

Ulrich Kuhnt

Gesundheitstage in Betrieben

# Ideale Einstiegschancen für Rückenschullehrer



## *1.0 Betriebliche Gesundheitsförderung gewinnt weiter an Bedeutung*

Eine wachsende Zahl von Unternehmen erkennt in betrieblicher Gesundheitspolitik ein modernes Instrument mitarbeiterorientierter Führung, das dazu beiträgt

- Wohlbefinden und Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern
- Betriebsergebnisse zu verbessern
- die Kosten der sozialen Sicherung zu dämpfen (Badura 2010)

Eine vom World Economic Forum bei großen multinationalen Firmen durchgeführte Befragung kam zu folgenden Ergebnissen: Unternehmen



versprechen sich von der betrieblichen Gesundheitsförderung mehr Produktivität, eine höhere Attraktivität als Arbeitgeber und die Steigerung ihres öffentlichen Ansehens. Unternehmensführungen wird empfohlen, den Gesundheitszustand ihrer Mitarbeiter zu beobachten, Gesundheit zu einem Unternehmensziel zu machen und verstärkt persönliche Verantwortung für das Gelingen entsprechender Programme zu übernehmen (World Economic Forum 2007). Eine Expertenkommission der Bertelsmann Stiftung und der Hans-Böckler-Stiftung kam hierzulande zu sehr ähnlichen Befunden und Empfehlungen (Bertelsmann Stiftung & Hans-Böckler-Stiftung 2004).

Die Tatsache, dass Arbeitgeber seit 2008 pro Jahr bis zu 500 Euro je Mitarbeiter für die Gesundheitsförderung steuerwirksam investieren können (§3 Nr. 34 EStG) hat viele Betriebe zusätzlich motiviert, in das Gesundheitsmanagement einzusteigen.

Die betriebliche Gesundheitsförderung gewinnt auch für die gesetzlichen Krankenkassen an Bedeutung. Mit dem GKV-Wettbewerbstärkungsgesetz (GKV-WSG) wurde die betriebliche Gesundheitsförderung zu einer Pflichtleistung der Krankenkassen aufgewertet. Diese Aussage belegt ihr Präventionsbericht 2010. Danach haben die gesetzlichen Krankenkassen ihre Präventionsaktivitäten in der betrieblichen Gesundheitsförderung erneut ausgeweitet. Die Krankenkassen betreuten 2009 im Vergleich zum Vorjahr 2008 12 % mehr Betriebe – insgesamt 5.353 – und investierten dabei mit knapp 40 Millionen Euro 10% mehr Finanzmittel. Gleichzeitig sanken die Ausgaben für den individuellen Präventionsansatz (Präventionskurse) um 12 % (!) (GKV-Spitzenverband 2010).

Als Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung bieten immer mehr Betriebe ihren Mitarbeitern einen oder mehrere so genannte Gesundheitstage an. An solchen Tagen sollen die Mitarbeiter für dieses Thema sensibilisiert werden. Personalabteilungen, Betriebsärzte, Betriebsräte oder Krankenkassen, insbesondere Betriebskrankenkassen, sind in der Planungsphase für einen Gesundheitstag auf der Suche nach externen Kooperationspartnern. So wenden sich Betriebe an regionale Sanitätshäuser, Fachgeschäfte für Arbeitsschuhe, Fitness-Studios, Ergonomie- sowie Bettenfachgeschäfte und besonders häufig an Rückenschullehrer. Die aktive Beteiligung an einem Gesundheitstag bietet Rückenschullehrern sehr gute Chancen, ihre Dienstleistung vorzustellen und sich langfristig im Betrieb zu etablieren. Da diese Aufgabe für die meisten Rückenschullehrer eher neu ist, soll dieser Beitrag wichtige Hilfen und Anregungen für die Praxis vermitteln.

## 2.0 Begriffe klären – Strategien für Gesundheitstage entwickeln

Im ersten Schritt sollten sich Rückenschullehrer mit den folgenden Begriffen vertraut machen, damit sie ihre Kenntnisse von den Zielen und Inhalten der „Neuen Rückenschule“, erfolgreich auf die betriebliche Gesundheitsförderung übertragen können.

### **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)**

Nach dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet der Begriff „Gesundheitsförderung“ ein ganzes Bündel von Strategien und Methoden, mit denen die Gesundheitsressourcen und -potenziale von Menschen gestärkt werden sollen. Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Dazu gehören gesundheitsgerechte Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung, Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung sowie Angebote zum gesundheitsgerechten Verhalten (GKV-Spitzenverband 2010).

