

# Zielgruppenspezifische und aufsuchende BGM-Projekte

## Hintergrund:

Gemäß des KV-Beschlusses 2018 entwickelt das BGM zusätzlich zum Kursprogramm im Rahmen von Fit im Klinikum **verhaltens- und verhältnispräventive zielgruppenspezifische und aufsuchende Maßnahmen zur Gesundheitsförderung**.

Bereits kleine Maßnahmen können wirken, so haben zum Beispiel mehrere Studien bewiesen, dass sich zehnmütige Durchführungen von Beweglichkeits-, Kraft- und Entspannungsübungen im Arbeitsalltag positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit, die psychische Gesundheit und auch auf Denk- und Lernprozesse auswirken.

## Maßnahmen und Ablauf:

Maßnahmen können auch im Bereich der Teamentwicklung oder in Rahmenbedingungen, wie der Beschaffung von Hilfsmitteln oder verbesserten organisatorischen Abläufen am Arbeitsplatz liegen.

Im Rahmen der zielgruppenspezifischen und aufsuchenden Projekte werden die Konzepte bedarfsorientiert der Zielgruppe entsprechend entwickelt und mit möglichst wenigen Barrieren aufsuchend in den Arbeitsalltag integriert. Beschäftigte aus dem BGM-Team hospitieren vor jedem Projekt im vorgesehenen Tätigkeitsfeld, um sich direkt einen Eindruck über die Arbeit der Zielgruppe zu verschaffen und um mit den Beschäftigten in den Austausch zu kommen. Gemäß dem PDCA-Zyklus werden die Bedarfe erörtert, konkrete Maßnahmen festgelegt, durchgeführt und evaluiert.



Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf, wenn Sie Fragen, Anregungen oder auch einen konkreten Projektwunsch für Ihren Arbeitsbereich haben:

[BGM@med.uni-heidelberg.de](mailto:BGM@med.uni-heidelberg.de)