Stadtgrün
Stadt Bern

Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün Bern

Die Lernenden im Fokus

Marina Kurt (Stadtgrün Bern) und Nadja Murer (Suva)
Nationale BGM Tagung, 01.09.2021

Unsere Mission

Wir säen Begeisterung,
pflanzen Innovation,
nähren Dialoge,
pflegen Fachkompetenzen,
gestalten Lebensräume..

..und Bern erntet Lebensqualität

Unsere Führungsgrundsätze

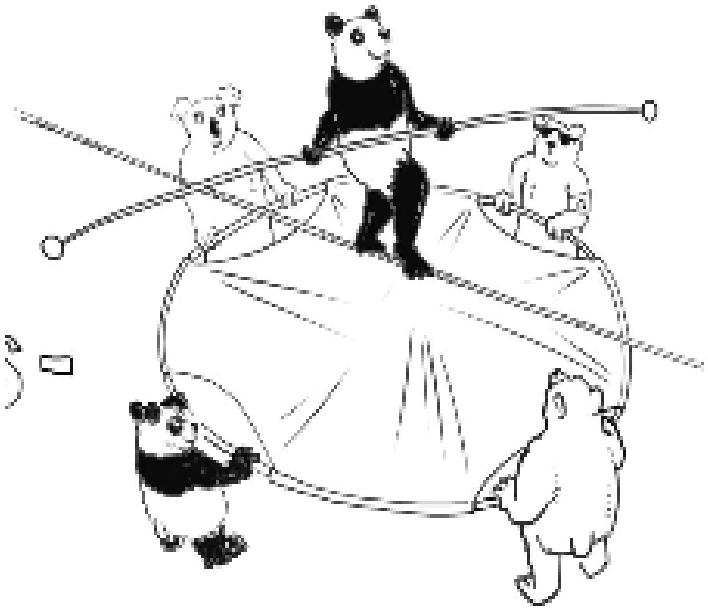
Wir fördern die Stärken,
setzen herausfordernde Ziele,
führen leistungsorientiert und
schützen die

GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement der Stadt Bern

Bern sorgt für

- Kompetente Führungskräfte
- Instrumente wie BGM usw.
- Ergonomische Arbeitsplätze
- Sicherheit am Arbeitsplatz



um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu erhalten

Stadtgrün
Stadt Bern

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün

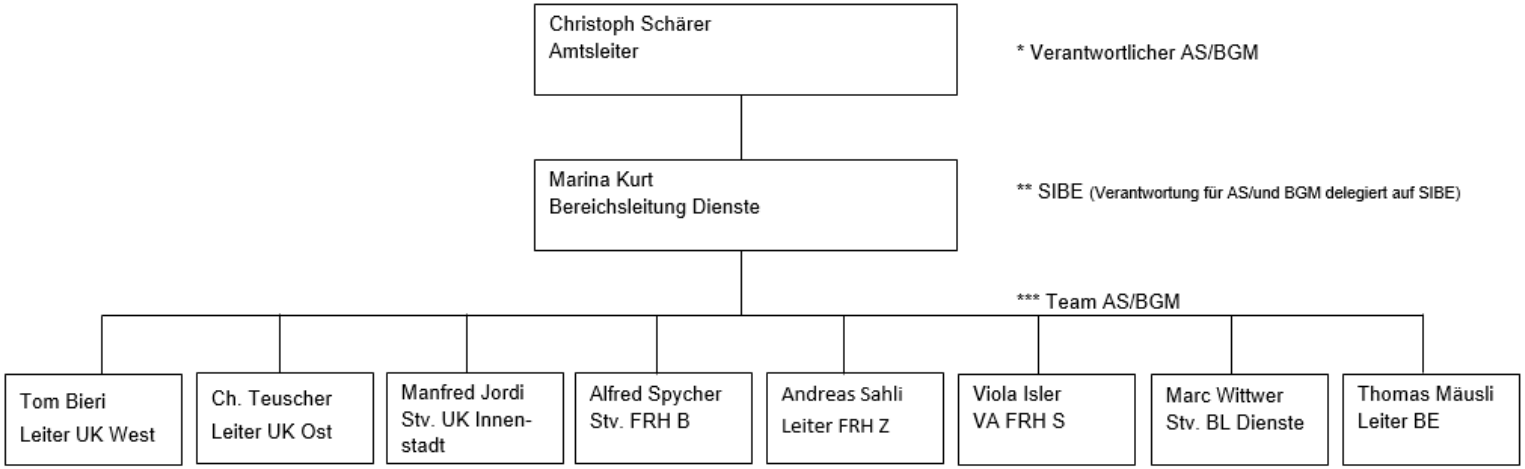
«Wir schützen die Gesundheit unserer Mitarbeitenden» -

Diesen Satz findet sich in unserem Leitbild und er ist für uns mehr als ein Slogan

Organisation von Arbeitssicherheit und BGM

Stadt Bern
Direktion für Tiefbau
Verkehr und Stadtgrün
Stadtgrün

Arbeitssicherheit BGM - Organigramm



Stadtgrün
Stadt Bern

Prozess BGM

Prozessgruppe:	Gesundheitsschutz
Version / Status / Datum:	1.0 / Freigegeben / 24.06.2019 11:50 Gültig ab: 24.06.2019
Eigner / Prüfer / Freigeber:	Kurt Marina / Kurt Marina / Kurt Marina

Ablauf / Tätigkeit	Beschreibung	Hilfsmittel	Risiken	Verant.
Gesundheits-schutz leisten	Basis bildet das städtische Gesundheitsmanagement (BGM) im Intranet unter Personelles plus das Leitbild von Stadtgrün Bern.		02.002 01.006	
Weisungen / Regelungen erarbeiten	Weisungen zum BGM sind erarbeitet und werden durchgesetzt.	DI.07.00 DI.07.04 DI.07.03 DI.07.02 DI.07.01		DI-BL
Konzept umsetzen	Die im Konzept "Betriebliche Gesundheitsförderung und Unfallprävention" definieren Massnahmen werden umgesetzt (Sicherheitshandbuch SWISSI Kapitel 9).	DI.06.28		AST
Leitfaden BGM Prävention umsetzen	Leitfaden BGM Prävention umsetzen: Intern DU Form Extern SIE Form	DI.07.05 DI.07.06		AST
Schwerpunkt-themen umsetzen	Jährlich wird zusätzlich ein Schwerpunktthema zum Thema Gesundheitsförderung definiert und die umgesetzten Massnahmen dazu im LOGBUCH festgehalten.	DI.06.29		AST
Organisation prüfen	Organigramm/Organisation regelmässig überprüfen.	DI.06.52		
Dienstleistungen HMS	Die Dienstleistungen und Abläufe zum Arbeitsmedizinischen Dienst HMS sind geregelt. Alle Unterlagen dazu befinden sich im INTRANET unter Personelles.	DI.07.07		DI-BL DI-AD-HR
Dienstleistung SUVA	Die Dienstleistungen und Abläufe SUVA sind geregelt.	DI.07.08		DI DI-AD-HR
3.02.01 Arbeitssicherheit gewährleisten	Weiter ist der Prozess Arbeitssicherheit gewährleisten zu berücksichtigen	DI.06.28 DI.06.29		AST
Ende	Ablage Nachweisdokumente unter Laufwerk O / 51_Ablage_Nachweisdokumente / 07_Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)			

