

Interview mit Herrn Uwe Sylvester Referent für Beschäftigungsbedingungen DB Projektbau GmbH, 30.Juli 2008

Herr Sylvester - Sie haben moving macht den Rücken fit - als betriebliche Gesundheitsförderung 2007 in Ihrem Unternehmen eingeführt. Wie sind Ihre Erfahrungen mit moving?

Als im DB-Konzern ein Projekt zur Senkung von Muskel-Skelett-Erkrankungen durchgeführt wurde, suchten wir für unseren Unternehmensbereich eine spezielle Lösung, da wir mit ca. 80 Prozent einen hohen Anteil von Bildschirmarbeitsplätzen haben. Wir wollten etwas, dass die Mitarbeiter gut in den Arbeitsprozess integrieren können und dass mit geringem Arbeitsaufwand im Unternehmen implementierbar ist.

Frau Ehmann vom Gesundheitsmanagement des Konzerns ist damals auf moving gestoßen und wir haben dann moving bei der DB-ProjektBau im Rahmen eines einjährigen Pilotprogramms getestet.

Von Beginn an hat die Interessensvertretung der Mitarbeiter das Projekt voll unterstützt. Auch viele Führungskräfte waren interessiert. Anfänglich gab es einzelne Bedenken, dass die Durchführung der Bewegungen ein zu hohes Zeitkontingent beanspruchen würde. Diese Bedenken zerstreuten sich aber sehr schnell.

Das Projekt wurde im Herbst 2006 gestartet. Zunächst wurde die Installation mit der IT-Abteilung abgeklärt. Dann erhielten alle Mitarbeiter ein Informationsmail mit einer kurzen Beschreibung des Programms und dem Angebot, am Projekt teilzunehmen. Die für den Testzeitraum vorgesehenen 400 Lizenzen waren sehr schnell vergeben.

Das Programm wurde dann Anfang 2007 bei den teilnehmenden Mitarbeitern freigeschaltet und in einer Roll up Mail wurden Anwenderhinweise und eine interne Infonummer mitgeteilt.

Zu Beginn der Nutzungsphase stellten ca. 5% der Teilnehmer Fragen zur Bedienung, die aber schon mit Hinweis auf die im Programm hinterlegten Informationsseiten ausgeräumt werden konnten.

Während des Projektzeitraums haben zehn Personen die Lizenz zurückgegeben. Diese Lizenzen wurden gleich wieder an Mitarbeitern vergeben, die zuvor nicht zum Zuge gekommen waren. Nach ersten drei Monaten gab es keine Abmeldungen mehr.

Die Demonstration der einzelnen moving-Übungen über den beigefügten Video-Clip erwies sich als notwendig, da manche Mitarbeiter die Bewegungen allein

aus der Darstellung auf der Standardoberfläche nicht ausreichend genau nachvollziehen konnten.

In der Anfangsphase wurde auch häufiger die Frage gestellt, ob die vier Übungen wirklich alles sein sollten. Wir haben dann darauf hingewiesen, dass nicht die Quantität der einzelnen Bewegungen zählt, sondern wir die nachhaltige Durchführung im Hinblick auf den Präventionseffekt für wichtig halten.

Noch nach sieben Monaten erhielten wir Rückmeldungen der Mitarbeiter, zum Beispiel von einem, der von dem Programm so begeistert war, dass er nun auch den Vorgesetzten für moving gewinnen konnte.

Der Pilot wurde zudem durch eine Evaluation der BahnBKK begleitet. Die Mitarbeiter wurden dazu gebeten an zwei Befragungen durch die Bahn-BKK teilzunehmen.

Nach zehn Monaten Nutzungsdauer wurde die zweite Befragung durchgeführt, die ein überwiegend positives Feedback zeigt. Daraufhin wurde vom Konzern die Entscheidung getroffen, moving auch weiteren Mitarbeitern zur Verfügung zu stellen.

Auf welche Weise profitieren Mitarbeiter von moving:

Das Besondere an der moving-Software ist die regelmäßige Erinnerung der Mitarbeiter an die Übungen durch die automatische Memo-Funktion. Durch die Möglichkeit, die Zeitspanne der Erinnerung frei wählen zu können, kann der Mitarbeiter seinen eigenen Rhythmus finden, sich zu entlasten. Die Erinnerungsfunktion wird dabei von Mitarbeitern ganz unterschiedlich genutzt. Manche nehmen es z.B. als Anlass, aufzustehen und sich zu bewegen. Aber egal, wie die Mitarbeiter die Erinnerung nutzen, sie tun dadurch auf jeden Fall immer wieder präventiv zwischendurch etwas für sich.

Sind weitere Maßnahmen geplant, um die Motivation, etwas für die Gesundheit zu tun, weiter anzustoßen?

In nächster Zeit sind bei uns keine weiteren Maßnahmen geplant. Wir würden bei einer Neu-Implementierung von moving empfehlen, nach 2 Monaten eine Motivationsunterstützung einsteuern, da die Befragung ergab, dass in diesem Zeitraum ein Absinken der Motivation eintritt. Zu Empfehlen wäre zu diesem Zeitpunkt z.B. ein Artikel in einer Mitarbeiterzeitung im Rahmen eines Interviews mit einem Multiplikator als moving-Nutzer.