### **Prävention**

„Als Prävention werden Strategien bezeichnet, die entweder spezifische Risikofaktoren für bestimmte Krankheiten vermindern oder mitverursachende Rahmenfaktoren beeinflussen, welche die Anfälligkeiten gegenüber Krankheiten verringern“ (GKV-Spitzenverband 2010).

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**

„Unter Betrieblichem Gesundheitsmanagement verstehen wir die Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, die die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation und die Befähigung zum gesundheitsfördernden Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Ziel hat“ (Badura 2010).

### **Pathogenese (biomedizinischer Ansatz)**

Im Zentrum der Biomedizin stehen die Erforschung und Kontrolle krankmachender (pathogener) Vorgänge im menschlichen Organismus. Als Ursache für pathogene Vorgänge werden genetische Defekte oder den Organismus schädigende biologische, chemische oder physikalische Umwelteinflüsse angesehen. „Dem medizinischen Befund wird mehr Beachtung geschenkt als der Befindlichkeit der Person. Gesundheit wird als Abwesenheit von Krankheit definiert. Eine Krankheitsursache wird grundsätzlich im Individuum gesehen, Interaktionen mit der sozialen Umwelt oder psychische Prozesse werden nicht oder wenig berücksichtigt.“

Dieses Modell eignet sich für unsere Zwecke nicht, weil es viel zu reduktionistisch ist, um erfolgreich in der betrieblichen Gesundheitsförderung angewandt zu werden“ (Schneider 2011).

### Salutogenese

„Im Vordergrund der modernen Gesundheitswissenschaften steht heute ein Gesundheitspotenziale erforschender und auf ihre Förderung bedachter Ansatz“ (Badura 2010). Das Salutogenese-Konzept wurde 1987 vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky in den USA veröffentlicht. Dieses Konzept stellt vorrangig die Frage „Was hält uns gesund?“ und nicht „Was macht uns krank?“. Die starre Einteilung in „krank“ oder „gesund“ wird verworfen, da sich der Mensch eher zwischen diesen beiden Polen bewegt.

Eine zentrale Bedeutung in diesem Konzept hat das Kohärenzgefühl. Dieses Gefühl wird als globale Orientierung definiert, die das Maß ausdrückt, in dem man ein durchdringendes, andauerndes Gefühl des Vertrauens hat, das die eigene interne und externe Umwelt vorhersehbar ist und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass sich die Dinge so entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann. Dieses Modell verhilft zu einem erweiterten Verständnis von Gesundheit und ist vor allem als Denkmodell zum Thema Führung und Gesundheit äußerst nützlich (Schneider 2011).

Rückenschullehrer sollten sich mit der Bedeutung dieser zentralen Begriffe beschäftigen, damit sie ihre Angebote in das Gesamtprojekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ wirksam integrieren können. Somit wird deutlich, dass das vom Rückenschullehrer verfolgte Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates“ nur ein Präventionsprinzip neben anderen, wie z. B. „Gesundheitsgerechte Verpflegung am Arbeitsplatz“ ist.



Laut GKV-Spitzenverband (2010) sind die Ziele für die von Rückenschullehrern angebotenen Maßnahmen:

- „Vermittlung von Wissen über körperliche Belastungen und Hintergründe von Rückenschmerzen
- Aufbau individueller Verhaltens- und Handlungskompetenzen für den Umgang mit körperlichen Belastungen
- Hinführung zu und die Maßnahme überdauernde Bindung an eigenständig durchgeführte körperliche Aktivität und Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness
- Optimierung der Arbeitsbedingungen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit“

Diese Ziele bieten dem Rückenschullehrer eine gute Orientierung beim Sammeln von Angebotsideen für Gesundheitstage in Betrieben.

## 3.0 Was können Rückenschullehrer den Betrieben an einem Gesundheitstag anbieten?

### 3.1 Bewegungsaktivitäten im Stuhlkreis (ca. 15 Minuten)

#### Gymnastik mit Musik

Die Teilnehmer (ca. 5–10) sitzen auf Stühlen (möglichst ohne Armlehnen). Der Kursleiter demonstriert einfache gymnastische Übungen, bestehend aus Fuß-, Rücken- und Schultergymnastik sowie abwechslungsreichen Koordinationsübungen. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt. So werden für Mitarbeiter an Bildschirmarbeitsplätzen eher bürogymnastische Übungen angeboten und für Mitarbeiter aus Stehberufen verstärkt fußgymnastische Übungen vorgestellt. Diese Einheit besteht nicht allein aus Übungen, sondern die Kursleitung achtet auf die Vermittlung von arbeitsplatzbezogenem Handlungs- und Effektwissen. Den Abschluss der Bewegungseinheit kann eine Partner-Igelballmassage bilden.

