



## *Betriebliches Gesundheitsmanagement*

# Wem hilft was?

Sportwissenschaftler\*innen der Bergischen Uni wollen in den kommenden Jahren ein neues Forschungsfeld aufbauen und etablieren. Vor wenigen Wochen starteten nun die ersten Projekte. Im Mittelpunkt steht dabei die Optimierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, kurz BGM.

„**D**ie Themen Gesundheits-förderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement werden schon seit einigen Jahren viel umworben. Ganz allgemein verfolgen Betriebe damit das Ziel, ihre Beschäftigten arbeitsfähig zu halten. Das kommt am Ende Unternehmen und Arbeitnehmer\*innen zugute“, erklärt Sasha Javanmardi, Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Arbeitsbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft von Prof. Dr. Jürgen Freiwald. Die Frage, die sich die Wuppertaler Wissenschaftler\*innen stellen: Wie effektiv sind die einzelnen Maßnahmen? Forschung dazu gibt es kaum, haben sie festgestellt. „Die Studienlage zur evidenzbasierten Wirkung von Interventionsmaßnahmen, beispielsweise für Personen mit sitzenden Tätigkeiten, ist recht dünn“,

so Javanmardi. Und wenn Ergebnisse vorliegen, dann deuteten diese meist darauf hin, dass die Maßnahmen schon nach einiger Zeit verpuffen. Das wollen die Bewegungsexpert\*innen ändern.

### „Das Individuum in den Mittelpunkt rücken“

Dem Team geht es in erster Linie um eine Evaluation und Validierung von Maßnahmen: „Neu ist, dass wir die Optimierung von BGM-Maßnahmen in ihrer Individualisierung sehen“, erklärt

Prof. Freiwald. Heißt: An vielen bestehenden Programmen kritisiert der Wissenschaftler, dass sie sich häufig nicht an denen orientieren, für die sie gedacht seien: „Ich muss das Individuum in den Mittelpunkt rücken. Da komme ich schnell an den Punkt, dass ich mir beispielsweise in der Produktion anschauen muss: Wer steht denn dort und macht die Arbeit? Acht Stunden Akkordarbeit, der immer gleiche Bewegungsablauf – das wirkt sich auf den Körper eines 1,80-Meter-Mannes anders aus, als auf die 1,65-Meter-Frau.“ Entsprechend könnten die bei Beschwerden fälligen präventiven oder auch rehabilitativen Maßnahmen variieren und dürften nicht nur in Abhängigkeit des Arbeitsplatzes empfohlen werden.

Ihren Ansatz entwickeln Freiwald und sein Team aus der Arbeit mit Spitzensportler\*innen heraus, mit denen sie in dem zum Arbeitsbereich gehörenden Forschungszentrum für Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung zusammenarbeiten. Kommen diese mit körperlichen Beschwerden zu ihnen, gehen die Wissenschaftler\*innen mit ihnen auf die Suche nach konkreten Ursachen. Dabei sorgen die Nutzung von bestehenden Datenbanken und die forschende Begleitung von Leistungsdiagnostik- und Trainingsprozessen für eine fundierte Trainingsberatung und eine hohe Effizienz. Ziel ist es, den Sportler\*innen zur Behebung der Probleme individuelle Trainings- und Therapievorgaben anzubieten, um ihnen so die Erbringung von Höchstleistungen weiterhin zu ermöglichen. „Das wollen wir im übertragenen Sinn bei Arbeitnehmenden doch auch: Sie sollen ihre Tätigkeit beschwerdefrei ausüben können und so, dass sie, langfristig betrachtet, wenn sie in Rente gehen noch bei guter Gesundheit sind“, so Javanmardi.



Prof. Dr. Jürgen Freiwald  
Foto Friederike von Heyden

## Erste Projekte mit bergischem Weltmarktführer

Mitte September starteten die ersten konkreten Projekte. Dabei arbeitet das Team unter anderem mit einem bergischen Weltmarktführer zusammen. Gemeinsam wollen sie sein betriebliches Gesundheitsmanagement neu denken. „Wir betrachten nicht nur die Abläufe an den Arbeitsplätzen, beispielsweise in der Produktion oder im Büro. Wir konzentrieren uns auf die Menschen, die an diesen Plätzen arbeiten. Wir schauen auf die Zusammensetzung der Abteilung und werten den Ist-Zustand aus: Wie geht es den Mitarbeiter\*innen, welche Belastungen liegen für den Körper vor; wobei wir auch soziale und psychische Aspekte berücksichtigen. Derzeit ist geplant, aus den Analysen Empfehlungen abzuleiten, die sich dauerhaft in die Arbeitsabläufe integrieren lassen, sowie ein dazugehöriges Ampelsystem zu entwickeln, das den Unternehmen aufzeigt, wo kurz-, mittel- und langfristig Handlungsbedarf besteht“, erklärt Javanmardi das zunächst auf drei Jahre angelegte Vorhaben.

„Wir müssen da ansetzen, wo der Schaden entsteht“, erklärt Prof. Freiwald und meint damit, dass BGM aus seiner Sicht zukünftig nicht nur daraus bestehen könne, einzelne und nicht oder nur wenig wirksame Bewegungsangebote zu schaffen, sondern vielmehr ganzheitlich – physisch, psychisch, sozial – gedacht werden müsse. Dazu will sich sein Team auch uniintern mit anderen Fachrichtungen, die das Thema BGM bearbeiten, austauschen. Erweitert werden soll das Netzwerk zudem in Richtung BGM-Dienstleister und Krankenkassen. „Wir wollen BGM-Maßnahmen nicht selber anbieten, wir wollen mit unserer Expertise helfen, fundierte und effektive Konzepte zu entwickeln, und das Thema mit allen beteiligten Akteuren vorantreiben“, so Javanmardi.

 [bewegungswissenschaft.uni-wuppertal.de](https://bewegungswissenschaft.uni-wuppertal.de)