

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Ein Hinweis zu den Wegweisern im Praxishandbuch	13

Kapitel 1

Potenziale und Herausforderungen kleiner Unternehmen	15
Potenziale kleiner Unternehmen	15
Herausforderung: Innovationsfähigkeit erhalten	17
Herausforderung: Psychische Belastungen wahrnehmen und reduzieren	19
Herausforderung: Fachkräftemangel ernst nehmen	25

Kapitel 2

Warum ist Betriebliche Gesundheitsförderung sinnvoll?	31
Mindestanforderung: Gefährdungsbeurteilung durchführen	33
Zielsetzung: Arbeitsfähigkeit erhalten	34
Lösungsweg: Betriebliche Gesundheitsförderung	37

Kapitel 3

Umsetzung der Gesundheitsförderung im Unternehmen	45
Phase 1 – Sensibilisieren und analysieren	48
Phase 2 – Werten Sie die Analyse aus	58
Phase 3 – Planen Sie Maßnahmen und deren Umsetzung	61
Phase 4 – Evaluieren und bewerten Sie die Maßnahmen	63
Phase 5 – Verstetigen Sie die Gesundheitsförderung	64

Kapitel 4

Unterstützung für Kleinunternehmen	75
Die Gesetzliche Krankenversicherung	77
Berufsgenossenschaften (Unfallversicherungsträger)	83
Deutsche Rentenversicherung	84
Kammern und Verbände	85
Bund und Länder	86
Forschungs- und Beratungseinrichtungen	88

Kapitel 5

Gesundheitsförderung – eine Frage von Kultur und Führung	91
Soziale Unternehmensverantwortung beinhaltet gesunde Arbeit	91
Unternehmenskultur und gesundheitsfördernde Führung	93
Soziale Unterstützung – ein Indikator für die Unternehmenskultur	97
Kommunikation ist durch nichts zu ersetzen ... außer durch bessere Kommunikation	102
Technische Unterstützung der Kommunikation	106

Kapitel 6

Gesundheitsförderung ganz praktisch	109
Tun Sie etwas für sich und seien Sie Vorbild	109
Schaffen Sie förderliche Rahmenbedingungen für gesundes Arbeiten	117
Stärken Sie die Motivation zur Teilnahme an Gesundheitsangeboten	130

Kapitel 7

Geeignete Partner finden	141
Mit gleichgesinnten Unternehmen kooperieren	141
Qualifizierte Gesundheitspartner finden	143
Das richtige Netzwerk finden	147

Kapitel 8

Ein Praxisbeispiel: Das InnoGema-Netzwerk	153
Gesundheitsförderung ist im Netzwerk effektiv gestaltbar	153
Wie funktioniert das Netzwerk InnoGema?	153
Vom Berliner InnoGema-Modell zur Umsetzung in anderen Regionen	158

Kapitel 9

Methoden der Gesundheitsförderung	161
Methoden kurz vorgestellt	161

Anhang

Literatur	193
Internetquellen	197
Abbildungsverzeichnis	204
Veröffentlichungen des Forschungsprojekts InnoGema.....	205
Die Herausgeber und Autoren.....	207
Kontaktadresse	210