#### Therabandgymnastik

Der Rückenschullehrer erläutert den Einsatz der Therabänder und demonstriert anschließend für die Teilnehmer (ca. 5–10) einfache Therabandübungen im Sitzen und im Stehen. Zum Einsatz kommen unterschiedlich starke Therabänder. Eine Länge von ca. 120 cm ist ausreichend. Auf spezielle und komplizierte Wickeltechniken sollte verzichtet werden. Partnerübungen und der Einsatz von Musik sind empfehlenswert.





**Hinweise:**

- Es gibt Personen, die auf Latexbänder allergisch reagieren (Latexallergie). Diese Personen sollten die Übungen nicht ausführen
- Die Therabänder sollten nicht zu stark mit Talkum eingepudert werden, da dieses unangenehme weiße Flecken auf dunkler Kleidung erzeugen kann

**Pezzyballgymnastik mit Musik**

Der Rückenschullehrer erläutert am Anfang die günstige Sitzhaltung und die Vorteile des Trainings auf dem Pezzyball. Anschließend folgen einfache gymnastische Übungen nach flotter Musik. Die Übungen werden besonders sensibel auf die motorischen Fähigkeiten aber auch auf die Kleidung der teilnehmenden Personen abgestimmt. Die Einheit ist systematisch vom Leichten zum Schweren aufgebaut und es werden möglichst viele Muskelgruppen angesprochen.

**Hinweise:**

- Es sollten unterschiedlich große Bälle eingesetzt werden (Durchmesser 65 cm und 75 cm)
- Der Boden muss sauber und trocken sein
- Neben der Bewegungsfläche dürfen keine Gegen-



stände stehen, an denen sich die Teilnehmer bei eventuellen Stürzen verletzen können

**Flexibar-, Gymstick-, Jumper- oder X-Co-Training**

Diese vier Sportgeräte eignen sich für Gesundheitstage ebenfalls besonders gut, da sie einen hohen Aufforderungscharakter besitzen. Nach der Geräteführung stellt die Kursleitung einfache Übungen in der Gruppe vor.

**TOGU-Brasil**

Dieses neue Sportgerät ist ein Geheimtipp für Gesundheitstage. Der Einsatz mit entsprechender „Latinmusik“ ist besonders mitreißend (vgl. Säule 1-2011) .

**3.2 Tests für die motorischen Fähigkeiten**

Kraft-, Dehn- oder Koordinationstests kommen erfahrungsgemäß bei den Teilnehmern an Gesundheitstagen gut an. Allerdings sind die standardisierten Fitness-Tests aus der Sportwissenschaft für Gesundheitstage eher weniger geeignet, da diese andere Ziele verfolgen.

Wichtiges Auswahlkriterium für den Einsatz von motorischen Tests an betrieblichen Gesundheitstagen ist die praktische Umsetzbarkeit der Tests.

Folgende Fragen sollten vorher gestellt werden: Wie viel Zeit und Platzbedarf nimmt der Test in Anspruch? Welche Geräte und wie viel Personal werden benötigt? Wie hoch ist die Verletzungsgefahr für die Teilnehmer? Lässt die Kleidung der Besucher den Test zu? Welchen Bezug hat der Test zum Arbeitsplatz? Weitere wichtige Fragen lauten: Welche Erkenntnisse gewinnt der Teilnehmer aus den Testergebnissen und welche Konsequenzen haben diese für das Gesundheitsverhalten?

Rückenschullehrer sollten sich kritisch fragen, ob die eingesetzten Tests dem pädagogischen Ansatz der Neu-





en Rückenschule tatsächlich entsprechen. Welche Rolle spielt ein isolierter Test der Bauch- und Rückenmuskeln für die Rückengesundheit am Arbeitsplatz?

### 3.3 Information und Beratung rund um die Verhältnisprävention

Die Themen aus der Verhältnisprävention drängen sich an Gesundheitstagen für Rückenschullehrer quasi auf. Auf diesem Gebiet kann er sein ergonomisches Fachwissen und seine Qualifikation für individuelle Beratungen unter Beweis stellen.