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün

Startphase 2013 - Pflästerli

- Reagieren auf aktuelle Unfallzahlen mit Stolperparcours

- Reagieren auf aktuelle Absenz-zahlen mit Workshops Linie / VG

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün

Folgejahre

- Heben und Tragen mit SUVA
- Gesundheitsparcours mit SUVA
- Vorträge zur Ernährung mit SUVA
- Thema Sucht mit Berner Gesundheit
- Rauchentwöhnung mit Easyway
- Alkoholismus mit Klinik Kirchlindach
- Psychosoziale Risiken

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün

Den Kinderschuhen entwachsen

- Wunsch nach Kennzahlen
- Wunsch nach Vergleichswerten
- Wunsch nach Nachweis von Erfolg
- Wunsch nach Ineinanderfügen
- Wunsch nach Nachhaltigkeit
- Wunsch nach Bestätigung von Sinn
- Wunsch nach Strategie und Konzept

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün

Zielgruppen eruieren

- Kennzahlen erheben
- Zielgruppen definieren
- Massnahmen erarbeiten

Und hier kommt die Suva ins Spiel…

Massnahmen durchführen:

Lernende/ junge Mitarbeitende als Zielgruppe

Module entwickeln:

- Ernährung
- Schlaf
- Ergonomie
- Rausch und Risiko

Durchführungsort Kleine Orangerie Bern

Workshops Gesund durch die Lehre

Workshop Ergonomie & Bewegung/Fitness

- 3h, 2 Suva Fachpersonen

Inhalt

- Theorieinput (Anatomie/ Physiologie)
- 3 Posten à je 30 min:
  - Ergonomie Heben & Tragen
  - Fitness
  - Ausgleich Arbeit & Freizeit
- Persönliche Zielformulierung

Stadtgrün
Stadt Bern

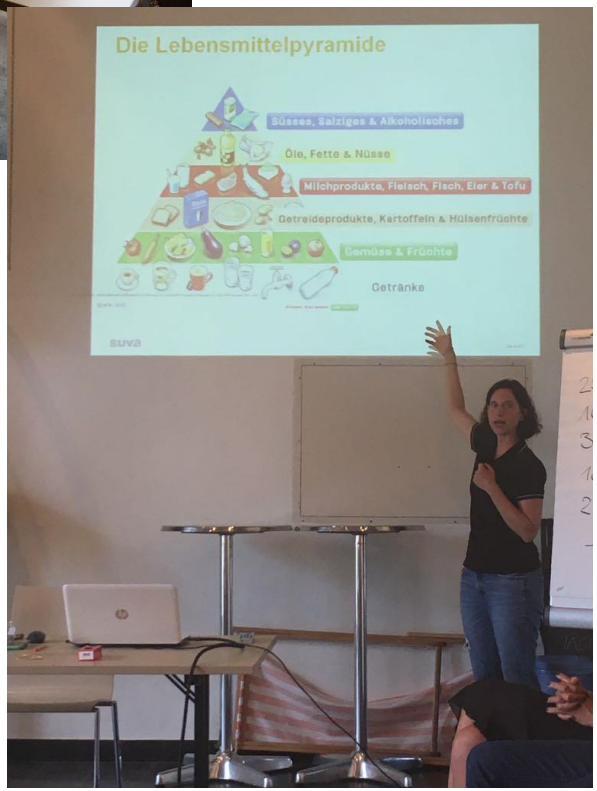
Workshop Ernährung

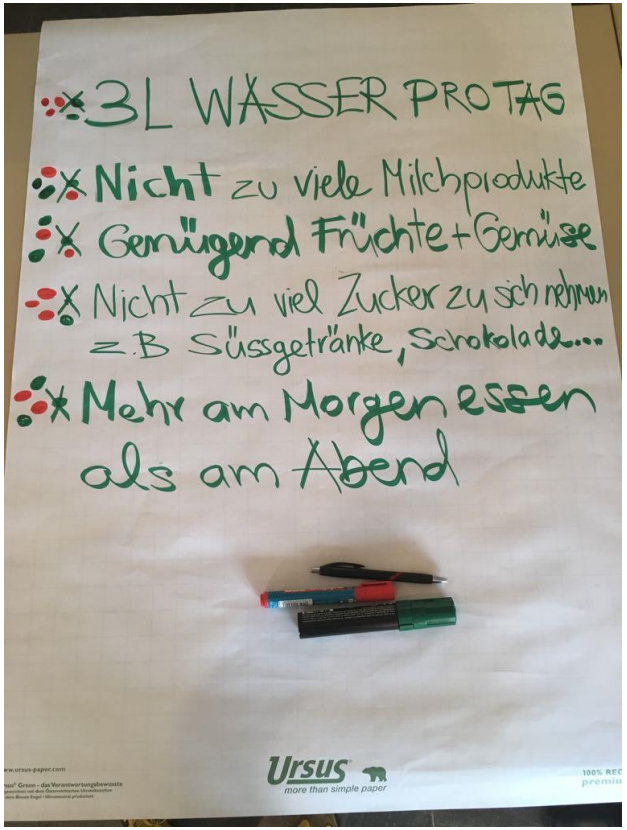
- 3.5 h inkl. gemeinsames Mittagessen
- 1 Suva Fachperson

Inhalt

- Theorieinput (Energiebedarf, Reflexion, Empfehlungen)
- Sandwich zubereiten und geniessen
- Strategien für Umsetzung im Alltag & Zielformulierung

