

Betriebliche Gesundheitsförderung für die Beschäftigten der Landeshauptstadt München

Bericht über den aktuellen Stand der Maßnahmen und die Weiterentwicklung

Sitzungsvorlage Nr. 20-26 / V 01276

Bekanntgabe im Verwaltungs- und Personalausschuss vom 17.03.2021 Öffentliche Sitzung

I. Vortrag des Referenten

1. Ausgangslage und Anlass

Am 11.10./23.11.2017 wurde dem Stadtrat in einer umfangreichen Beschlussvorlage (Vorlage Nr. 14-20 / V09670) dargelegt, wie Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bei der Landeshauptstadt München weiterentwickelt werden können und welche Schwerpunkte dabei sinnvollerweise gesetzt werden sollten. Von den dafür geforderten 1,0 VZÄ wurde seitens des Stadtrats eine Kapazität von 0,5 VZÄ genehmigt. Wie seinerzeit angekündigt, berichten wir in vorliegender Vorlage über den aktuellen Stand der Umsetzung und die Weiterentwicklung der Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bietet die Landeshauptstadt München seit 2015 systematisch unzählige kostenlose Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung, die kontinuierlich ausgebaut werden. Das gesund durch münchen!* - Team, eine Kooperation des Personal- und Organisationsreferats mit dem Referat für Bildung und Sport, Sportamt, hat dabei die Aufgabe, die Beschäftigten mit einem umfassenden Angebot zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten im Sinne der Verhaltensprävention zu motivieren.

Die in dieser Bekanntgabe aufgeführten Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bilden einen gesamtstädtischen Rahmen und werden durch dezentrale Angebote vor Ort in den Referaten und Eigenbetrieben ergänzt. Das gesund durch münchen!* - Team unterstützt hier beratend.

2. Aktueller Stand der umgesetzten Maßnahmen

Nachfolgend wird über den aktuellen Stand der umgesetzten Maßnahmen berichtet.

3. Sport- und Entspannungsangebote

Das gesund durch münchen!* - Team bietet seit 2015 Sport- und Entspannungsmöglichkeiten in Schulsportanlagen, städtischen Parkanlagen und im öffentlichen Raum an. Diese Angebote sind kostenlos und können in der Freizeit besucht werden.

3.1 Sport- und Entspannungsangebote mit und ohne Anmeldung

Die stadtweiten Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung beinhalten offene Stunden ohne Anmeldung und geschlossene Kurse mit vorheriger Anmeldung über WILMA.

a) Geschlossene Kurse mit vorheriger Anmeldung

Als Kursformate mit vorheriger Anmeldung werden Schwimmtrainings (Nichtschwimmer, Kraul, Brust), Aquafitnessstunden, Lauftrainings und Meditationseinheiten angeboten. Die Kursangebote sind sehr beliebt und schnell ausgebucht.

Im Vergleich zum ersten Jahr 2016 mit 110 Teilnehmer*innen haben sich 2017 die Teilnehmer*innenzahlen mehr als verdoppelt auf 280 pro Jahr. Im Jahr 2018 gab es im Vergleich 31 Kurse mit 390 Teilnahmen. In 2019 konnten aufgrund der Umwandlung von Kursformaten mit Anmeldung in offene Stunden ohne Anmeldung 18 verschiedene Kurse mit 280 Teilnehmer*innen über das ganze Jahr stattfinden (siehe Tab.1).

Jahr	Anzahl der Kurse	Anzahl der max. Teilnehmer*innen
2016	9	110
2017	18	280
2018	31	390
2019	18	280

Tab.1: Anzahl der Kurse und maximale Teilnehmer*innenzahl

Die höchste Teilnahmeverbindlichkeit zeichnet sich am einwöchigen Intensiv-Meditationskurs ab. Dieser Kurs ist äußerst beliebt und die Übungen sind gut in den Alltag zu integrieren. Die Meditationskurse werden seit Mai 2020 aufgrund der Corona-

