäßig durchgeführten Beschäftigtenbefragungen. Diese werden einerseits dazu eingesetzt, zu analysieren welcher Bedarf im UBA vorhanden ist und andererseits dazu, umgesetzte Maßnahmen zu evaluieren. Zwischen den alle drei bis vier Jahre durchgeführten Beschäftigtenbefragungen wird jährlich ein Zufriedenheitsindex (ZI) bestimmt. Der ZI basiert auf einer freiwilligen elektronischen Befragung der Beschäftigten mit einer übersichtlichen Zahl von 12 Fragen – im Gegensatz zu 150 Fragen bei der „großen“ Beschäftigtenbefragung. Es hat die Funktion eines UBArometers, um positive und negative Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig auf diese Veränderungen zu reagieren – also ein Steuerungsinstrument. Aus den Befragungen ergab sich unter anderem, dass die Führung einen starken Einfluss auf den Gesundheitszustand der Beschäftigten nimmt. Darauf wurde durch ein Schulungsprogramm für die Führungskräfte reagiert. Die Maßnahme „Gesundheit [er]leben“ als Teil dessen ist dabei thematisch mit dem Seminar zu „gesund Führen – sich selbst und Andere“ verbunden, das nicht alleine stehen sollte sondern eine thematische Ergänzung darstellt. Durch „Gesundheit [er]leben“ sollen die Aspekte Selbstreflexion und Selbstsorge mit Inhalt gefüllt und aktiv umgesetzt werden. Die Führungskräfte sollen zur Erhaltung und zum systematischen Aufbau der individuellen gesundheitsbezogenen Widerstandskraft befähigt werden. Bei der Durchführung wird das UBA von Trainern unterstützt, die durch eine externe Ausschreibung gewonnen wurden.

Die Maßnahme „Gesundheit [er]leben“ besteht aus zwei Bausteinen.

1. Den ersten Teil bildet ein Impulsworkshop. Für diesen sind 1,5 Tage eingeplant. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren im Impulsworkshop wie hoch ihre individuelle Widerstandskraft ausgeprägt ist und bekommen zielgenaue Handlungsempfehlungen. Um das Thema erlebbar zu machen, werden alle Hinweise in praktischer Form angebracht. So lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre bisherigen Bewältigungsstrategien zur Stärkung ihrer Gesundheit besser einzuschätzen und gezielt zu verbessern. Daneben wird ein Gesundheitscheck durchgeführt, die Teilnehmenden erhalten Gesundheitstipps zu den Aspekten Bewegung und Gesundheitssport, Ernährung für Leistungsträgerinnen und Leistungsträger, Stressbewälti-

gung, Kurzentspannung, Work-life-balance und Kurz-Entspannung und effektive Micro-Pausen im Alltag.

2. Ungefähr ein halbes Jahr später findet erneut eine eintägige Veranstaltung statt. Dabei wird Bilanz über die vergangene Zeit gezogen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden außerdem weiter in ihrem gesundheitsbewussten Verhalten gestärkt und motiviert um nachhaltig den Erfolg zu unterstützen.

Durch das Angebot der Teilnahme an der Maßnahme „Gesundheit erleben“ wird den Führungskräften des UBA Anerkennung entgegengebracht. In ihrer täglichen Arbeit leisten die Führungskräfte viel, umso wichtiger ist es, dass diese gesund sind und es auch bleiben. „Gesundheit [er]leben“ soll einen Beitrag dazu leisten, die Arbeit der Führungskräfte zu belohnen und die Gesundheit der Führungskräfte zu unterstützen.

2. Auslöser

Anstoß zur Entwicklung gaben die Ergebnisse der 3. Beschäftigtenbefragung 2012 im UBA. Abgeleitet davon wurden Maßnahmen entwickelt.

Die Führungskräfte berichteten zudem von Belastungen in ihrem Arbeitsalltag. Darauf sollte reagiert und den Führungskräften bedarfsgerecht Unterstützung geboten werden.

3. Ziele

Durch die Maßnahme „Gesundheit [er]leben“ soll erreicht werden, dass sich die Selbstaufmerksamkeit der Führungskräfte erhöht. Die Führungskräfte sollen ihre eigene Gesundheit erhalten und fördern können, ihre Widerstandskraft soll gestärkt werden.

Oberstes Ziel ist es, dass die Führungskräfte so mit sich und ihrer Gesundheit umgehen, dass sie Vorbilder für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein können.

4. Erfolge

Die Rückmeldung der Führungskräfte zu der Schulung ist sehr positiv. Besondere Anerkennung und Dankbarkeit gab es im Hinblick auf die Initiative des UBA, eine solche Maßnahme für die Führungskräfte anzubieten.

Durch die Erhebung des „UBArometers“ zeigte sich zudem eine Verbesserung der Ergebnisse im Bereich Führung, sodass eine positive Entwicklung der Führungskultur feststellen lässt.

Die Bilanzworkshops im April 2015 werden zeigen, ob die Ergebnisse langfristig gesichert werden konnten.

5. Tipps & Tricks – Die drei größten Erfolgsfaktoren

- I. Gut analysiert ist halb gewonnen. Die Grundlage zur Planung einer solchen Maßnahme sind Analyseergebnisse. Maßnahmen müssen auf das Haus und den Bedarf zugeschnitten sein und dürfen nicht unreflektiert übernommen werden.
- II. Persönliche Themen persönlich ansprechen. Besonders wichtig ist Kommunikation und Information vor der Veranstaltung. Hier ist die individuelle Ansprache potentieller Teilnehmerinnen und Teilnehmer besser als eine bloße Rundmail, da es sich bei der Gesundheit um ein persönliches Thema handelt.

Gute Beispiele für mehr psychische Gesundheit im Bund

- III. Tu Gutes und sprich darüber. Damit auch in Zukunft Beschäftigte des UBA von „Gesundheit erleben“ profitieren werden können, wird die Teilnahme weiter beworben und die Maßnahme zum Beispiel im jährlichen Gesundheitsbericht vorgestellt.

Ansprechpartnerin des UBA:

heidi.nöbel@uba.de