

Checkliste für einen Gesundheitstag

Ein beliebtes Instrument der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist die Veranstaltung eines Gesundheitstages. Auf diesem Wege können viele Mitarbeiter erreicht werden und für das Thema Gesundheit sensibilisiert werden. Interessant gestaltet bleibt ein solcher Tag auch vielen in Erinnerung. Um jedoch die Nachhaltigkeit eines solchen Tages zu sichern, sollte der Gesundheitstag in ein Gesamtkonzept integriert sein und keine einmalige Aktion.

Damit der Gesundheitstag ein gelungenes Event wird, muss es bei der Organisation an viele Dinge gedacht werden zu denken. Im Folgenden wollen wir Ihnen eine kleine Hilfestellung geben.

Bevor Sie anfangen zu planen, sollten Sie folgende Aspekte geklärt haben:

- **Was sollen die Ziele Ihres Gesundheitstages sein?** Benennen Sie klare und messbare Ziele und die Zielgruppe Ihres Gesundheitstages. Dies hilft Ihnen bei der weiteren Planung.
- **Wer kann Sie bei der Planung des Tages unterstützen?** Falls Sie die Möglichkeit haben, in einer Arbeitsgruppe diesen Tag zu planen, nutzen Sie sie. Ein wichtiger Schritt ist es dann, die Verantwortlichkeiten klar zu regeln.
Sollten Sie den Tag alleine planen bieten Krankenkassen eine gute Unterstützung. Klären Sie wer Ihre Ansprechpartner im Haus sind, die Sie unterstützen können, zum Beispiel die Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsärzte oder Öffentlichkeitsarbeiter.

Sind diese Fragen geklärt, können Sie mit der Planung beginnen.

1. Rahmenbedingungen klären

- **Welcher finanzielle Rahmen für die Gestaltung des Gesundheitstages steht Ihnen zur Verfügung?** Nachdem Sie diese Frage geklärt haben, erstellen Sie sich einen Kostenplan.
- **Wann soll der Gesundheitstag stattfinden?** Bei der Wahl des Termins ist es fast nicht möglich alle zeitlichen Faktoren zu berücksichtigen. Ein wichtiger Aspekt ist es, dass er möglichst nicht in bekannten arbeitsintensiven Hochphasen wie Abrechnungsmonate, Prüfungsmonate etc. oder während Urlaubszeiten stattfindet. Sobald der Termin feststeht, empfiehlt es sich, einen konkreten Zeitplan aufzustellen.
- **Wie lange soll ein Gesundheitstag dauern?**
- **Welche Räumlichkeiten stehen für einen Gesundheitstag zur Verfügung?** Für Vorträge oder Beratungsgespräche benötigen Sie entsprechende Räumlichkeiten wie Seminarräume. Für Informationsstände o.ä. eignen sich beispielsweise zentrale Punkte mit viel Durchgangsverkehr wie vor Kantinen oder in Foyers. So kann das Interesse für den Tag geweckt werden. Gegebenenfalls müssen Räumlichkeiten angemietet werden zum Beispiel in Form von Festzelten.

2. Spannende inhaltliche Gestaltung des Tages

- **Gibt es einen thematischen Schwerpunkt für den Gesundheitstag?** Für die Planung ist es empfehlenswert, sich auf ein bestimmtes Thema festzulegen wie zum Beispiel Ernährung, Bewegung oder Stress. Vorteil eines klaren Themas ist es, dass es Ihnen hilft den Tag zu gestalten und es den Mitarbeitern ermöglicht, sich vertieft damit auseinander zu setzen. Ebenso bietet es Ihnen einen Gestaltungsfreiraum sich jedes Jahr einem neuen Thema zu widmen.