Pandemie online angeboten. Die Beliebtheit der Meditation spiegelt sich auch in den Evaluationen in Form der Angabe von Schulnoten wider. Die Meditationskurse sind durchgehend mit einem Schnitt von 1,3 bewertet. Dahingegen zeigen die restlichen Kurse einen Schnitt von 1,6. In seltenen Fällen wird mit einer „3“ bewertet. Insgesamt zeigen die Evaluationen eine hohe Nachfrage nach Entspannungskursen, wie Yoga und Meditation. Das Kursangebot wird unter Berücksichtigung von Rückmeldungen der Teilnehmer*innen und statistischen Erfahrungswerten durch die Evaluationen stetig weiterentwickelt.

b) Offene Stunden ohne Anmeldung

Die offenen Stunden des gesund durch münchen!*- Angebots sind vielfältig und beinhalten ein funktionelles Training mit In- und Outdoor-Option, ein Rückentraining, ein Faszientraining und eine Meditation vor der Arbeit. Alle offenen Stunden finden einmal wöchentlich statt.

Das Rückentraining und das Faszientraining gelten als beliebteste Angebote mit durchschnittlich je 8 Teilnehmer*innen. Aufgrund der Coronamaßnahmen können derzeit lediglich ein funktionelles Outdoortraining und Laufkurse stattfinden. Die aktuelle Nachfrage, trotz neuem Standort, ist außerordentlich hoch. Die durchschnittliche Teilnehmer*innenzahl beim funktionellen Training beläuft sich auf 13 Personen. Üblicherweise dauert es nach Einführung offener Stunden ohne Anmeldung ein Jahr, bis sich ein neues Angebot etabliert hat und ein Teilnehmer*innenzuwachs zu verzeichnen ist. Dies gilt offensichtlich nicht in Zeiten von Corona.

Generell halten Megatrends und die dementsprechende Nachfrage das Kursangebot dynamisch und es wird an die sich ständig verändernden Bedürfnisse und das Verhalten der Beschäftigten angepasst. Seit Corona hat wohl kein Wert ein größeres Potenzial als die Gesundheit.

3.2 Kooperation mit dem FreizeitSport des Sportamts

Seit 2015 können Beschäftigte jährlich 10 Gratistickets für das Hallensportprogramm des FreizeitSport erhalten. Diese sollen eine Anregung zur Bewegung sein, zu einer Teilnahme motivieren und es außerdem ermöglichen, unterschiedliche Kursformate auszuprobieren. Das Angebot des FreizeitSports als ein Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung erfreut sich über die Jahre immer größerer Beliebtheit und wird gerne genutzt. So waren es im Jahr 2019 rund 3.720 Teilnahmen am Hallensportprogramm, was eine jährliche Steigerung von jeweils vier Prozent im Vergleich zu den Vorjahren 2017 und 2018 darstellt. Zu Beginn im Jahr 2016 war die Teilnahmezahl auch sehr hoch, diese wird jedoch in 2019 noch übertroffen (siehe Tab. 2).

Jahr	Teilnahmen
2016	3691
2017	3418
2018	3554
2019	3721

Tab. 2: Jährliche Teilnahmen am Hallensportprogramm

Auch das Fit im Park Angebot kennen die Beschäftigten, die in München wohnen, und nutzen die Möglichkeit, in den Parks zu „sporteln“. Da während der Corona-Pandemie das Hallensportprogramm nicht stattfinden kann, wird der FreizeitSport während der Wintermonate weiterhin ein Programm im Park anbieten. Ein weiteres Mitmachangebot des FreizeitSports ist der seit April 2020 aktive Youtubekanal mit vielfältigen Sport- und Entspannungsstunden.

3.3 Aktive Pause

Eine aktive Pause ist eine zehnminütige Bewegungseinheit, die der effektiven Mobilisierung, Kräftigung und/oder Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene dient. In zehn Referaten und Eigenbetrieben finden regelmäßig aktive Pausen in der Arbeitszeit vor Ort statt.

Die Anleitung erfolgt entweder durch externe Trainer*innen oder speziell geschulte Mitarbeiter*innen. Langfristiges Ziel ist, die stadtweite Durchführung einer wöchentlichen aktiven Pause. Dieses kann aufgrund mangelnder Verfügbarkeit von externen Ressourcen, nur mit engagierten und qualifizierten städtischen Beschäftigten erreicht werden. Im Januar 2019 hat das Personal- und Organisationsreferat daher in Zusammenarbeit mit der AOK 15 und im Januar/Februar 2020 weitere 30 Beschäftigte für die Durchführung einer aktiven Pause geschult. Eine erneute Schulung ist für das Frühjahr 2021 geplant.