Stadtgrün
Stadt Bern





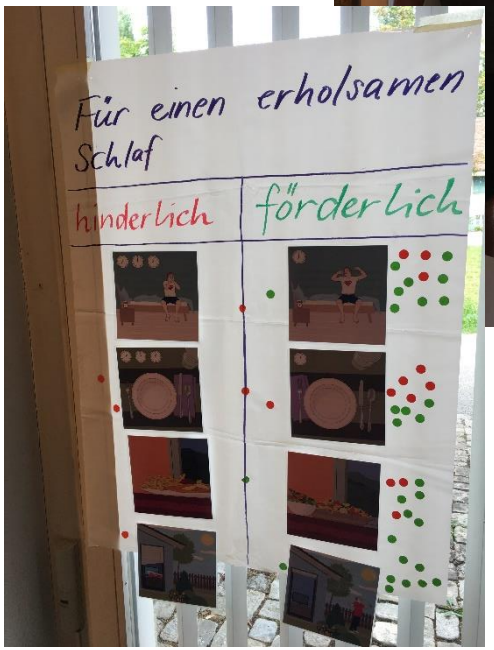
Workshop Schlaf

- 2h, 1 Suva Fachperson

Inhalt

- Theorie Input
- Gruppenarbeit: Erholsamer Schlaf (Memory)
- Selbsteinschätzung
- Massnahmen ableiten & Persönliche Zielformulierung

Für einen erholsamen Schlaf
hinderlich
förderlich


Für einen erholsamen Schlaf
hinderlich
förderlich

Welche Evaluationstools wurden eingesetzt?

Standortbestimmung bei Start der Lehre:

- **Ergonomie/Bewegung**: Fragebogen
- **Schlaf**: Selbsttest
- **Ernährung**: Selbsteinschätzung

→ Fragebogen Ergonomie/Bewegung wurde ½ Jahr später nochmals eingesetzt für die Re-Evaluation

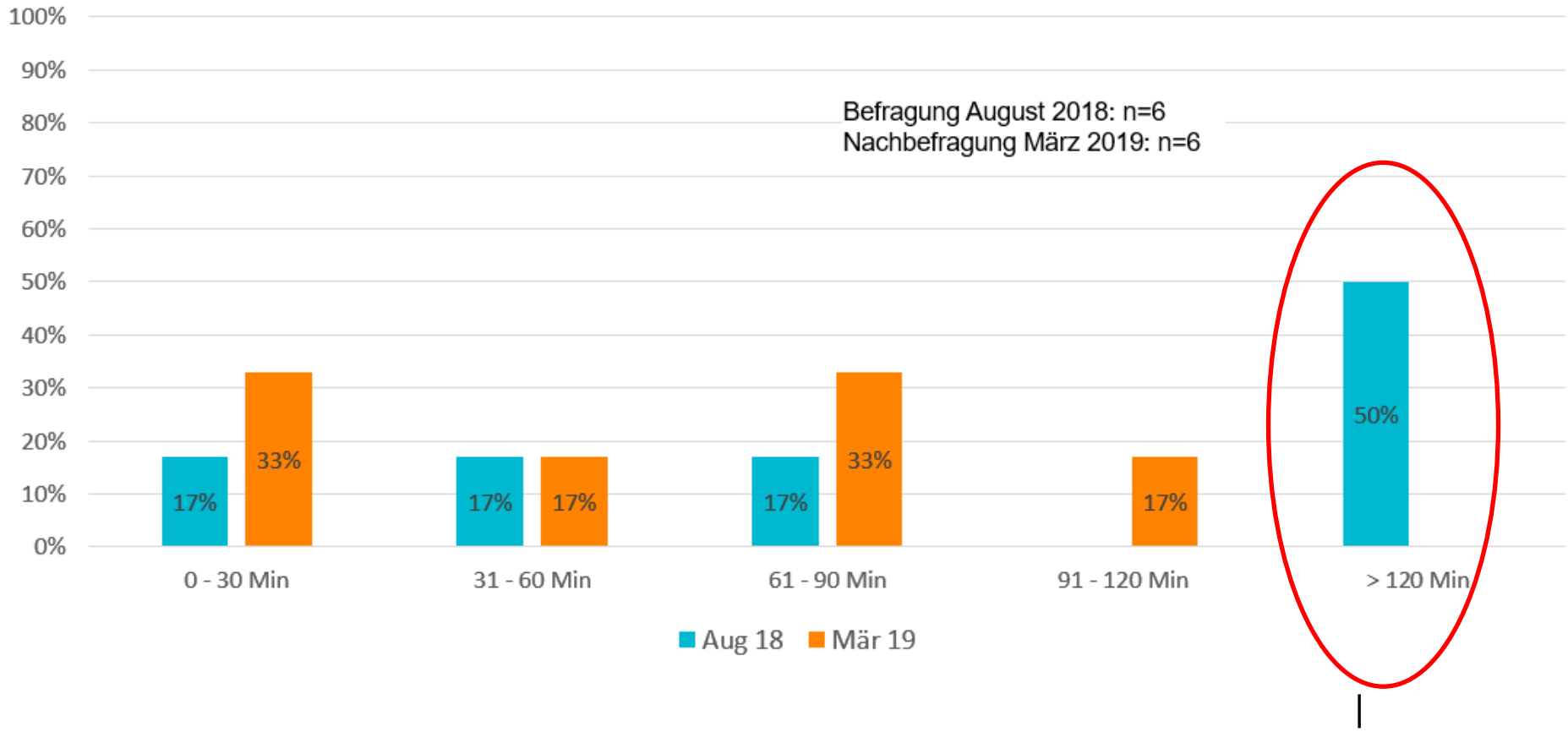
→ Aufgrund der geringen Anzahl Lehrlinge pro Jahr (n=6-10), konnten lediglich **Tendenzen** in den Ergebnissen gezeigt werden…

Auswertung Lernende Start Lehre 2018 (n=6)

- Körperliche Belastung ist ½ Jahr nach Start der Lehre in allen Kategorien (Stehen, Gehen, Lasten bewegen etc) gestiegen
- Es sind insgesamt mehr Beschwerden vorhanden, aber die Körperregionen verlagern sich
- Schwerpunkte: Handgelenk/Hände, Rücken
- **Die sportlichen Aktivitäten in der Freizeit (min/Woche) nehmen deutlich ab**

Stadtgrün
Stadt Bern

Körperlicher Ausgleich: sportliche Aktivitäten (min/Woche)



Andere Themen für die Lernenden

- Modernes Ausbildungskonzept mit Schwerpunkt: Uebertragen von Verantwortung
- Gleitende Arbeitszeit – auch im Betrieb und nicht nur im Büro
- **move@work** am Morgen (alle)

Beratungsangebote zu den Themen:

- Sucht (z.B. Handy)
- Alkohol, Drogen
- Rauchen
- Psychische Gesundheit

15 min Diskussion im Plenum (bitte Mikro einschalten)

?