Folgende Themenschwerpunkte haben sich bewährt:

#### **Ergonomie von Bildschirmarbeitsplätzen**

Bildschirmarbeitsplätze gibt es in der Regel in allen Betrieben, daher stößt dieses Thema bei den Veranstaltern und Teilnehmern auf großes Interesse.

Der Rückenschullehrer sollte seine Beratung an einem Musterarbeitsplatz durchführen. Der Musterarbeitsplatz entspricht den realen Arbeitsplätzen im Betrieb und besteht aus: Bürostuhl, Arbeitstisch, Monitor, Tastatur, Maus. Der Rückenschullehrer beschränkt seine Beratung nicht nur auf die reine Arbeitsplatzergonomie, sondern verbindet dieses Thema ausdrücklich mit verhaltenspräventiven Ansätzen, wie z. B. dynamisches Sitzen sowie das Durchführen von Bewegungs- und Entspannungsübungen.



#### **Ergonomie von PKW- und LKW-Sitzen**

Diese Ergonomieberatung richtet sich an Mitarbeiter, die relativ lange Arbeitsstrecken mit dem PKW zurücklegen oder arbeitsbedingt auf ein Fahrzeug im Außendienst angewiesen sind. Der Rückenschullehrer erläutert und demonstriert am Gesundheitstag die Anforderungsprofile von ergonomischen PKW- bzw. LKW-Sitzen. Für diese Beratung ist die Bereitstellung eines Mustersitzes oder Musterfahrzeugs sehr empfehlenswert. Auch bei diesem Schwerpunkt verknüpft der Rückenschullehrer die Ergonomie mit Empfehlungen zum rückenfreundlichen Verhalten „Rund um das Fahrzeug“.

#### **Einsatz von Hebe-Tragehilfen**

Diese Thematik bietet sich für Betriebe an, in denen Personen oder Gegenstände häufiger gehoben, getragen oder



geschoben werden müssen. Dazu zählen vor allem die Arbeitsplätze in der Alten- und Krankenpflege, im Handwerk oder im Paket- und Transportdienst. Der Rückenschullehrer demonstriert günstige Bewegungsmuster im Zusammenhang mit dem Einsatz z. B. von Hubwagen, Hubtischen, Sackhebern, Tragegurten oder Haltegriffen.

### Fußgerechte Arbeitsschuhe

Die Auswahl und der Gebrauch von Arbeitsschuhen beeinflusst die Rückengesundheit insbesondere in Berufen, in denen viel gestanden oder gegangen werden muss, wie z. B. in der Alten- und Krankenpflege, im Post- und Paketdienst, aber auch im Handwerk und in der Produktion. Der Rückenschullehrer informiert die Teilnehmer zusätzlich zur Schuhergonomie, über die Bedeutung der Füße für die Rückengesundheit und demonstriert einfache fußgymnastische Übungen.

## 3.4 Haltungs- und Bewegungsschulung

An Gesundheitstagen können vom Rückenschullehrer entweder ergonomische, also verhältnispräventive und/oder verhaltenspräventive Schwerpunkte behandelt werden.

Arbeitsplatzbezogene Schwerpunkte aus der Verhaltensprävention sind:

- Das günstige Sitzen (Sitzschule)
- Das rückenfreundliche Stehen (Stehschule)



- Das rückengerechte Heben, Tragen und Schieben (Hebe-Trageschule)

Einige Betriebe wünschen an Gesundheitstagen arbeitsplatzbezogene, individuelle Beratungen. Nach dem Prinzip „Von Arbeitsplatz zu Arbeitsplatz“ geht der Rückenschullehrer während des Gesundheitstages direkt an die Arbeitsplätze und berät dort die Mitarbeiter einzeln oder in Kleingruppen ca. 15-30 Minuten lang.

## 3.5 Einführungsseminare und Kurzvorträge

Rückenschullehrer können im Rahmen von Gesundheitstagen Praxisseminare oder motivierende Vorträge zu ausgewählten Themen „Rund um die Rückengesundheit“ anbieten. Diese Angebote sollten nach einem genauen Zeitplan in einem separaten Raum durchgeführt werden. Die Dauer einer Veranstaltung ist auf ca. 30-60 Minuten zu begrenzen.