Seit April 2020 wird eine wöchentliche digitale aktive Pause in Zusammenarbeit mit der BKK Mobil Oil für alle städtischen Beschäftigten angeboten. Im Durchschnitt nehmen 50 Mitarbeiter*innen an dem Live-Stream teil. Dieser kann im Nachgang als Video über ein Portal abgerufen werden. Die Klickzahlen hierzu bewegen sich im mittleren dreistelligen Bereich. Eine erste Evaluation hat gezeigt, dass 95% der befragten Beschäftigten eine Fortführung wünschen. Zudem stehen in WiLMA weitere Videos „Aktive Pause“ als Mitmachangebot zur Verfügung. Diese sind eine Eigenproduktion des gesund durch münchen!* - Teams.

4. Ernährungsangebote

Städtische Beschäftigte haben die Möglichkeit, an kostenlosen Ernährungsvorträgen, Kochkursen, Kräuterwanderungen sowie Lebensmittelanbau-Aktionen teilzunehmen und werden dadurch in einem bewussten und gesunden Ernährungsverhalten unterstützt.

4.1 Kochkurse

Von 2016 bis 2019 fanden in der Regel in Kooperation mit der städtischen Berufsfachschule für Diätetik jährlich im Durchschnitt vier Kochkurse mit jeweils 15 Teilnehmer*innen statt. Ziel ist dabei, die städtischen Beschäftigten für die Bedeutung gesunder, saisonaler und regionaler Ernährung zu sensibilisieren sowie praxisorientiert aufzuklären. Im Anschluss an die Kochkurseinheit erfolgt ein theoretischer Input von Seiten des Fachlehrers sowie ein gemeinsamer Austausch. Die einzelnen Rezepte zum Nachkochen werden für alle zugänglich auf unserer WiLMA-Seite „Sport, Ernährung, Entspannung“ veröffentlicht.

Die angebotenen Kochkurse waren in wenigen Minuten ausgebucht, da diese bei den Beschäftigten sehr beliebt sind und eine durchweg positive Resonanz erfahren. Um die Teilnahmemöglichkeit gerechter zu gestalten, arbeiten wir vorab mit einer Ankündigung sowie einem Losverfahren. Aufgrund der Corona-Pandemie konnten in 2020 keine Kochkurse angeboten werden.

4.2 Ackerhelden – Nutzung von Bio-Gemüsegärten

Unter dem Motto „Gesund is(s)t bunt“ haben wir in den Jahren 2017, 2019 und 2020 in Zusammenarbeit mit diversen Krankenkassen Bio-Gemüsegärten zur Nutzung vergeben. Insgesamt wurden jeweils 25 Parzellen an den Standorten Ismaning und Aubing den Beschäftigten angeboten. Die Parzellen sind mit Jungpflanzen bepflanzt. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden biozertifiziertes Saatgut sowie fachgerechte Beratungen zur Pflege ihrer Fläche. Die Beschäftigten haben dieses Angebot mit großer Resonanz angenommen, durchweg eine hohe Zufriedenheit rückgemeldet und wünschen eine Fortführung des Angebots.

4.3 Online Seminar

Im Juli 2020 wurde ein Online-Seminar „Immungestärkt durch den Alltag“ für 50 Personen in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse angeboten, welches nach kürzester Zeit ausgebucht war. Bemerkenswert ist hier, dass im Gegensatz zu Seminaren vor Ort mit bis zu 20% Teilnahme-Schwund, den Termin nahezu alle angemeldeten Beschäftigten wahrgenommen haben. Es hat eine sehr aktive Mitarbeit

sowie ein reger Austausch mit der Trainerin über den Chat stattgefunden und es wurde ein durchweg positives Feedback zum Ende des Seminars abgegeben. Dieses Format wurde in KW48/2020 erneut angeboten.

5. Sonstige Angebote

Das Team von gesund durch münchen!* hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Mitarbeiter*innen der Landeshauptstadt München durch weitere Angebote und zielgruppenspezifische Formate zu erreichen, um sie somit in ihrer Gesunderhaltung zu unterstützen und zu stärken.

