

Inhalt

Vorwort	11
Grundlagen und Fragen	13
1 Einführung	15
1.1 Arbeit und Gesundheit	15
1.2 Arbeit und Gesundheit im Laufe der Jahrhunderte	17
1.3 Die Rolle von Arbeit und Gesundheit in einer modernen Gesellschaft mit alternder Bevölkerung	18
1.3.1 Der demografische Wandel	18
1.3.2 Folgen einer geänderten Arbeitswelt	20
1.3.3 Ansatzpunkte für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement	21
2 Gesundheit und Gesundheitsförderung	25
2.1 Was ist Gesundheit?	25
2.2 Was ist Gesundheitsförderung?	27
2.3 Was ist (Krankheits-)Prävention?	28
3 Betriebliche Gesundheitsförderung	31
3.1 Die Entwicklung hin zu einer Betrieblichen Gesundheitsförderung	31
3.2 Definition der Betrieblichen Gesundheitsförderung	32
3.3 Gesetzliche Regelungen	33
3.3.1 Deutschland	34
3.3.2 Österreich	36
3.3.3 Schweiz	37
4 Betriebliches Gesundheitsmanagement	39
4.1 Definition des Begriffs „Management“	39
4.2 Definition des Betrieblichen Gesundheitsmanagements	40
4.3 Unterschiede zwischen BGF und BGM	41
5 Der Public Health Action Cycle	45
5.1 Problemdefinition	46

5.2	Ziel- und Strategieformulierung	47
5.2.1	Zielformulierung	47
5.2.2	Finden von Strategien und Methoden	48
5.3	Umsetzung	49
5.4	Evaluation und daraus ableitbare Folgen	49
6	Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für ein gutes BGM	51
6.1	Warum braucht man ein BGM?	51
6.2	Akteure im Betrieblichen Gesundheitsmanagement	54
6.3	Gesamtprogramm und Entwicklungsplanung	55
6.3.1	Verantwortlichkeit für Gesamtprogramm bzw. Entwicklungsplanung ...	56
6.3.2	Zentrale Fragestellungen	56
6.4	Kosten und Nutzen	58
7	BGM-Werkzeuge	61
7.1	Altersstrukturanalyse	61
7.2	Fehlzeitenanalyse	64
7.2.1	Kennzahlen zur Beschreibung von Arbeitsunfähigkeit	64
7.2.2	Umsetzung in die Praxis	67
7.3	Work Ability Index (WAI)	69
7.4	Mitarbeiterbefragungen	71
7.5	Workshops und Checklisten zum Handlungsbedarf	75
7.5.1	Workshops	75
7.5.2	Checklisten zum Handlungsbedarf	75
8	Handlungsansätze im Rahmen des BGM	77
8.1	Arbeitsplatzgestaltung	78
8.2	Arbeitsorganisation	80
8.3	Arbeitszeitgestaltung	81
8.4	Kommunikation	82
8.5	Weiterbildung	84
8.6	Gesundheitsprogramme	84
8.7	Return-to-Work und Integration von Menschen mit Behinderung	86
8.8	Rolle der Arbeitsmedizin und der Gefährdungsbeurteilung	88
9	Risikofaktoren als BGM-Ansatzpunkte	93
9.1	Stress, psychische Belastung und Burnout	93
9.1.1	Stressauslöser	94
9.1.2	Häufigkeit von Stress bei Berufstätigen	94
9.1.3	Stressfolgen	95
9.1.4	Ansatzpunkte für einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress	96
9.2	Alkohol, Tabak und andere Suchtmittel	98
9.2.1	Alkohol	98
9.2.2	Tabakrauchen	104

9.2.3	Andere Suchtmittel	106
9.3	Ernährung und Bewegung	107
9.3.1	Ernährung	107
9.3.2	Bewegung	112
9.4	Schicht-, Nacht- und Wochenendarbeit	116
9.4.1	Nachtarbeit	118
9.4.2	Geteilter Dienst	119
9.4.3	Wochenendarbeit	119
10	Berücksichtigung weiterer Faktoren	121
10.1	Geschlecht	121
10.2	Alter	123
10.3	Hierarchieebene	125
10.4	Migrationshintergrund	126
11	Möglichkeiten der Umsetzung in die Praxis	129
11.1	Gesundheitszirkel	129
11.2	BGM in KMU	130
11.3	BGM bei neuen Arbeitsformen	131
11.3.1	Arbeit 4.0	132
11.3.2	Homeoffice	132
11.4	Gesundheitsförderung bei Selbstständigkeit und Arbeitslosigkeit	133
11.4.1	Selbstständigkeit	133
11.4.2	Arbeitslosigkeit	134
12	Effektivität und Effizienz von BGF-Maßnahmen	137
12.1	Wissen und wissenschaftliche Evidenz	137
12.2	Effektivität	139
12.2.1	Welche Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung sind wirksam (effektiv)?	140
12.3	Effizienz	142
12.4	Evaluation von BGM-Maßnahmen	144
Lösungsvorschläge zu den Aufgaben		147
13	Lösungsvorschläge zu den Aufgabenstellungen	149
13.1	Antwort zu Aufgabe 1	149
13.2	Antwort zu Aufgabe 2	155
13.3	Antwort zu Aufgabe 3	156
13.4	Antwort zu Aufgabe 4	158
13.5	Antwort zu Aufgabe 5	160
13.6	Antwort zu Aufgabe 6	163
13.7	Antwort zu Aufgabe 7	165

13.8	Antwort zu Aufgabe 8	169
13.9	Antwort zu Aufgabe 9	175
13.10	Antwort zu Aufgabe 10	177
13.11	Antwort zu Aufgabe 11	179
13.12	Antwort zu Aufgabe 12	184

Anhang und Serviceteil	187
-------------------------------------	------------

14	Glossar	189
-----------	----------------------	------------

15	Literatur- und Linkverzeichnis	211
-----------	---	------------

15.1	Literaturverzeichnis	211
------	----------------------------	-----

15.2	Literaturempfehlungen	219
------	-----------------------------	-----

15.3	Linkverzeichnis	220
------	-----------------------	-----

16	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	225
-----------	--	------------

17	Abkürzungsverzeichnis	229
-----------	------------------------------------	------------

Stichwortverzeichnis	233
-----------------------------------	------------