### Folgende Themen haben sich bewährt:

- Ergonomie und Rückengesundheit
- Rückengesundheit beginnt im Kopf
- Beckenbodenpower für Männer und Frauen
- Entspannungsphase mit Yoga und Massage
- Anspannen und Entspannen – Einführung in die PMR
- Augentankstelle – Einführung in die Seh- und Augenschule
- Weniger ist mehr – Einführung in die Feldenkraismethode
- Pilates – Lernen Sie ihr Powerhouse kennen
- Sauerstoffdusche mit Walking- und Nordic Walking

Selbstverständlich sollte der Rückenschullehrer über die entsprechenden Zusatzqualifikationen verfügen.

## 4.0 Tipps und Hilfen für erfolgreiche Gesundheitstage

### 4.1 Persönliches Beratungsgespräch

Der Rückenschullehrer versucht vor der Abgabe eines schriftlichen Angebotes einen persönlichen Gesprächstermin mit einer für den Gesundheitstag verantwortlichen Person zu erhalten. Nach der Vorstellungsrunde erkundigt sich der Rückenschullehrer nach den Zielen, den gewünschten Inhalten, den Räumlichkeiten und dem Zeitplan des Gesundheitstages. Ebenso erhält er Informationen über die Charakteristik der Arbeitsplätze



im Betrieb. Anschließend erläutert der Rückenschullehrer einige Maßnahmen, die zu den Wünschen und den Arbeitsplätzen in diesem Betrieb passen. Sehr positiv wirkt es sich erfahrungsgemäß aus, wenn der Rückenschullehrer schon darauf verweisen kann, dass seine Maßnahmen auf Gesundheitstagen bereits erfolgreich in anderen Betrieben durchgeführt wurden.

Gesundheitstage verfolgen in vielen Betrieben das Ziel, den Mitarbeitern geplante Maßnahmen zur Gesundheitsförderung vorzustellen. Daher sollte der Rückenschullehrer seine Chance nutzen und seine Folgeangebote, wie z. B. individuelle Arbeitsplatzberatungen, Rückenschulkurse, Rückenschulseminare oder Entspannungskurse, frühzeitig bewerben.

Optimalerweise sollte ein kleiner Betriebsrundgang das Gespräch ergänzen. Bei dieser Gelegenheit bekommt der Rückenschullehrer einen ersten Eindruck von Arbeitsplätzen und Mitarbeitern. In dieser Situation kann der Rückenschullehrer dem Gesprächspartner bereits eine kleine Kostprobe seines positiven, gesundheitsfördernden Ansatzes geben.

#### 4.2 Angebot schreiben

Nach spätestens einer Woche stellt der Rückenschullehrer ein schriftliches Angebot für seine Dienstleistung im Rahmen des Gesundheitstages auf. Das Angebot beschreibt kurz und prägnant die wichtigsten Aspekte der Maßnahme. Dazu zählen Ziele, Inhalte, Methoden, Zeitplan, Raum- und Materialbedarf sowie die Kosten. Nach

schriftlicher Annahme des Angebotes durch den Betrieb bereitet der Rückenschullehrer die Feinplanung seines Beitrages zum Gesundheitstag vor.

#### 4.3 Verhaltensempfehlungen „Rund um den Gesundheitstag“

##### Der Rückenschullehrer:

- Sollte wenige Tage vor dem Gesundheitstag mit dem Ansprechpartner im Betrieb telefonieren. In diesem Gespräch werden die organisatorischen Aspekte wie Parkplatz, Anlieferung, Besucherausweis, Zeit- und Raumplan verbindlich festgelegt.
- Achtet besonders sensibel auf seine Kleidung. Diese muss zum Bewegungsangebot und zur Kleidung der Mitarbeiter passen.
- Hält sich sehr genau an alle Vereinbarungen und strahlt von Beginn an eine angenehme Ruhe und Souveränität aus. Kritische Äußerungen zu organisatorischen Mängeln sind unangemessen. Der Rückenschullehrer ist hilfsbereit, flexibel und konstruktiv. Diese Charaktereigenschaften sind besonders am Anfang eines Gesundheitstages wichtig, da die Veranstalter in dieser Phase erfahrungsgemäß selbst sehr angespannt und oft genervt sind.
- Stellt von der ersten bis zur letzten Minute seine besonderen kommunikativen Fähigkeiten unter Beweis. Er kann besonders angenehm auf Personen zugehen, kommt mit ihnen leicht ins Gespräch und versteht es, die Mitarbeiter für seine Angebote zu motivieren. Sein Auftreten ist freundlich, sympathisch, humorvoll und passt zum Charakter des Betriebes. Der Rückenschullehrer versteckt sich nicht hinter einem Prospektstisch, verzieht sich nicht in die Betriebskantine und niemals in die Raucherecke.
- Versucht wichtige Entscheider im Betrieb, wie z. B. Geschäftsleitung, Betriebsrat, Betriebsarzt, Sicher-



Info

Die AGR (Aktion Gesunder Rücken) hält für interessierte Rückenschullehrer Materialien bereit, die ggf. für Gesundheitstage zur Verfügung gestellt werden können. Die Zeitschrift „rückenSignale“ oder der Ergonomie-Ratgeber der AGR vermitteln wertvolle Infos zur Thematik.

