



## BESSER LEBEN MIT SCHICHTARBEIT

EIN PROJEKT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM MEHRSCICHTBETRIEB

Schichtarbeit an sich ist nicht neu: Bereits im Mittelalter arbeiteten z.B. Nachtwächter und Ammen nachts.

Unsere Arbeitswelt ist heute jedoch wesentlich komplexer als vor 100 Jahren. Dadurch gewinnt Gesundheitsförderung immer mehr an Bedeutung.

Mit der Frage, wie man heute aktiv die Gesundheit von Schichtarbeitern/innen fördern kann, beschäftigen sich **UPM Nordland Papier** und die SBK.

Entscheidend für den Erfolg von Gesundheitsmaßnahmen ist der Austausch zwischen den Unternehmen und den gesetzlichen Krankenkassen. **UPM Nordland Papier** identifizierte eine Lücke in der Gesundheitsförderung und suchte einen Spezialisten. „Die Nähe zu unseren Kunden, den Beschäftigten, ist der Schlüssel zum Erfolg. Nur wenn wir wirklich verstanden haben, welche Belastungen der berufliche Alltag mit sich bringt, können wir zielgerichtet agieren“, so Petra Gruschka, die verantwortliche Fachexpertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement der SBK.

Um die Anforderungen der Zielgruppe genau betrachten zu können ist es wichtig, die Belastungen an den Arbeitsplätzen im Schichtbetrieb ausführlich zu ermitteln. Die Begehung der Arbeitsplätze sowie Mitarbeitergespräche sind hier der Schlüssel zum Erfolg. Außerdem werden die Schlafbedingungen und das soziale Umfeld analysiert.

Ergebnis: Vor allem eine gesunde Ernährung stellt die Beschäftigten durch die nächtliche Arbeit vor eine große Herausforderung.

Das 2015 gestartete SBK Projekt besteht aus vier Workshops mit sowohl praktischen als auch theoretischen Einheiten. Das Thema Ernährung wird in allen Workshops aktiv bearbeitet. Darüber hinaus kommen Inhalte aus der Schlafforschung, Biologie sowie der Neurowissenschaft zum Einsatz. Die 6 Module werden über 12 Monate direkt vor der Spätschicht von den

Experten der SBK durchgeführt. Zwischen den Modulen bearbeiten die Teilnehmer/innen Aufgaben, die sie dabei unterstützen, das Erlernte im Alltag umzusetzen. Die Leiterin des BGMs von UPM, Frau Geißler, betreut die Teilnehmer/innen bei sämtlichen Anliegen rund um die Workshops.

Aufgrund des Erfolgs planen UPM und die SBK, das Projekt auf weitere Unternehmensbereiche auszurollen. ■

### Über SBK

Bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK wird die persönliche Kundenberatung groß geschrieben. Egal ob es um die Suche nach einem spezialisierten Arzt oder einer geeigneten Klinik, einer unabhängigen Zweitmeinung oder die Beratung z.B. beim Thema Pflege geht – die vielfältigen Angebote der SBK haben eines gemeinsam: Sie bieten den Kunden Orientierung und zeigen mögliche Lösungswege auf. Dabei helfen die persönlichen Kundenberater der SBK unkompliziert und direkt.

Seit mehr als 100 Jahren stehen wir auch Firmen jeder Größe zur Seite: mit Unternehmensegeist und spezifischen Branchen-Know-how. Mit intelligenten Ideen und flexiblen Lösungen, die so individuell sind wie die Firmen. Starke Unternehmen brauchen starke Partner. Partner, die sie entlasten, damit sich die Unternehmen auf das konzentrieren können, was entscheidend ist: auf den Erfolg. Die SBK unterstützt mit Lösungen für Unternehmen zur Entlastung und Leistungssteigerung. Aus der langjährigen Zusammenarbeit mit den verschiedensten Unternehmen wissen wir wie keine andere Krankenkasse um die unterschiedlichen Bedürfnisse von Klein- bis Großunternehmen.

### Über UPM

UPM Nordland Papier produziert ungestrichene und gestrichene Schreib- und Druckpapiere. Die Dörpener Feinpapierfabrik ist die größte ihrer Art in Europa und produziert auf vier Papier- und zwei Streichmaschinen bis zu 1,4 Millionen Tonnen Feinpapier jährlich.