

Kreis Viersen

Fit durch die Pandemie

[23.12.2020] Der Kreis Viersen sorgt mit einem attraktiven Gesundheitsprogramm für die Fitness der Mitarbeiter. Um dies auch in der Corona-Pandemie zu gewährleisten, wurde das Angebot unter anderem um eine neue Online-Trainingsplattform für die Mitarbeiter im Homeoffice erweitert.

Bleib gesund, mach mit (BGM) – unter dieser Überschrift steht das betriebliche Gesundheitsmanagement des Kreises Viersen. Seit Jahren ist es ein wichtiger Aspekt der Personalentwicklung und fester Bestandteil der Arbeitgebermarke. Entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeiter haben unbestritten die sich verändernden Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen. Die Mitarbeiter dabei zu unterstützen, ihre individuelle Gesundheit zu erhalten und zu fördern, ist deshalb ein wichtiges Ziel der lebensphasenorientierten Personalpolitik der Kreisverwaltung Viersen. Auch im Wettbewerb um neue Mitarbeiter spielt das eine Rolle. Denn die Arbeitgeberattraktivität, die sich unter anderem in BGM-Angeboten widerspiegelt, ist mit ausschlaggebend dafür, für welchen Arbeitgeber sich Bewerber entscheiden.

Corona durchkreuzte Pläne

Als Startschuss für das BGM hatte am 19. November 2012 der erste Gesundheitstag der Kreisverwaltung zu den Schwerpunktthemen Ergonomie und Bewegung, gesunde Ernährung und Stress und Entspannung stattgefunden. In den folgenden Jahren orientierten sich die Aktionen an den Schwerpunkten Ergonomie und Bewegung sowie Stress und Entspannung. Im Jahr 2020 hat die Corona-Pandemie dann leider auch zu einer Veränderung des BGM-Angebots geführt. Die Rückenfitkurse und sehr beliebten mobilen Massagen im BGM-Raum der Kreisverwaltung konnten – von kurzen Zeiträumen abgesehen – gemäß den Vorgaben der Coronaschutzverordnung nicht mehr stattfinden. Über 100 laufbegeisterte Kollegen hatten sich außerdem bereits zum Firmenlauf „run and fun“ angemeldet, der für den 23. Juni 2020 im Stadtwald Krefeld geplant war. Die positiven Erfahrungen aus dem vergangenen Jahr – der Premiere des Laufs – hatten sich schnell herumgesprochen und viele neue Teilnehmer motiviert. Auch dieser Lauf und der zunächst anvisierte Ersatztermin fielen Corona zum Opfer.

Wie sich Klimaschutz und Fitness bestärken

Sehr gut angenommen wurde die vom BGM organisierte Aktion „Jobradeln“. Sie hat für viel Bewegung in der Pandemie gesorgt. In der Zeit vom 1. Mai bis 28. August galt es, an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit und wieder nach Hause zu fahren. Fernpendler kombinierten den Arbeitsweg mit öffentlichen Verkehrsmitteln und legten gegebenenfalls nur Teilstrecken mit dem Rad zurück. Der Einstieg in die Aktion war während des gesamten Aktionszeitraums möglich. Die gefahrenen Tage und Kilometer konnten einfach und unkompliziert über das Intranet täglich erfasst werden. Wer das 20-Tage-Ziel erreicht hatte, nahm an einer Verlosung von Radsportartikel-Gutscheinen teil. Ein gemeinsames Radfahrfrühstück mit Landrat Andreas Coenen, das erstmals 2019 stattgefunden hatte, steht für 2021 wieder auf der Agenda. Denn das Jobradeln erfreut sich immer größeren Interesses. Kein Wunder – denn die Bedeutung der Themen Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Mobilität treten bei der Kreisverwaltung immer stärker in den Vordergrund. Um den Umstieg aufs Rad zu erleichtern, wurden in den vergangenen Jahren sichere Abstellmöglichkeiten geschaffen, sowohl in der Tiefgarage, als auch in abschließbaren Fahrradboxen vor

den Eingängen des Kreishauses. E-Bike-Akkus können an einer Ladesäule kostenlos aufgeladen werden. Eine Reparaturstation ermöglicht Kleinreparaturen, Luftpumpen sorgen für den richtigen Reifendruck.

Fit auch im Homeoffice

In der Corona-Pandemie hat es die Kreisverwaltung für rund 50 Prozent der Mitarbeiter ermöglicht, mobil zu arbeiten. Vor diesem Hintergrund sollte ein Bewegungsangebot zur gezielten Gesundheitsförderung am Bildschirm etabliert werden. Dazu wurde die webbasierte Trainingsplattform FITMIT5 in einer Pilotphase auf Kosten des Arbeitgebers eingeführt. Über die Plattform erhalten alle Teilnehmer die Möglichkeit, direkt am Arbeitsplatz eine individuelle Bewegungspause einzulegen. In fünfminütigen Erklär- und Motivationsvideos werden Übungen für eine aktivierende oder entspannende Pause bereitgestellt. Neben dem Pausen-Management wird auch ein Bonustraining – verschiedene Rituale für den Tag sowie ein Stoffwechseltraining – angeboten. FITMIT5 stellt eine Datenbank aus Trainingseinheiten in über 160 Einzelvideos bereit. Diese können individuell auf die persönlichen und situativen Bedürfnisse zugeschnitten werden. Die steigende Teilnehmerzahl zeigt: Das BGM-Angebot wird von den Verwaltungsmitarbeitern gern angenommen.

Zuversichtlich in die Zukunft blicken

Flexibel auf die veränderten Rahmenbedingungen reagieren – dieses Ziel konnte das BGM-Team im Jahr 2020 auch unter den erschwerten Bedingungen der Corona-Pandemie erreichen. Nun blickt das Team zuversichtlich auf das Jahr 2021. Der geplante Ausbau des BGM-Trainingsraums inklusive Erweiterung der Dusch- und Umkleidemöglichkeiten wird beginnen – mit tatkräftiger Unterstützung der Kollegen des kreiseigenen Gebäude-Managements. Ein positiver Blick in die Zukunft verspricht: Bald geht es munter weiter.

()

Stichwörter: Personalwesen, Kreis Viersen, Homeoffice, Klimaschutz, Gesundheitsmanagement