

VISUS FIT&FUN

Unsere betriebliche Gesundheitsförderung
Stand 06|2019





VISUS fit&fun

Unsere betriebliche Gesundheitsförderung

VISUS ist die kontinuierliche und breit aufgestellte Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter* ein wichtiges Anliegen. Um diese erfolgreich voranzubringen und viele Kollegen* zu erreichen, will VISUS sein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kontinuierlich verbessern und dabei speziellen Anforderungen gerecht werden. Gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse und unterstützt von einem im Unternehmen verankerten Sportwissenschaftler werden dafür in einem zweijährigen Projekt (vom 1. September 2018 bis 31. August 2020) die Weichen gestellt.

Die Einbeziehung der Mitarbeiter ist dabei eine wichtige Voraussetzung, die durch Mitarbeiterbefragungen, Beteiligung in einzelnen Arbeitsgruppen und Gesundheitstage verfestigt wird. Insbesondere werden die Führungskräfte geschult und sensibilisiert, um mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und anzugehen. Fürsorgegespräche sollen ebenso selbstverständlich werden wie das betriebliche Eingliederungsmanagement, Mediation zur Konfliktlösung und eine allgemeine Aufmerksamkeit für die Mitarbeiter und Kollegen.

Kooperationen mit Fitness- und Wellnesseinrichtungen sowie weiteren externen Partnern helfen bei einer professionellen Umsetzung. Regelmäßige Mitarbeiterabende, jährliche Veranstaltungen (VISUS Tour, family&friends, Weihnachtsbaumschlagen, Jahresauftakt-Abend etc.), VISUS Kultur & mehr sowie die selbst organisierten gemeinsamen Freizeitaktivitäten zeigen die Eigeninitiative der Mitarbeiter und werden von VISUS unterstützt.

Wohlbefinden ist unser Ziel

Und so wollen wir es erreichen

Dass sich unsere Mitarbeiter wohlfühlen, ist ein übergeordnetes Anliegen unserer Unternehmensphilosophie und damit auch ein Ziel unseres Gesundheitsmanagements. Wohlbefinden in der Arbeitsumgebung und darüber hinaus ist uns wichtig, denn Freizeit und Arbeit lassen sich nicht konsequent trennen. Unsere Angebote sind darauf ausgerichtet, eine gesunde Work-Life-Balance zu ermöglichen und den Mitarbeiter auf dem Weg dahin zu unterstützen.

Ernährung

Da VISUS keine eigene Kantine hat, wurde die große Mitarbeiterküche so eingerichtet und gestaltet, dass sich das Kollegium dort Mahlzeiten einzeln oder in Gruppen nach eigenen Wünschen und Vorlieben zubereiten kann. Darüber hinaus stellt VISUS kostenlos Wasser, Kaffee, Tee und regelmäßig frisches Obst bereit. Zudem werden Veranstaltungen zu gesunder Ernährung und gesundem Kochen angeboten.

Sport

Beginnend mit dem jährlichen Spendenlauf haben sich bei VISUS verschiedene sportliche Aktivitäten etabliert oder werden unregelmäßig organisiert und in Anspruch genommen. Hierbei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern die Freude am Sport und daran, diesen mit Kollegen betreiben zu können. Zahlreiche Sportgruppen haben sich gefunden: Fußball, Beachvolleyball, Bouldern/Klettern, Skifahren, Drachenbootfahren, Tauchen, Laufen etc. VISUS unterstützt den regelmäßigen Sport im Unternehmen. Zudem wird die Mitgliedschaft in einem kooperierenden Fitnessstudio gefördert. Im Raum FIT&FUN bei VISUS besteht die Möglichkeit, eigenverantwortlich Übungen mit Hilfsmitteln (Gewichte, Sprossenwand, Therabänder, Rückentrainingselemente etc.) durchzuführen. Fachkundige Unterstützung und Beratung stehen hierbei regelmäßig zur Verfügung. Zusätzlich werden ein Rückenkurs und bewegte Pausen für Mitarbeiter im Betrieb angeboten.

WOHLBEFINDEN

Prävention

Ein Betriebsarzt sowie ein sportwissenschaftlich ausgebildeter Trainer stehen den Mitarbeitern von VISUS regelmäßig für individuelle Probleme und Beratung zur Verfügung. VISUS bietet mit verschiedenen Partnern zudem unterschiedliche Präventionsangebote und Vorsorgeuntersuchungen an, unter anderem zur Darmkrebs- und Diabetesvorsorge sowie Blutuntersuchungen. Jede Woche wird unter fachkundiger Anleitung eine bewegte Pause angeboten, an einem festen Termin in der Woche ein spezieller Rücken-fit-Kurs.

Sowohl auf Initiative von VISUS als auch auf Anfrage der Mitarbeiter gibt es darüber hinaus weitere Präventionsangebote (Raucherentwöhnung, Stressbewältigung, Achtsamkeitstraining etc.). Diese erfolgen unter Einbeziehung der Förderungen von Präventionsmaßnahmen durch die Krankenkassen.

Psychische Gesundheit

Das Thema „Psychische Gesundheit“ nimmt eine wichtige Rolle bei der Gesundheitsförderung von VISUS ein. In ersten Schritten wurden eine Interessengruppe gebildet und eine Infoveranstaltung durchgeführt. Die jährlich stattfindende Mitarbeiterbefragung wurde um Fragen zu psychischen Belastungen erweitert, sodass aus den Ergebnissen eine unternehmensweite Analyse erstellt werden kann. Im Rahmen des BGM-Projekts wird die Thematik intensiver und individueller bearbeitet. So sollen Sozialbetreuung, arbeitspsychologischer Dienst und externe Unterstützung zur Lebens- und Suchtberatung angeboten oder vermittelt werden. Außerdem werden die Führungskräfte hierfür sensibilisiert und geschult, um möglichst frühzeitig Hilfestellung leisten zu können.

Arbeitsumfeld

Arbeitsplätze werden so ausgestattet, dass sie dem Mitarbeiter eine möglichst gute Arbeitsatmosphäre bieten. Dazu gehören, wo möglich, flexible Arbeitszeiten, die Begrenzung von Lärm, ein gutes Raumklima und die Erfüllung ergonomischer Vorgaben. Jeder Mitarbeiter erhält für seinen Arbeitsplatz eine ergonomische Fachberatung und eine arbeitsergonomische Arbeitsplatzanalyse. Die standardmäßigen Stühle sind rückschonend, in ausgewiesenen Fällen (medizinische Indikatoren, körperliche Anforderungen etc.) werden Sonderausstattungen gewählt.

Den Mitarbeitern stehen ein Ruheraum sowie Räume zur Entspannung und Ablenkung (Fitness, Kicker, Casino etc.) zur freien Verfügung. Zudem gibt es verschiedene Angebote zur Work-Life-Balance.

Eigeninitiative

Mehr noch als zentral organisierte und angebotene Aktivitäten fördern die Eigeninitiativen der Mitarbeiter das Wohlbefinden und die Akzeptanz von gesundheitsfördernden Maßnahmen. So stellt VISUS einen Rahmen für Sport- und Freizeitangeboten zur Verfügung, die diesem Ziel entsprechen.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für jedes Geschlecht.



INDEN



PSYCHISCHE
GESUNDHEIT

3,5 km



EIGEN-
INITIATIVE



SPORT



ERNÄHRUNG



PRÄVENTION



ARBEITSUMFELD