Anfragen per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) oder per Telefon 04284 9269990

heitsfachkraft, am Gesundheitstag persönlich kennenzulernen und versteht es, diese Personen von den Vorteilen seines Angebotes zu überzeugen.

- Verhält sich sehr diplomatisch und tolerant gegenüber weiteren Anbietern am Gesundheitstag. So äußert er sich nicht kritisch zu den Angeboten von Fitness-Studios oder Krankenkassen, auch wenn diese Angebote den Zielen der betrieblichen Gesundheitsförderung nicht entsprechen.
- Ist besonders bemüht, am Gesundheitstag möglichst viele Mitarbeiter für seine Folgeangebote für z. B. Rückenschulkurse, individuelle Arbeitsplatzberatung usw. zu gewinnen. Zur Erreichung dieses Ziels werden vom Betrieb entsprechende Anmelde-listen vorbereitet.
- Verabschiedet sich am Ende des Gesundheitstages von den wichtigsten Entscheidern im Betrieb, formuliert einen kurzen (möglichst positiven) Erfahrungsbericht und gibt einen Ausblick auf die Folgeangebote.
- Zeigt sich am Ende der Veranstaltung wiederum besonders hilfsbereit, verabschiedet sich von den anderen Anbietern und hinterlässt einen ordentlich aufgeräumten Platz oder Raum.

#### 4.4 Finanzierung

Nun gilt es, die wichtige und interessante Frage nach der Finanzierung des Rückenschullehrers zu beantworten. Was kann ein Rückenschullehrer für seine Dienstleistung im Rahmen eines Gesundheitstages berechnen?

Grundsätzlich sollte das pauschale Honorar für eine Tagesveranstaltung ca. 400–500 Euro zzgl. Nebenkosten betragen. Die entstehenden Kosten kann der Betrieb oder eine kooperierende Krankenkasse finanzieren. Die Höhe des Honorars kann davon abhängig gemacht werden, ob der Betrieb zukünftig mit dem Rückenschullehrer zusammenarbeiten möchte oder eine weitere Kooperation nicht erwünscht ist. Dementsprechend kann das Honorar verringert oder erhöht werden.

### 5. Schlussbetrachtung

Gesundheitstage sind ein idealer Einstieg für Rückenschullehrer in die betriebliche Gesundheitsförderung. An diesen Tagen haben sie die Chance, die Geschäftsleitung, die Personalvertretung und vor allem die Mitarbeiter von den Vorteilen verhaltens- und verhältnispräventiver Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu überzeugen. Dieses Ziel ist nur erreichbar, wenn sich Rückenschullehrer insgesamt mit den Zielen und Inhalten des betrieblichen Gesundheitsmanagements vertraut machen und sie den modernen bio-psychosozialen Ansatz verinnerlicht haben. Das abschließende Zitat soll jedem Rückenschullehrer bewusst machen, welchen entscheidenden Beitrag zur Mitarbeitergesundheit er durch sein motivierendes Kommunizieren und mitreißendes Handeln leisten kann:

„Mit dem zunehmenden Wissen über das menschliche Motivationssystem, über die biologischen Voraussetzungen von Empathie und sozialer Kompetenz sowie über die Wechselwirkungen zwischen sozialen, psychischen und biologischen Vorgängen kommt dem psychischen Befinden und seinen Rückwirkungen auf kognitive Prozesse, auf Arbeitsmotivation, Kooperation und körperliche Gesundheit eine hohe Bedeutung zu. Denk- und Emotionsarbeit werden immer wichtiger. Der Kopf ist das für Arbeit, Wohlbefinden und Gesundheit wichtigste Organ“ (Badura 2010).



#### Kontakt

Ulrich Kuhnt  
Rückenschule Hannover  
Forbacher Straße 14  
30559 Hannover  
E-Mail: [kuhnt@ulrich-kuhnt.de](mailto:kuhnt@ulrich-kuhnt.de)  
Internet: [www.ulrich-kuhnt.de](http://www.ulrich-kuhnt.de)