5.1 Firmenlauf und Erdinger Staffeltiathlon

Seit 2003 nimmt die Landeshauptstadt München jährlich am B2Run-Firmenlauf teil. In 2013 gingen dann bereits 500 Beschäftigte an den Start. Die Zahl der Teilnahmen hat sich bis 2015 auf rund 1.000 Läufer*innen gesteigert. Die Landeshauptstadt München hat sich bis 2019 als drittgrößtes Team auf diesem Level etabliert. Die Teilnahmegebühren sowie Kosten für das Laufshirt und Catering vor Ort werden von der Landeshauptstadt München getragen. Der für den 14. Juli 2020 terminierte 17. Münchner B2Run-Firmenlauf wurde aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt und für das Jahr 2021 erfolgte ebenfalls eine Absage.

Darüber hinaus wird der Erdinger Staffeltiathlon, an dem meist 25 referatsübergreifende Staffeln teilnehmen, durch die Übernahme der Teilnahmegebühren und Bereitstellung sog. Finisher-T-Shirts seit bereits über zehn Jahren unterstützt. Der für Juni 2020 geplante Staffeltiathlon wurde ebenfalls aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt. Voraussichtlich wird auch hier für das Jahr 2021 eine Absage erfolgen.

5.2 Stadtweite Aktionstage

Die Landeshauptstadt München bietet ihren Beschäftigten im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung jedes Jahr einen stadtweiten Aktionstag an. Dieser beinhaltet verschiedenste Angebote rund um die individuelle Gesunderhaltung und Förderung der Gesundheitskompetenz. In den letzten Jahren wurden die Themen Auge (2017), Ohr (2018) und Gehirn (2019) aufgegriffen. An diesen Veranstaltungen nahmen in der Vergangenheit bis zu 1.000 Beschäftigte teil.

Im Jahr 2019 wurden die Mitarbeiter*innen über WiLMA befragt, zu welchem Thema sie in 2020 gerne Angebote im Rahmen eines Aktionstages erhalten möchten; die Wahl fiel auf das Thema "Achtsamkeit". Aufgrund der Corona-Pandemie konnte im Jahr 2020 nicht – wie ursprünglich geplant – ein klassischer Aktionstag durchgeführt werden, sodass in KW48/2020 erstmalig eine digitale Aktionswoche mit ganzheitlichen und

nachhaltigen Angeboten zu den Themen Achtsamkeit und Resilienz angeboten wurde.

5.3 Veranstaltung in Kooperation mit der Zentralen Stelle für Mediation und Konfliktmanagement

Im Februar 2020 fand in Kooperation mit der Zentralen Stelle für Mediation und Konfliktmanagement die Veranstaltung „Wagen Sie den Sprung“ zu den Themengebieten Stress und Konflikte für 245 Teilnehmer*innen im Literaturhaus statt. Die Schwerpunkte wurden auf Achtsamkeit, Kommunikation, Veränderungsmanagement und individuelle Stressbewältigung gelegt. Die Veranstaltung fand vormittags für Mitarbeiter*innen ohne Führungsaufgabe und nachmittags für Führungskräfte statt. Die Inhalte des Key Note Speaker-Vortrags und der Workshops wurden an die jeweilige Zielgruppe angepasst. Die Workshops wurden von internen Referent*innen der Landeshauptstadt München moderiert und begleitet. In der Evaluation wurde der Key Note Speaker Vortrag durchgängig als sehr informativ und die Workshops positiv bewertet. Dem Thema Achtsamkeit wurde von allen Teilnehmenden eine hohe Bedeutung beigemessen und der zurück gemeldete Mehrwert war auffallend. Als große Wertschätzung hatten die Beschäftigten das Literaturhaus als Veranstaltungsort empfunden.