- Welche spezifischen **Massnahmen** setzen Sie in Ihrem Betrieb für die Gesundheit der Lernenden um?
- Welche **Erfolge** und Aha-Erlebnisse konnten Sie bisher verbuchen?
- Welche **Stolpersteine** und Niederlagen gibt es?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit Sucht und **psychosozialen Risiken** bei Lernenden gemacht?

Stadtgrün
Stadt Bern

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün

move@work

Ausbildung von Multiplikatoren

Stadtgrün
Stadt Bern

Pilot Schulung Ende März 2019

Stadtgrün
Stadt Bern

Stadtgrün
Stadt Bern

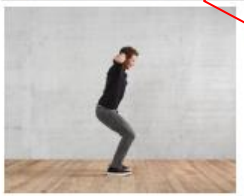
Präventionsangebote
Bereich Beratung Präventionsangebote

suva

Warm-Up Rumpfkraft

Stadtgrün hat unser Uebungsset noch mit eigenen Uebungen ergänzt

Dynamische Hocke – für kräftige Beine und eine aufrechte Haltung



Ausführung Level 2:
- Schulterbreiter Stand, Hände sind hinter dem Kopf, Ellbogen zeigen nach Aussen
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Po nach hinten ziehen, als würden Sie sich auf eine Stuhlkante setzen
- Wieder hochgehen und Übung wiederholen

Wiederholungen: 20x

Ausführung Level 3:
- Analog zum Level 2
- Arme nach oben strecken, Oberkörper bleibt aufrecht

Wiederholungen: 20x

Squat Lunches – für kräftige Beine und einen aufrechten Stand

Ausführung Level 2/ Level 3:
- Ausfallschritt. Beide Kniewinkel mindestens 90 Grad, hinteres Knie berührt fast den Boden
- mit aufgerichtetem Oberkörper hoch und tief gehen
- bei Bedarf an einer Wand abstützen

Wiederholungen: Je 15x (L2)/ 20x (L3) pro Seite.

Unterarmstütz – für einen stabilen Rumpf und kräftige Schultern

Ausführung Level 2:
- Füsse sind gestreckt, Gesäss ist angespannt
- Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule
- Ellbogen liegen direkt unter dem Schultergelenk
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Abwechslungsweise die Fussspitze 5 cm vom Boden anheben

Wiederholungen: Ausführung während 40 sec.

Ausführung Level 3:
- Analog zum Level 2
- Abwechslungsweise ein Bein anheben und 20-30 sec. halten

Wiederholungen: Jedes Bein für 30 sec. halten.

Schulterbrücke – für eine kräftige Gesäss- und Rumpfmuskulatur

Ausführung Level 2:
- Gesäss anspannen und langsam vom Boden abheben und Position halten
- Oberschenkel und Rücken bilden eine Linie
- Abwechslungsweise einen Fuss 5cm vom Boden abheben
- Becken bleibt stabil

Wiederholungen: Ausführung während 60 sec.

Ausführung Level 3:
- Analog zum Level 2
- Abwechslungsweise ein Knie Richtung Brust ziehen
- Becken bleibt stabil

Wiederholungen: Jedes Bein für 30 sec halten.

Level 2	
Dynamische Hocke	20x
Squat lunges	Je 15x pro Seite
Unterarmstütz	40 sec.
Schulterbrücke	60 sec.
Total Level 2	**Ca. 2.5min**

Level 3	
Dynamische Hocke	20x
Squat lunges	Je 20x pro Seite
Unterarmstütz	60 sec.
Schulterbrücke	60 sec.
Total Level 3	**Ca. 3 min**

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün

Video zu move@work bei Stadtgrün Bern:

https://www.youtube.com/watch?v=uHJLbjHER5A

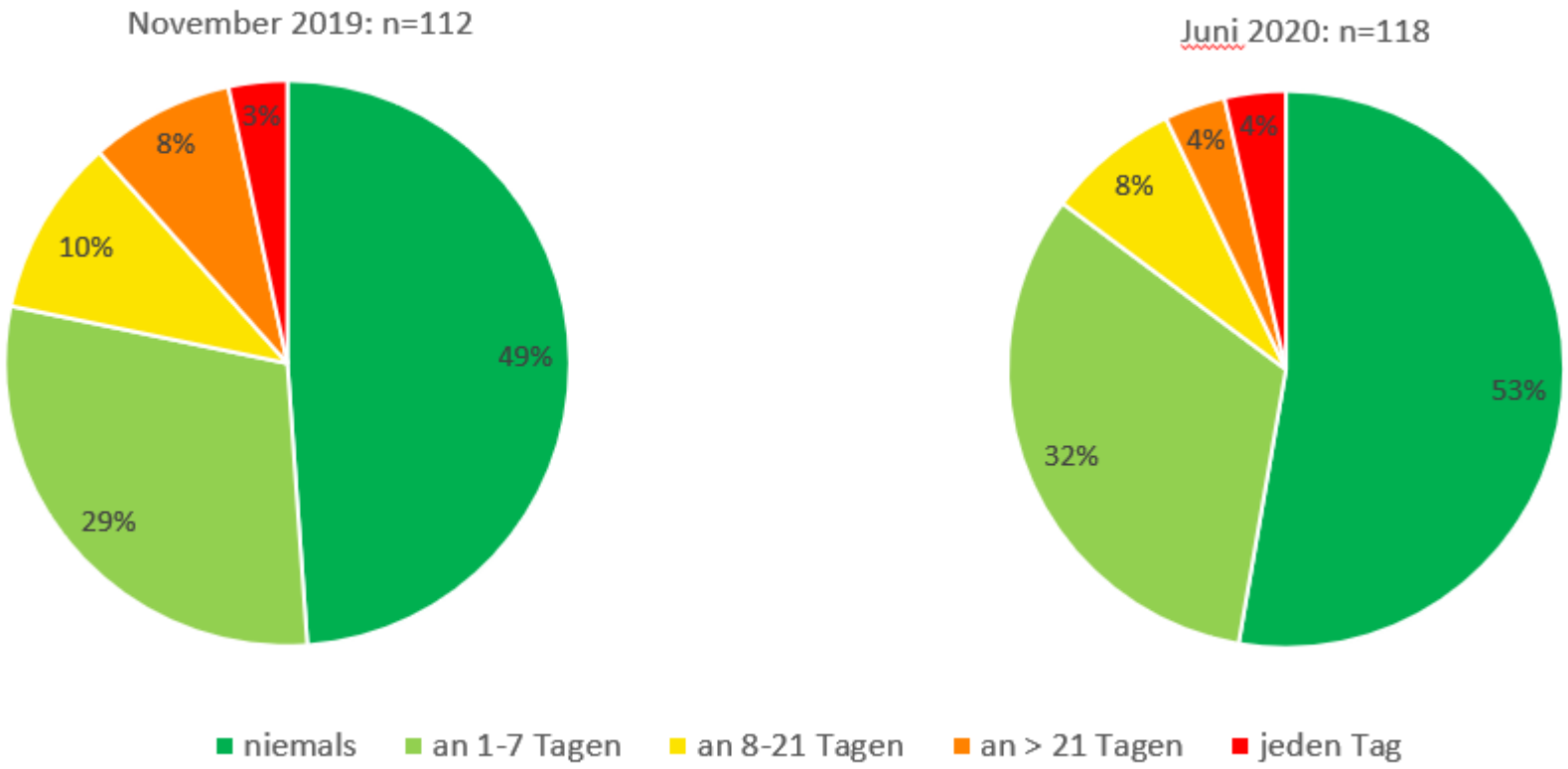
Evaluation move@work

1. Körperliche Belastungen im Vergleich zur empfundenen körperlichen Beanspruchung
2. **Beschwerden**
3. **Ausgleich**
4. Einstellung zum Programm move@work

Anzahl Befragte November 2019:	112
Anzahl Befragte Juni 2020:	118

Stadtgrün
Stadt Bern

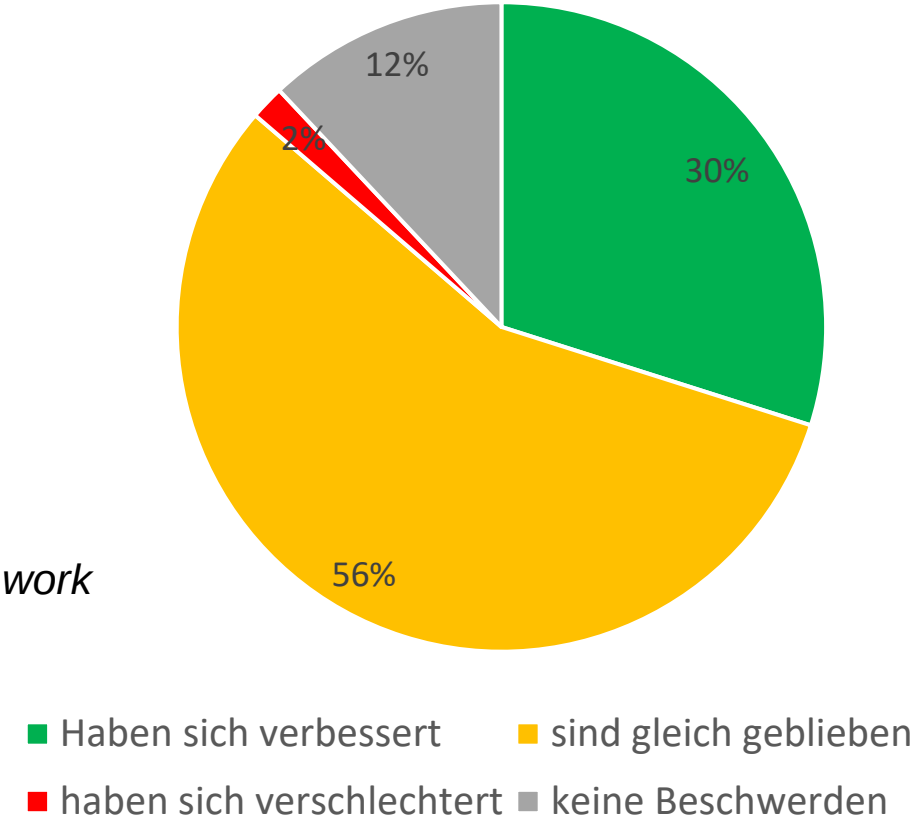
Körperliche Beschwerden in den letzten 3 Monaten



Stadtgrün
Stadt Bern

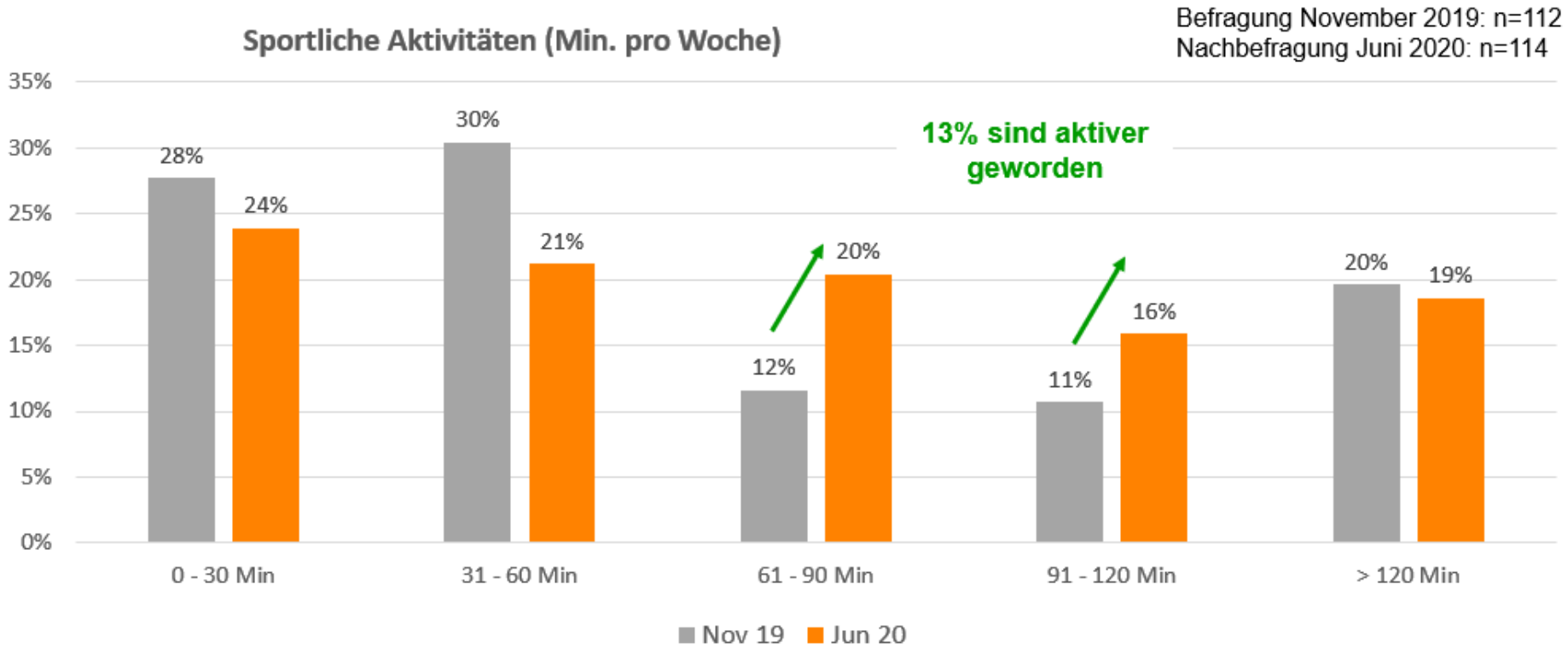
Verlauf körperlicher Beschwerden von November 2019 bis Juni 2020 (n=117)

