Fithalten auf Distanz

Gesundheitsmaßnahmen werden in der Corona-Krise von den meisten Unternehmen extrem heruntergefahren – das zeigt eine Blitzumfrage der TU München. Doch gerade jetzt ist Fürsorge gefragt, um die Mitarbeitenden weiter leistungsfähig zu halten.

Von Professor Volker Nürnberg

● Unternehmen sämtlicher Branchen sind von der Krise betroffen und leiden immens unter den wirtschaftlichen Konsequenzen. Wann sich die Situation wieder entspannen wird, ist nicht abzusehen. Unternehmen stehen vor der großen Herausforderung, in dieser Ausnahmesituation richtig zu reagieren und entsprechende Maßnahmen einzuleiten. Was in den nun gebotenen Krisenmaßnahmen häufig vernachlässigt wird, ist das betriebliche Gesundheitsmanagement.

Foto: Ed Kashi / VII / Redux / laif

Eine Blitzumfrage mit Studierenden der TU München unter zufällig ausgewählten Unternehmen verschiedener Branchen und Größe und Krankenkassen ergab, dass über 50 Prozent der von Unternehmen gebuchten BGM-Maßnahmen, wie Seminare und Gesundheitstage, bereits vor den verhängten Distanzregelungen Anfang März abgesagt wurden oder ausfielen. Zum Zeitpunkt, in dem dieser Beitrag in Druck geht, herrscht selbstverständlich deutschlandweiter Stillstand bei allen Präsenzformaten.

Die Folgen dieser Sparmaßnahmen sind ebenso fatal wie langfristig: Die grundsätzliche Bedrohung durch die Pandemie und der Einbruch der Wirtschaft, der sich auf die persönliche berufliche Existenz auswirken kann, löst Stress oder gar Panik bei Mitarbeitenden aus und wirkt sich negativ auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus.

Psychische Belastungen beim Wechsel ins Homeoffice

Hinzu kommt eine verstärkte psychische Belastung vieler Mitarbeitenden, die gegenwärtig im Homeoffice arbeiten. Zwar sind wegfallende Arbeitswege und flexible Zeiteinteilung die großen Vorteile der mobilen Arbeit, die jetzt zum Tragen kommen, doch gleichzeitig hält die aktuelle Situation verschärfte Bedingungen bereit: ungenügende technische und ergonomische Ausstattung, Kinderbetreuungsprobleme und mangelnde Erfahrung mit Strukturierung und Abgrenzung im Homeoffice. So stellte eine Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) schon zu Zeiten ohne Maßnahmen zur sozialen Distanz (September 2019) wesentlich höhere Erschöpfungszustände bei Mitarbeitenden im Homeoffice (73,4 Prozent) fest als bei Beschäftigten, die ausschließlich im Büro tätig sind (66 Prozent). Auch Wut, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen unterscheiden sich deutlich zwischen den beiden Gruppen.

Mitarbeitende in der Isolation vor Stress schützen

Angebote zur psychischen Betreuung via Telefoncoach (sogenannte Employee Assistance Programme, kurz EAP) oder Familienservice-Angebote (beispielsweise von PME, Fürstenberg, Mutschmiede), welche rund um die Uhr telefonisch oder online verfügbar sind, entlasten Arbeitnehmer in allen Berufs- und Lebensphasen und können auch Mitarbeitende unterstützen, die sich in Quarantäne mental belastet fühlen. Das Fürstenberg Institut bietet beispielsweise zusätzlich zur Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung eine neue ärztliche Beratungshotline als exklusive Telefonsprechstunde für Mitarbeitende von Kunden- und Neukundenunternehmen an, in der Mitarbeiterfragen zur Corona-Pandemie, zu Symptomen, Schutzmöglichkeiten und Corona-Tests beantwortet werden können.

PROF. DR. VOLKER NÜRNBERG ist Partner bei der Prüf- und Beratungsgesellschaft BDO. Er plädiert angesichts der prekären Lage dafür, dass Unternehmen wie Krankenkassen großzügige Stornovereinbarungen mit ihren BGM-Dienstleistern treffen.

Als Alternative zum Gesundheitstag bieten sich auch Screenings an, die in gewohnter Umgebung zu Hause durchgeführt werden können. So können Arbeitnehmer beispielsweise über den Gesundheits-Check-up von Mesana mittels eines Sensorpflasters, ergänzt durch einen digitalen Fragebogen auch zu Hause ihren allgemeinen Gesundheitszustand messen und dementsprechende individuelle Maßnahmen ergreifen.

Gesundheit lässt sich auch webbasiert fördern

Da die üblichen BGM- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen wie Gesundheitstage, gemeinsame Aktivitäten in der Mittagspause oder der Start in den Feierabend im Fitnessclub nun nicht stattfinden können, verlieren viele Mitarbeitende die bisher gesunderhaltende Routine. Schon einfache Rückenübungen, die von Krankenkassen und Gesundheitsanbietern auf deren Websites veröffentlicht werden, können gegen Belastungen am häufig nicht ergonomisch eingerichteten Homeofficeplatz helfen. Als umfassendere Möglichkeit, Gesundheitsförderung orts- und zeitunabhängig fortzuführen, bieten sich webbasierte Maßnahmen (beispielsweise Virgin Pulse oder Hanako) an, die über digitale Plattformen, Apps oder Online- Live-Coachings Arbeitnehmer im Alltag begleiten und bei der Umsetzung nachhaltiger, gesunder Gewohnheiten unterstützen.

Ausblick: Die BGM-Landschaft nach Corona

Insgesamt steht zu befürchten, dass die stetig gewachsene Erkenntnis der letzten Jahre, wie wichtig betriebliche Gesundheit ist, durch andere Prioritätensetzung in der Krise und ein massives Schwinden von Anbietern und Multiplikatoren in der BGM-Landschaft wieder bedenklich sinken wird. Insider erwarten, dass erste BGM-Konferenzen, die wegen Corona abgesagt werden mussten, für immer von der Bildfläche verschwinden. Dienstleister mit Liquiditätsschwierigkeiten sagen bereits bis Ende des Jahres als Aussteller ab. Doch auch oder gerade in Krisenzeiten gilt: Die Gesundheit der Arbeitnehmer hat definitiv Vorrang und sollte bestmöglich geschützt werden.

Unterstützungsangebote Online

EAP-Programme und Online-Coachings für Ihre Mitarbeitende und Führungskräfte in Problemsituationen finden Sie unter anderem bei den folgenden Anbietern:

- Corrente Beratungsdienste
  www.corrente.de
- Fürstenberg Institut
  www.fuerstenberg-institut.de
- ICAS Deutschland GmbH
  www.icas-eap.com
- Mutschmiede Rene Bauer Unternehmensberatung
  www.mutschmiede.de
- PME Familienservice
  www.familienservice.de