- **Gibt es bekannte gesundheitliche Probleme in der Organisation?** Falls es bereits bekannte Probleme gibt wie beispielsweise Rückenprobleme empfiehlt es sich, im Rahmen eines ersten Gesundheitstages diesem Thema zu widmen.
- **Wie soll der Gesundheitstag gestaltet werden?** Um einen interessanten Tag zu gestalten kommt es auf die Mischung drauf an:
 - Um Interesse zu wecken bieten Sie ein Highlight an wie beispielsweise Gewinnspiele oder aber auch Attraktionen zum Thema.
 - Zur Sensibilisierung bieten Krankenkassen gerne diverse Tests an z.B. Blutzucker oder Blutdruckmessungen an.
 - Zur Wissensvermittlung sollten Vorträge und Informationsmaterialien angeboten werden. Gute Anbieter für Vorträge sind beispielsweise Volkshochschulen oder Hochschulen. Wichtig ist es auch, über interne Angebote zu informieren.
 - Zur Kompetenzschulung eignen sich Workshops, Trainings und Mitmachaktionen. Einzelne Module zu bestimmten Themen bietet beispielsweise Ihre Unfallversicherung an.
- **Wie werden Führungskräfte angesprochen?** Eine wichtige Zielgruppe für den Gesundheitstag sind die Führungskräfte. Sie sollten am Gesundheitstag ihre Vorbildfunktion wahrnehmen. Dies gilt es sowohl bei der Planung der Aktionen als auch bei der Einladung zum Tag berücksichtigt werden.
- **Was benötigen Ihre externen Akteure?** Klären Sie rechtzeitig ab, welche technische Ausstattung benötigt wird, ebenso wie viele Tische und Stühle. Auch ein wichtiger Punkt ist die Information an die Akteure, wie sie sich an dem Tag verpflegen können.
- **Wie wird die Teilnahme an dem Gesundheitstag geregelt?** Es sollte jedem Mitarbeiter der möchte die Möglichkeit gegeben werden, den Gesundheitstag zu besuchen. Dies erfordert in manchen Organisationen bestimmte Regelungen beispielsweise bei Telefondiensten.
- **Wie können sich Beschäftigte zu den Kursen anmelden?** Auch hier gilt es einen Weg zu finden, der allen Beschäftigten einen gleichberechtigten Zugang zur Anmeldung gewährleistet.
- **Wie finden sich die Besucher des Gesundheitstages an dem Tag zurecht?** Achten Sie darauf, dass es ausreichend Hinweise gibt, wo die Teilnehmer ihre Angebote finden.

3. Aufmerksamkeitserregende Kommunikation des Tages

- **Wie wird der Gesundheitstag intern kommuniziert?** Nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Kommunikationsmittel, dies können beispielsweise Intranet, Flyer, Poster und auch die Mitarbeiterzeitung sein. Ein interessanter Titel und ein spannender Slogan weckt das Interesse.
- **Soll der Gesundheitstag nach extern kommuniziert werden?** Bei einigen Organisationen kann es auch von Vorteil sein, diesen Tag nicht nur nach intern zu kommunizieren, sondern auch nach extern zum Beispiel mit einem Bericht über den Verlauf des Tages. Dies dient zur Imagepflege.
- **Wie wird im Nachgang über den Gesundheitstag berichtet?** Wer Gutes tut, sollte auch darüber sprechen. Deshalb ist ein Bericht mit Fotos über den Verlauf des Tages im Intranet oder in der Mitarbeiterzeitung empfehlenswert.

4. Den Erfolg des Gesundheitstages messen

- **Wie werden die Angebote des Gesundheitstages evaluiert?** Damit Sie in Erfahrung bringen können, was Ihre Teilnehmer vom Gesundheitstag gut fanden bzw. auch

verbesserungswürdig, ermöglichen Sie eine Rückmeldung. Dies kann beispielsweise in Form von Fragebögen sein, die am Gesundheitstag ausliegen oder nach Vorträgen verteilt werden. Auch hier können Sie sich noch Anreize überlegen, um die Besucher zu motivieren sich zu beteiligen. Bei der Gestaltung der Feedbackbögen, sollten auch Punkte erfasst werden, die Ihre Zielerreichung messen.

- **Wie wird die Zusammenarbeit mit den Akteuren bewertet?** Nicht nur das Feedback der Besucher ist wichtig, sondern auch das Ihrer Kooperationspartner, Referenten und Ihrer Arbeitsgruppe. Ihre Rückmeldung kann wertvolle Hinweise zur Verbesserung bieten. Dies kann beispielsweise in Form von Telefonaten oder Feedbackgesprächen in einer Teamsitzung erfolgen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Gestaltung Ihres Gesundheitstages. Bei Fragen steht Ihnen Ihre Unfallversicherung gerne zur Verfügung.