Wie haben sich Ihre Beschwerden oder Schmerzen seit der Durchführung des Programms move@work verändert? Meine Beschwerden...



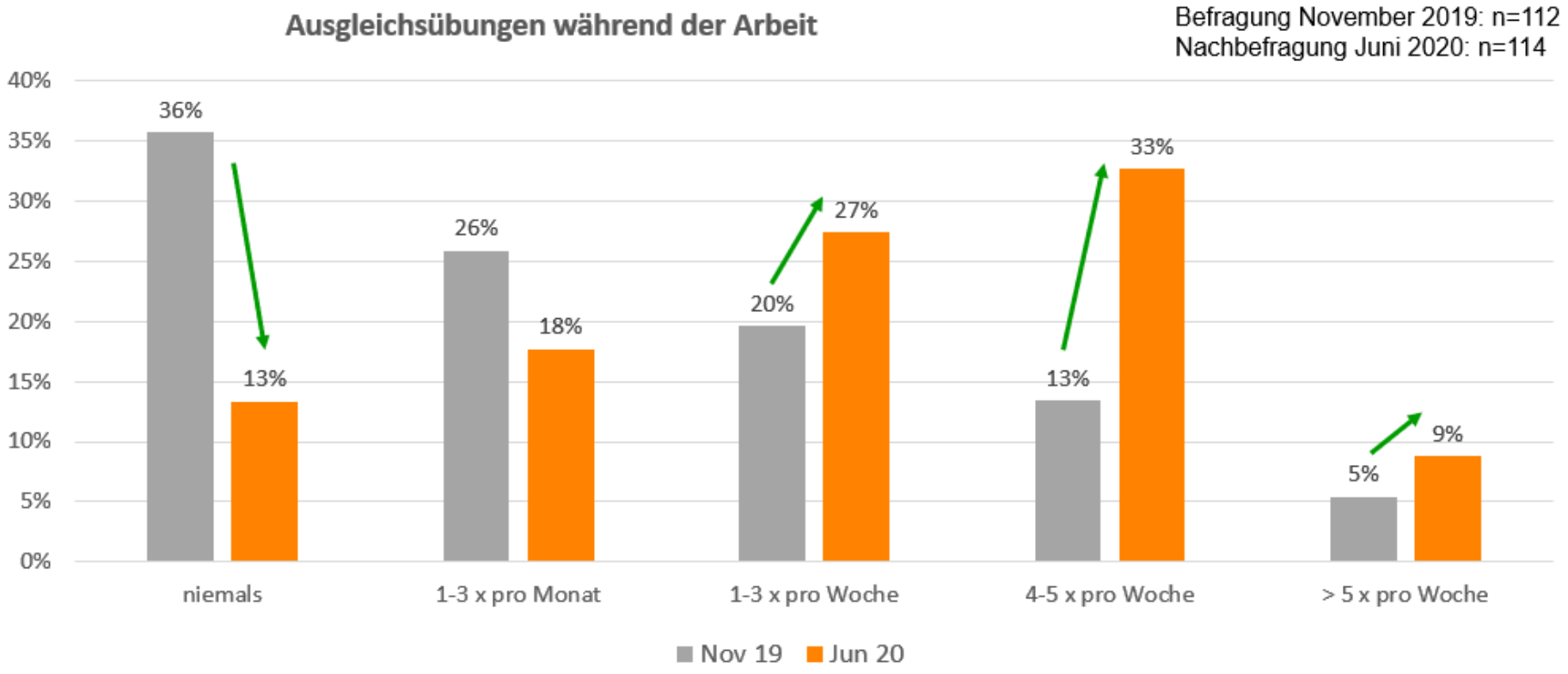
Stadtgrün
Stadt Bern

Körperlicher Ausgleich



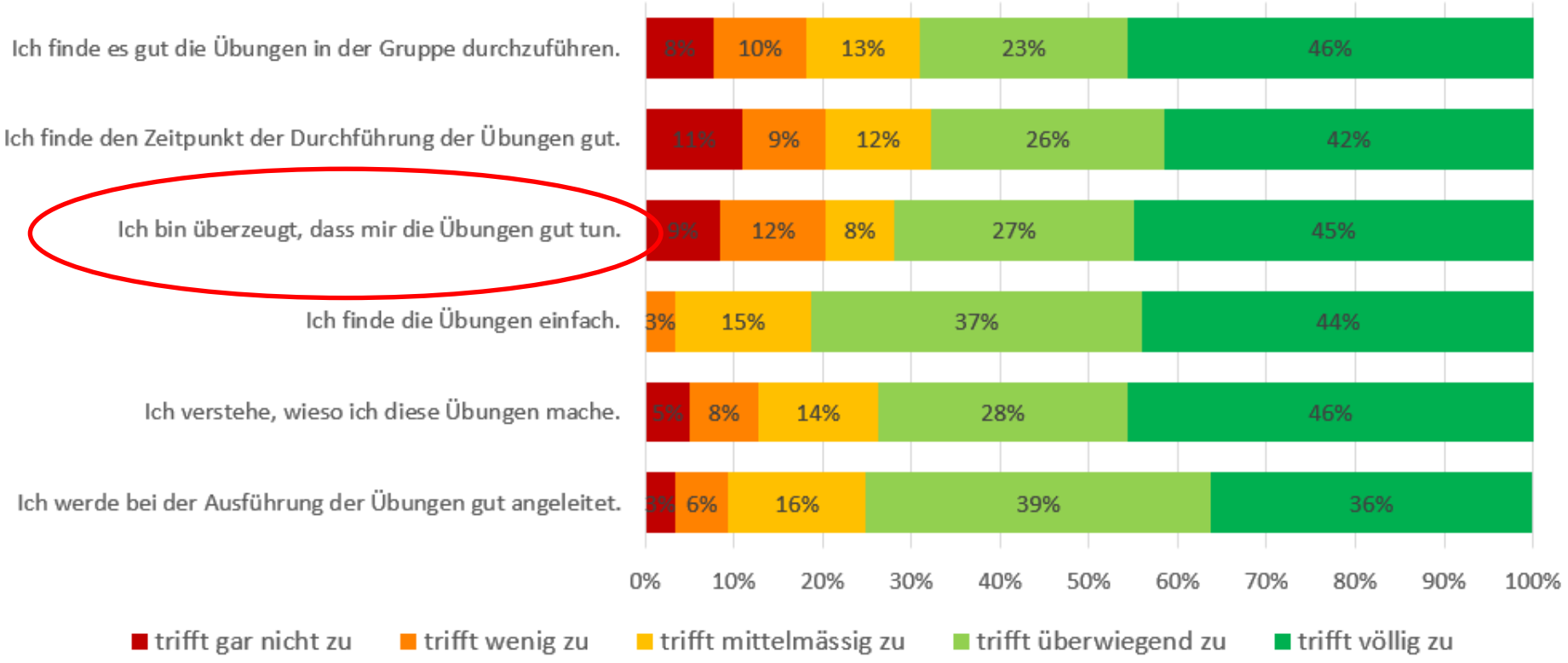
Stadtgrün
Stadt Bern

Körperlicher Ausgleich



Stadtgrün
Stadt Bern

Einstellung zum Programm «move@work« (n=118)



Evaluation move@work

Statements zu move@work