5.4 Veranstaltung in Kooperation mit der Allgemeinen Fortbildung

Im November 2019 fand in Kooperation mit P 6.2 eine zweitägige Veranstaltung zu vielfältigen Gesundheitsthemen statt. Ein Tag stand unter dem Motto „Auszeit für mich“ und war ausschließlich Mitarbeiter*innen ohne Führungsverantwortung vorbehalten. Am zweiten Tag wurde speziell und exklusiv für die Zielgruppe der Führungskräfte unter dem Motto „Vorsprung durch Gesundheit“ ein bunter Mix an Vorträgen angeboten. Es fanden Key Note Speaker Vorträge, zu den Themen „Individuelles Gestalten der Arbeit“ und „Methoden zur Stressreduktion“ statt. Die anschließenden Kurzformate, wie z.B. Konzentrationstraining, Businessyoga, Selbsthilfe bei Mehrfachbelastung etc., rundeten das Angebot ab. Insgesamt haben 555 Beschäftigte teilgenommen. Eine Folgeveranstaltung wird für das zweite Halbjahr 2021 geplant. Bei der abschließenden Befragung gaben die Beschäftigten an, dass die Key Note Speaker Vorträge als sehr innovativ empfunden wurden und die Vielfalt der Workshops keine Wünsche offen gelassen hat.

5.5 Zusätzliche Gesundheitsseminare der Allgemeinen Fortbildung

Die Fortbildungsabteilung des Personal- und Organisationsreferat bietet seit über 20 Jahren Fortbildungen an, die sich mit der Gesundheit der Beschäftigten, der Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen und gesundem Führungsverhalten beschäftigen und kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Ziele sind dabei:

- Unterstützung der Mitarbeiter*innen, durch eigenes Verhalten die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern
- Aufbau einer Gesundheitskompetenz
- Schaffung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen
- Steigerung gesundheitsorientierter Führung und damit insgesamt die Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Arbeits- und Lebensqualität aller Beschäftigten

Die Fortbildungsabteilung bietet hierfür sowohl Großveranstaltungen und Kurzformate als auch Seminare in Präsenz an. Künftig soll auch in diesem Bereich ein digitales Angebot aufgesetzt werden. Zum Thema Arbeitssicherheit und Arbeitsschutz bietet der Fachdienst unabhängig von der Fortbildungsabteilung eigene Seminare an.

5.6 Bildungsplattform für Nachwuchskräfte

Die Bildungsplattform „Make the most of it!“ wurde im November 2018 für die Nachwuchskräfte - Stuzubis - der Landeshauptstadt München eingeführt. Die Rubrik „Gesundheit und Ernährung“, die vom gesund durch münchen!*-Team betreut wird, stellt eines der sieben Themenbereiche der Bildungsplattform dar. Unter dem Motto „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ wird die Kategorie „Gesundheit und Ernährung“ eröffnet. Die Nachwuchskräfte werden von Anfang an dazu ermutigt, aktiv auf ihre Gesundheit zu achten, um möglichen Gesundheitsproblemen frühzeitig vorzubeugen. Stuzubis können sich je nach Interesse zu einem der fünf Wahlmodule „Umgang mit digitalem Dauerstress“, „Sucht und private Probleme“, „Sitzen ist für'n Arsch“, „Brainfood“ sowie „Resilienz“ anmelden. In dem Zeitraum November 2018 bis September 2019 fanden insgesamt 9 Veranstaltungen mit jeweils 25 bis 30 Teilnehmer*innen statt. Die Rückmeldungen und Evaluationen sind stets positiv. Es scheint sich auch bei den jüngeren Beschäftigten ein Trend zu selbstbestimmtem Handeln abzuzeichnen. Als gesundheitsbewusste Menschen wollen sie sich in gesundheitsfördernden Lebenswelten bewegen. Ein neuer Normalzustand, den sie auch aus sich selbst heraus fördern.

5.7 Geschlechtsspezifische Formate

Im November 2018 wurde ein Aktionsmonat bzgl. Gesundheits-Formaten exklusiv für männliche Beschäftigte ausgerufen, an dem insgesamt 150 Männer teilgenommen haben. Im Februar 2019 wurde eine ganztägige Veranstaltung exklusiv für Frauen angeboten. Insgesamt waren 327 Frauen an zielgruppenspezifischen Vorträgen und

Workshops interessiert. Die 125 vorhandenen Plätze wurden verlost.