Sind die mit der Resonanz von moving zufrieden?

Wir waren über den hohen Anteil an zufriedenen Nutzern – gerade auch nach einer längeren Nutzungsdauer sehr zufrieden. Die abschließende Auswertung ergab, dass moving den meisten Mitarbeitern Spaß gemacht, zwei Drittel der befragten Mitarbeiter konnte es gut in den Alltag integrieren und 75 Prozent würden das Programm auch Ihren Kollegen empfehlen. Diese Ergebnisse zeigen aus meiner Sicht eine sehr gute Resonanz des moving-Programms bei den Mitarbeitern.

Was macht moving so beliebt:

Die meisten Mitarbeiter empfinden das Programm als übersichtlich und einfach in der Durchführung und sie erleben die regelmäßige Erinnerung als ein gutes Instrument, um immer wieder etwas für sich zu tun.

Als Führungskraft bekommt man mit moving die Möglichkeit, präventiv etwas für die Gesundheit der Mitarbeiter zu tun und diesen zu zeigen, dass Ihre Gesundheit wertgeschätzt wird. Durch die kostengünstige Anschaffung und den geringen Implementierungsaufwand ist das Verhältnis zwischen Aufwand und Nutzen sehr gut.

Herr Sylvester, wir danken Ihnen für das Gespräch!

Kurzform:

Herr Sylvester, Sie haben „moving macht den Rücken fit“ als betriebliche Gesundheitsförderung 2007 in Ihrem Unternehmen eingeführt. Wie sind Ihre Erfahrungen mit moving?

Wir suchten ein Programm zur Rückenentlastung der Mitarbeiter an Bildschirmarbeitsplätzen, das die Mitarbeiter gut in den Arbeitsprozess integrieren können und das mit geringem Arbeitsaufwand im Unternehmen implementierbar ist.

moving hat sich dafür als gut geeignet erwiesen. Das Interesse bei den Mitarbeitern war groß; 400 Lizenzen waren nach Ankündigung des Projektes schnell vergeben. Eine Einführungsmail und das beigefügte Videotraining reichten aus, um die Mitarbeiter mit dem moving-Programm bekannt zu machen.

Auf welche Weise profitieren Mitarbeiter von moving:

Das Besondere an der moving-Software ist die regelmäßige Erinnerung der Mitarbeiter an die Übungen durch die automatische Memo-Funktion. Durch die Möglichkeit, die Zeitspanne bis zur Erinnerung frei wählen zu können, kann der Mitarbeiter seinen eigenen Rhythmus finden, sich zu entlasten.

Die Erinnerungsfunktion wird dabei von Mitarbeitern ganz unterschiedlich genutzt. Manche nehmen es auch nur als Anlass, aufzustehen und sich zu bewegen. Aber ganz gleich, wie die Mitarbeiter die Erinnerung tatsächlich nutzen, sie tun dadurch auf jeden Fall zwischendurch immer wieder präventiv etwas für ihr Wohlbefinden.

Sind weitere Maßnahmen geplant, um die Motivation, etwas für die Gesundheit zu tun, weiter anzustoßen?

In nächster Zeit sind bei uns keine weiteren Maßnahmen geplant. Wir würden bei einer Neu-Implementierung von moving empfehlen, nach zwei Monaten eine Motivationsunterstützung einsteuern, da eine Befragung ergab, dass in diesem Zeitraum ein Absinken der Motivation eintritt. Zu Empfehlen wäre zu diesem Zeitpunkt ein Artikel in einer Mitarbeiterzeitung im Rahmen eines Interviews z.B. mit einem Multiplikator als moving-Nutzer.

Sind Sie mit der Resonanz von moving zufrieden?

Über den gesamten einjährigen Projektzeitraum gaben nur 10 Mitarbeiter die Lizenz zurück. Wir waren über den hohen Anteil an zufriedenen Nutzern – gerade auch nach einer längeren Nutzungsdauer sehr zufrieden. Die abschließende Auswertung der Bahn BKK ergab, dass moving den meisten Mitarbeitern Spaß gemacht hat, zwei Drittel der befragten Mitarbeiter konnte es gut in den Alltag integrieren und 75 Prozent würden das Programm auch Ihren Kollegen empfehlen. Diese Ergebnisse zeigen aus meiner Sicht die gute Resonanz des Programms bei den Mitarbeitern.

Was macht moving so beliebt:

Die meisten Mitarbeiter empfinden das Programm als übersichtlich und einfach in der Durchführung und sie erleben die regelmäßige Erinnerung als ein gutes Instrument, um immer wieder etwas für sich zu tun.

Als Führungskraft bekommt man mit moving die Möglichkeit, präventiv einen Beitrag für die Gesunderhaltung der Mitarbeiter zu leisten und ihnen zu zeigen, dass Ihre Gesundheit wertgeschätzt wird. Durch die kostengünstige Anschaffung und den geringen Implementierungsaufwand ist das Verhältnis zwischen Aufwand und Nutzen sehr gut.

Herr Sylvester, wir danken Ihnen für das Gespräch!