Silvan: «*move@work macht fit, weckt, motiviert, gibt einen klaren Start in den Morgen, bringt Dynamik in die Gruppe*»

Cora*: «Nach dem Übungen fühle ich mit fitter. Vor allem während den Wintermonaten ist das Aufwärmen sehr wichtig für mich- es wärmt meinen Körper auf.*

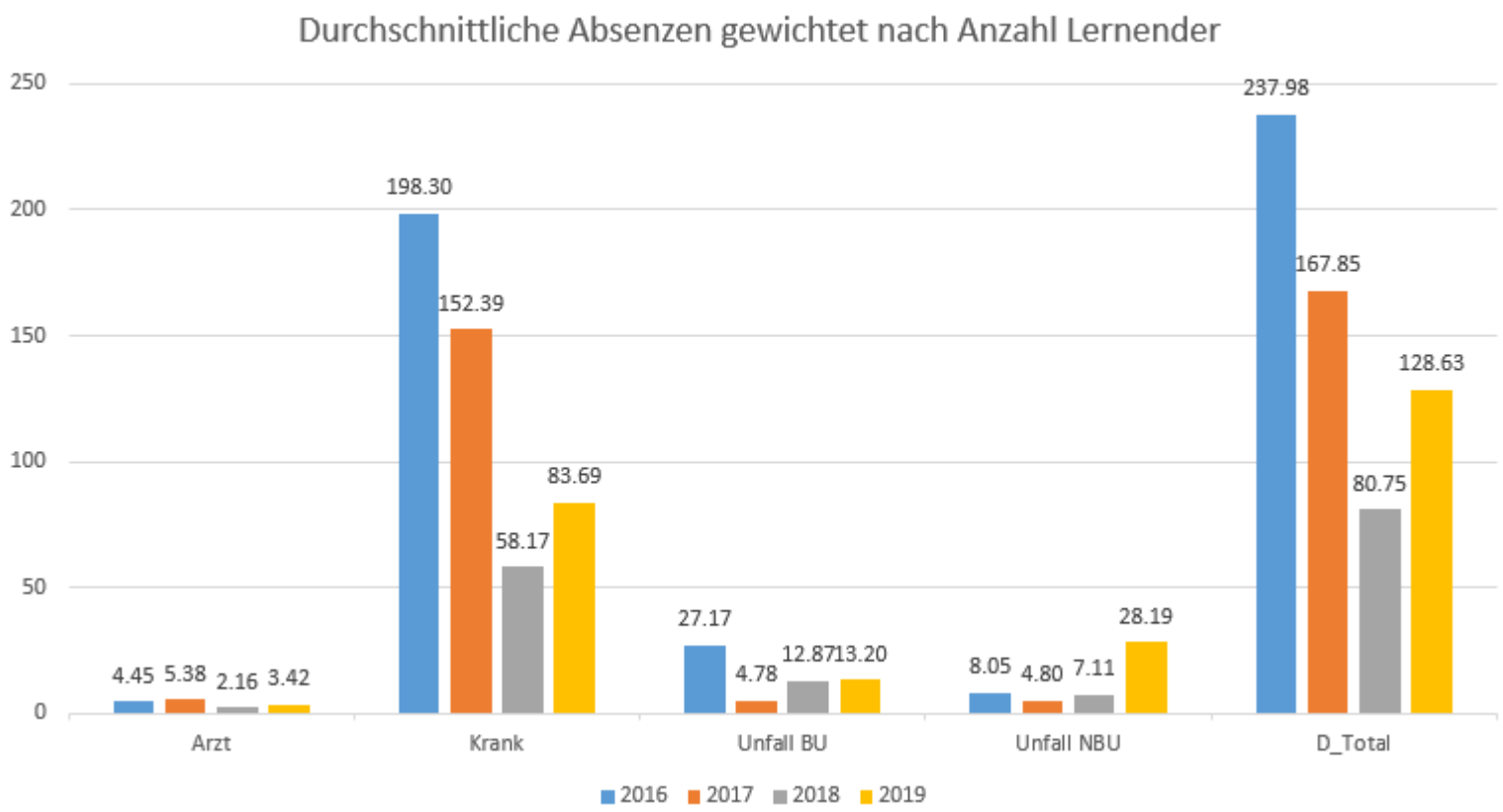
Raphael*: «Motivation steigt. Es fällt leichter, morgens «Gas» zu geben und «sportlich» zu arbeiten"*

Haben sich die BGM Massnahmen ausbezahlt?