Themenschwerpunkte bei den Männern waren u.a. Männerkochkurse, eine Extraportion Gesundheit für IHN und bei den Frauen waren es Osteoporose, Frauen in Balance, Die beste Ernährung exklusiv für SIE. Die o.g. Angebote kamen bei den Beschäftigten sehr gut an. Die Tatsache, dass sich die Beschäftigten in kleineren Gruppen untereinander austauschen konnten, wurde sehr geschätzt.

5.8 Digitale Gesundheits-Plattform

Derzeit wird geprüft, ob ein Referat/Eigenbetrieb die Gesundheits-Plattform „AOK bewegt“ als Pilotprojekt zukünftig implementieren kann. Eine Evaluation könnte nach 12-18 Monaten aufzeigen, ob ein stadtweiter Roll-Out einer digitalen Gesundheits-Plattform als sinnvoll erachtet werden kann.

Eine digitalen Gesundheits-Plattform ist eine weitere Ergänzung der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Sie kann durch eine Krankenkasse zur Verfügung gestellt werden und soll das gesundheitsförderliche Verhalten unterstützen und stärken, wie auch die persönliche Gesundheitskompetenz erweitern. Ein Zugang zur Plattform ist von allen Endgeräten möglich. Was bietet eine Gesundheitsplattform den Kolleg*innen: Erweiterung des persönlichen Gesundheitswissens auf Basis von fundierten Informationen einer Krankenkasse, Motivation zur Bewegung, u.a. auch durch aktive Pause Videos, Ernährungstipps/Rezepte, aktuelle Entwicklungen im Gesundheitsbereich, Teilnahme an Challenges.

In einem bestimmten Rahmen kann die Landeshauptstadt München über diese Plattform auch städtische Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung kommunizieren und somit die gewerblichen Mitarbeiter*innen, die keinen direkten täglichen Zugang zu WiLMA besitzen, noch besser erreichen.

6. Marketing und Kommunikation

Im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung stellen die Gesundheitskommunikation sowie ein gelungenes Marketing einen hohen Stellenwert dar. Aus diesem Grund setzt das gesund durch münchen! - Team alles daran, wichtige Kanäle - sowohl digitaler als auch analoger Art – umfassend zu bedienen und stets aktuelle Entwicklungen zu adaptieren.

6.1 gesund durch münchen!* - WiLMA/Intranet

Die WiLMA-Seite „Sport, Ernährung, Entspannung“ ist mit 3.974 Abonnent*innen (Stand 9.11.2020) unter den drei am häufigsten abonnierten Seiten der städtischen Mitarbeiter*innen. Die Intranetauftritte des „Gesamtpersonalrats“ sowie der „Stellenangebote und Bewerbung“ weisen lediglich eine Handvoll Abonnent*innen mehr auf. Die WiLMA-Seite „Sport, Ernährung, Entspannung“ liefert interessante Beiträge, Mitmachaktionen oder Teilnahmemöglichkeiten zu den Themenbereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die Beschäftigten erhalten die Möglichkeit, aktiv an vielfältigen Kursen, Vorträgen, Aktionen und Workshops von gesund durch münchen!* teilzunehmen. Anhand der oben genannten Abo-Zahlen, die stetig steigen, wird deutlich, welchen Stellenwert das Thema Gesundheit für die Mitarbeiter*innen darstellt. So zeigte sich auch schon vor Corona, dass Gesundheit im Werte-Index der Kantar Marktforschung auf Platz eins im Top-Ten-Ranking landete.¹

Interaktive Umfragen, Evaluationen und die Kommentarfunktion ermöglicht dem gesund durch münchen!* - Team einen Austausch mit den Beschäftigten, welche konkreten Bedarfe zusätzlich abgedeckt werden können.

6.2 gesund durch münchen!* - Newsletter

Seit 2017 gibt es die Möglichkeit, den sogenannten „Auszeitbrief“ über das Intranet WiLMA zu abonnieren. Dieser beinhaltet Wissensvermittlung, Übungen, Impulse/Tipps/Tricks und Kursangebote/Veranstaltungen rund um die Themen Sport, Ernährung, Entspannung. Diesen Newsletter erhalten die Interessent*innen drei- bis viermal im Jahr. Aktuell sind 1.700 Abonnent*innen (Stand Aug. 2020) angemeldet.

