

Barrieren und Förderfaktoren eines auf körperlicher Aktivität basierendem Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung im administrativen Sektor

Hintergrund: Sedentäres Verhalten am Arbeitsplatz und von Inaktivität geprägte Arbeitsabläufe für Arbeitnehmer erhöhen sich seit der letzten Dekade in nahezu jedem Wirtschaftssektor in Deutschland. Chronische und nicht-übertragbare Krankheiten sind Ergebnisse dieser Veränderung und eine Last für den deutschen Gesundheitssektor. Ursachenforschung und die Ermittlung multipler Strategien zur Krankheitsvorbeugung wurden angestoßen, aber noch haben sich keine wesentlichen Erfolge eingestellt. Eine ausschlaggebende Strategie ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM), welches Ansätze zur Erhaltung und Verbesserung Gesundheit der Arbeitnehmer implementiert.

Ziele: Programme der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) die auf körperlicher Aktivität basieren, sind eine Säule des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie zielen darauf ab, sedentäres Verhalten zu reduzieren und gesunde aktive Lebensstile von Angestellten durch körperliche Aktivitäten zu steigern. Essenzielle Aspekte zur Implementierung der BGF sind individuelle und strukturelle Faktoren.

Methoden: Eine (a) qualitative Dokumentenanalyse und (b) semi-strukturierte qualitative Interviews werden genutzt, um (1) das aktuelle Konzept zur Betrieblichen Gesundheitsförderung eines exemplarischen Unternehmens auf entscheidenden Faktoren für BGF Programme zu analysieren und um (2) Einsicht zu gewinnen über die Bedarfe der Angestellten des Unternehmens und über die wahrgenommenen Barrieren und Förderfaktoren des aktuell durchgeführten BGF Programms. Empfehlungen für die Entwicklung und Implementierung von BGF Programmen im administrativen Sektor werden von den Ergebnissen abgeleitet.

Ergebnisse: Haupthindernisse umfassen persönliche Belange und Umweltbedingungen gegeben durch das Geschäftsmodell des Unternehmens. Hauptförderfaktoren sind eine unterstützende organisierte Umgebung, Zugänglichkeit zu einem umfassenden Konzept, Qualität und Vielfalt der Maßnahmen. Zur Verbesserung des existierenden Konzeptes werden mehr an die Bedarfe spezifischer Untergruppen oder Umweltbedingungen angepasste Angebote benötigt. Außerdem sind a priori Bedarfs-Assessments unvermeidlich.

Fazit: Die Ergebnisse und die resultierenden Empfehlungen bieten wertvolle Orientierungshilfen zur Erzeugung von wirkungsvollen Rahmenbedingungen in denen ein auf körperlicher Aktivität basierendes BGF Programm implementiert werden sollte, um effektiv zu sein. Um dies zu erreichen sollten strukturellen Barrieren reduziert und strukturelle Förderfaktoren verstärkt werden.

Barriers and fascilitators of a physical activity based workplace health promotion programme in the administrative sector

Background: Sedentarism at the workplace and inactive work routines among employees have increased in nearly every sector in Germany among the last decades. Chronic and non-communicable diseases are a result of this and are a burden on employees and the German health sector. Investigations into multiple strategies for disease prevention were made but major results have not yet been found. One of these strategies is occupational health management which aims at implementing approaches to improve and maintain health of the workforce.

Objectives: Physical activity based workplace health promotion programmes, as one pillar of OHM, attempt to decrease sedentary behaviour and to enhance healthy active lifestyles of employees through physical activity. Essential aspects for implementation are individual and structural factors.

Methods: A (a) qualitative document analysis and (b) semi-structured qualitative interviews were used to (1) analyse the current WHP concept of an exemplary enterprise based on determinant factors for WHP programmes and (2) to gain insight of the enterprises employee's needs as well as perceived barriers and facilitators of the current WHP concept. Recommendations for WHP programme development and implementation in the administrative sector were derived from the findings.

Results: Main barriers included personal matters and environmental conditions of the enterprise's business model. Main facilitators were a supportive organisational environment, accessibility, quality and variety of measures resulting in a comprehensive concept. To improve the existing concept more offers tailored according to the needs of specific sub-groups or environmental conditions are needed. Furthermore, a priori needs assessment are unavoidable.

Conclusion: Findings and the resulting recommendations provide useful guidance for creating effective framework conditions in which physical activity based WHP programmes should be implemented in order to be effective. In doing so, structural barriers can be reduced and structural facilitators can be amplified.