- Die **Absenzzahlen sinken** langsam aber sie sinken – die Lernenden fehlen im Durchschnitt 3Tage weniger als vor der Einführung der Module
- Auch bei allen anderen Zielgruppen können wir einen Rückgang der Absenzen verzeichnen (ca. **2-3 Tage im Durchschnitt**).
- Viel erreichen wir mit der konsequenten Umsetzung des **Absenzenmanagements**
- Ebenfalls hat sich das **Präventionskonzept** bewährt, welches wir nach dem Führungsworkshop mit der SUVA erarbeitet und in Kraft gesetzt haben

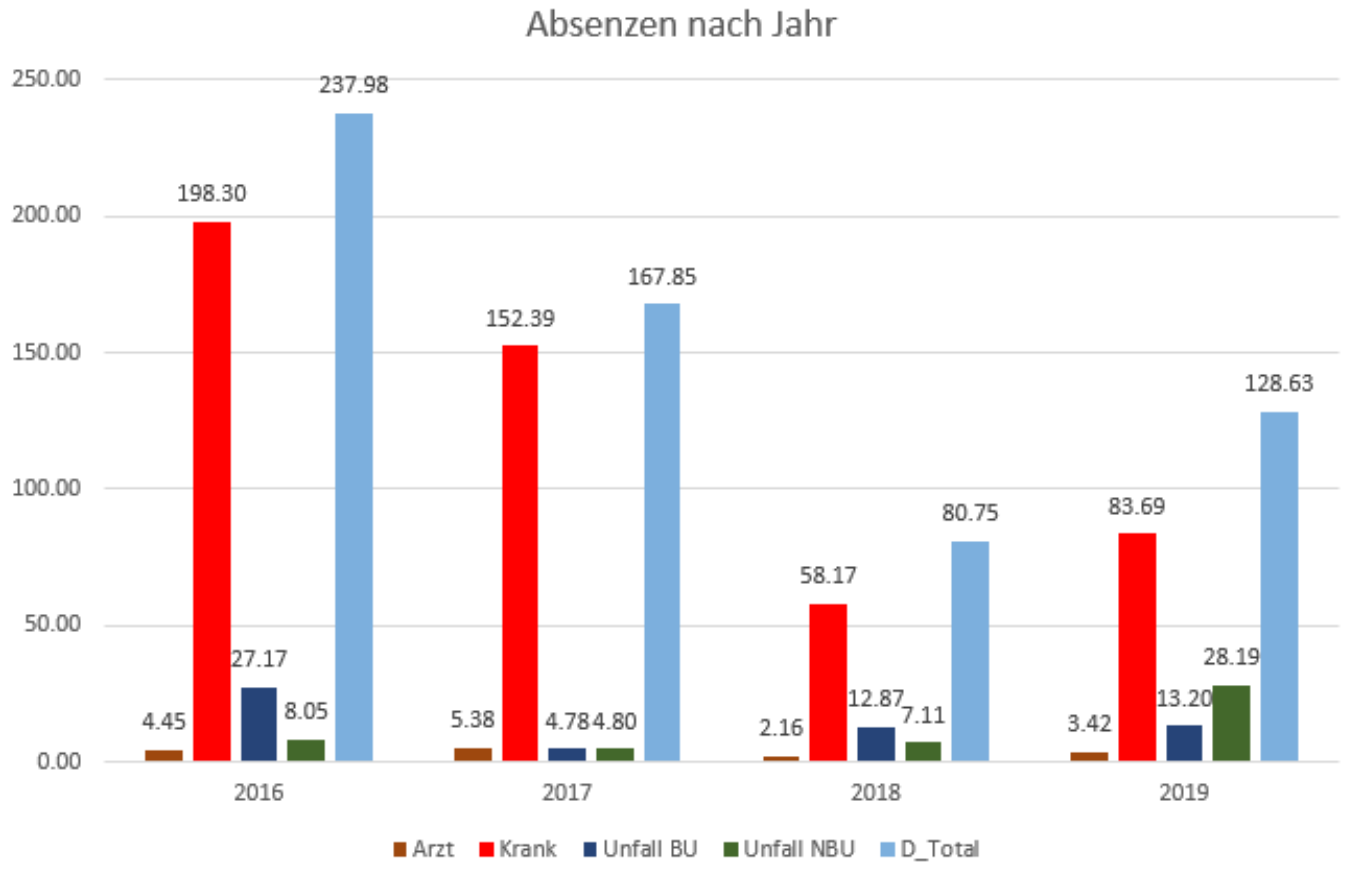
Stadtgrün
Stadt Bern

Entwicklung Absenzen Lernende



Stadtgrün
Stadt Bern

Entwicklung Absenzen Lernende



Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Stadtgrün

Fazit

BGM muss sein Apfelkorb-Image als Sammlung gut gemeinter Gesundheitsaktivitäten ablegen.

Erfolgreiches BGM – strategisches BGM - hilft, die betrieblichen Ziele mit Mitarbeitenden bei bester Gesundheit zu erreichen.

Die Mitarbeitenden erfahren/erleben den persönlichen Nutzen eines Konzepts.

Nachhaltigkeit

- **«Nachhaltig» bedeutet für uns, einzelne zum Teil bereits initiierte Massnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in ein Gesamtkonzept einzubetten und deren nachhaltige Wirkung sicherzustellen**
- Einbettung ins Leitbild
- Leitfaden BGM
- Konsequenter Miteinbezug von Führungskräften
- Partizipation von Mitarbeitern
- Jährliche Wiederholung der Themen
- Etc.

Fragen?

Stadtgrün
Stadt Bern

Infos / Kontakt

Marina Kurt
Bereichsleiterin Dienste

Stadt Bern
Direktion für Tiefbau, Verkehr und Stadtgrün
Stadtgrün Bern
Bümplizstrasse 45
3027 Bern
Telefon: +41 31 321 69 19
www.bern.ch

Nadja Murer
Präventionsberaterin Betriebliches Gesundheitsmanagement

Suva
Rösslimattstrasse 39
6005 Luzern
+41 41 419 64 83
www.suva.ch

Siehe **Präventionsmodule**

- move@work
- Richtig heben und tragen
- Gut schlafen-sicherer und gesünder leben

https://www.suva.ch/de-ch/praevention/praeventionsangebote/praeventionsmodule