6.3 gesund durch münchen!* - Print

Um auf die Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung aufmerksam zu machen, werden neben der digitalen Intranetplattform auch Printprodukte wie Postkarten und Poster genutzt. So können alle Zielgruppen, vor allem auch diejenigen Beschäftigten ohne Intranetzugang, erreicht werden. Zudem nehmen auch Personen, die nicht direkt nach Sport, Ernährung und Entspannung in WiLMA suchen, diese Möglichkeit durch ein Printprodukt wahr.

7. Fazit

Die Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des Betriebssports sind eine Antwort auf die Arbeitsrealitäten der heutigen Zeit. Diese sind gekennzeichnet

¹ <https://www.werteindex.de/blog/60> (Stand 27.08.20)

durch wenig und/oder einseitiger Bewegung, oftmals schlechter Ernährung, einem häufig ungesunden Tagesrhythmus, Informations- und Reizüberflutung, Stress, Überlastung und sinkender Motivation. Alle Arbeitnehmer*innen kennen die körperlichen und mentalen Herausforderungen eines Arbeitsalltags, die sich während pandemiebedingt in den vergangenen Monaten noch weiter verstärkt hat.

Mit den per Stadtratsbeschluss vom 11.10./23.11.2017 (VPA/VV) zusätzlich zur Verfügung gestellten 0,5 VZÄ stehen im zentralen Betrieblichen Gesundheitsmanagement insgesamt 1,5 VZÄ für die (Weiter-)Entwicklung von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des Betriebssports zur Verfügung. Mit diesen Kapazitäten wurden in den vergangenen Jahren umfangreiche und vielfältige Maßnahmen umgesetzt. In den Jahren 2018 und 2019 lag der Schwerpunkt vor allem auch darauf, die Angebote insgesamt weiter auszubauen und damit einem größeren Kreis städtischer Kolleg*innen zugänglich zu machen. So fand der unter Ziffer 4.2 genannte Aktionstag rund um das Themenfeld „Gehirn“ erstmalig an verschiedenen Standorten im Stadtgebiet München statt. Auch die angekündigten zielgruppenspezifischen Angebote wurden ausgebaut. Mit der Bildungsplattform für Nachwuchskräfte und der dortigen Platzierung der Rubrik „Gesundheit und Ernährung“ haben wir eine für die Stadt München relevante Zielgruppe erreicht, die nachhaltig von speziell auf sie zugeschnittenen Angeboten profitiert. Bei der Schaffung von Qualitätsstandards haben wir unseren Fokus vor allem darauf gerichtet, Angebote und Maßnahmen zu unterbreiten, die im Sinne der Betrieblichen Gesundheitsförderung aus Sicht des Arbeitgebers hilfreich und angemessen sind. Darüber hinaus wird großer Wert darauf gelegt, Trainer*innen einzusetzen, die über die erforderlichen Qualifikationen verfügen. Sämtliche Angebote, die im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des Betriebssports unterbreitet werden, werden mittlerweile standardisiert evaluiert. Insbesondere im Hinblick darauf, entstehende Kosten im Rahmen zu halten, wird der Schwerpunkt auf Kooperationen mit gesetzlichen Krankenkassen gelegt. Bei einer darüber hinausgehenden Beauftragung externer Dienstleister wird der Fokus auf Trainer*innen gelegt, die über den Pool des Freizeitsports engagiert werden können.

8. Ausblick/Weiterentwicklung

Was hilft der Gesundheit der Mitarbeiter*innen langfristig und damit nachhaltig? Wo ist Resonanz? Die Aufgaben des gesund durch münchen!* - Teams sind, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden und den Angeboten immer wieder eine neue Form und eine aktuelle Richtung zu geben, so dass die bereits teilnehmenden Beschäftigten der Landeshauptstadt München weiterhin motiviert sind, das Angebot wahrzunehmen und neue Teilnehmer*innen in der Belegschaft hinzugewonnen werden können.

Durch die Corona-Pandemie mussten die Angebote der Gesundheitsförderung sehr kurzfristig in vollem Umfang auf digitale Formate umgestellt werden. Die hieraus bereits gewonnenen Erfahrungen sind sehr wertvoll und werden bei weiterem Erfolg auch

nach der Pandemie bei Sinnhaftigkeit ergänzend fortgeführt und könnten zukünftig zu interessanten Hybrid Lösungen führen. Hybrid steht hier für eine Mischung aus einem Virtuellem- und Live-Event. Dies könnte konkret benannt, eine Veranstaltung im Alten Rathaus Saal sein, an dem Beschäftigte auf Basis eines Hygienekonzepts teilnehmen können und das gleichzeitig von Kolleg*innen online besucht werden kann. Es sind im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung sowohl Vorträge in großem Stil von Key Note Speaker*innen als auch kombinierte Offline/Online-Seminare, die in einem kleineren individuellen Rahmen stattfinden, denkbar. Das Online- und Live-Publikum kann durch bestimmte Technologien gleichermaßen eingebunden werden, dies bedeutet, dass auch Online-Teilnehmer*innen mit den Dozent*innen und den vor Ort Teilnehmenden interagieren und Kontakt aufnehmen können. Mit dieser Lösung kann eine höhere Teilnahme-Zahl als bei einer klassischen Veranstaltung erreicht werden, was zu einer gewissen Kosteneffizienz führt.

Bestimmte Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung (z.B Schwimmen, Lauftraining) können nicht in Hybrid-Events umgewandelt werden. Bei einer Ausweitung des Angebots vor Ort wird die organisatorische Herausforderung hauptsächlich in der Standortfindung geeigneter und ausreichender Räumlichkeiten (Vereine haben hier ein höheres Ranking), wie Schwimmbäder/Sporthallen und dem Recruiting kompetenter Trainer*innen mit einer fundierten Ausbildung, bestehen.

Die seinerzeit in der Beschlussvorlage aus dem Jahr 2017 angekündigten Maßnahmen, wie beispielsweise das Abbilden des Betriebssportprogramms als Kalender oder per App, das Einrichten einer Funktion „Was ist in meiner Nähe?“ oder das Entwickeln von Online-Tools bzw. das Einführen von Mobile-Health-Lösungen musste zunächst zurückstehen und stellt auch aufgrund bestehender datenschutzrechtlicher bzw. sicherheitsrelevanter Aspekte eine besondere Herausforderung dar. Die Weiterentwicklung in diesem Bereich wird stetig beobachtet und nach neuen Lösungsmöglichkeiten gesucht.

Dem Korreferenten des Personal- und Organisationsreferates, Herrn Stadtrat Progl und dem zuständigen Verwaltungsbeirat, Herrn Stadtrat Jagel, ist ein Abdruck der Beschlussvorlage zugeleitet worden.

II. Bekanntgegeben

Der Stadtrat der Landeshauptstadt München

Der / Die Vorsitzende

Der Referent

Ober- / Bürgermeister / in
Ehrenamtliche / -r Stadtrat / rätin

Dr. Dietrich
Berufsmäßiger Stadtrat

III. Abdruck von I. mit II.

über D-II-V-Stadtratsprotokolle
an das Direktorium – Dokumentationsstelle (2x)
an das Revisionsamt
an das POR-GL1

zur Kenntnis.

IV. Wv. Personal- und Organisationsreferat, P 5.21

1. Die Übereinstimmung vorstehenden Abdrucks mit der beglaubigten Zweitschrift wird bestätigt.
2. An den Gesamtpersonalrat
An die Gleichstellungsstelle für Frauen
An die Gesamtschwerbehindertenvertretung

An das Personal- und Organisationsreferat – GL 1, GL 2, FAS, Bäd, PSB
An das Personal- und Organisationsreferat – P 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6

An das Direktorium
An das Baureferat
An das IT-Referat
An das Kommunalreferat
An das Kreisverwaltungsreferat
An das Kulturreferat
An das Referat für Arbeit und Wirtschaft
An das Referat für Bildung und Sport, RBS-SPA-V
An das Referat für Gesundheit und Umwelt

An das Referat für Stadtplanung und Bauordnung
An das Sozialreferat
An die Stadtkämmerei
An den Abfallwirtschaftsbetrieb München
An it@M
An die Markthallen München
An die Münchner Kammerspiele
An die Münchner Stadtentwässerung
An die Stadtgüter München

zur Kenntnis.

Am