



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Oktober 2021

Birgitta Büsche, Selina Görner, Dr. Lisa Gutenbrunner

New Work Fachgruppe Zusammenarbeit und Führung

## Leitfaden für Führungskräfte und Beschäftigte zum Thema Gesundheit

### Einleitung: Die Bedeutung von Gesundheit für das Arbeitsleben

Gesundheit ist die Grundvoraussetzung von Arbeitsfähigkeit. Aber auch darüber hinaus ist Gesundheit ein hohes Gut – was uns insbesondere in den Momenten bewusst wird, wo sie einmal gefährdet oder nicht gegeben ist. Aber Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit – sie ist komplex und hat viele Facetten. Neben der körperlichen Gesundheit muss auch der Fokus auf die psychische/mentale Gesundheit gelegt werden, da mentale und körperliche Gesundheit auf vielfältige Weise miteinander interagieren und einander bedingen können. Gesundheit ist stets ganzheitlich zu betrachten und schließt Belastungen des Privat- und Arbeitslebens ein.

Um eine gesunde Lebens- und Arbeitsweise zu ermöglichen, diese zu fördern und zu erhalten, können Arbeitgeber, Führungskräfte und Kolleginnen und Kollegen einen entscheidenden Beitrag leisten. Die Universität Hamburg unterstützt Ihre Beschäftigten bei der Gesunderhaltung mit einem umfassenden Gesundheitsmanagement, in Form von innerbetrieblichen Beratungsstellen, gesundheitsförderlichen Fortbildungen zur Erweiterung der individuellen Gesundheitskompetenzen und weiteren Maßnahmen der Betriebliche Gesundheitsförderung.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein geeignetes Mittel, um auf die gesundheitlichen Beanspruchungen der Beschäftigten und veränderten **körperlichen/physischen Belastungen** (z.B. Bewegungsmangel und Zwangshaltungen) sowie **mentalen/psychischen Belastungen** (z.B. Stressbelastungen, berufliche und private Krisen, Konflikte, Vereinbarkeit Beruf und Familie, psychische Erkrankung) mit bedarfsgerechten Unterstützungsangeboten angemessen zu reagieren und präventiv wirksam zu werden. Um die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu fördern, werden Arbeitsmittel, Arbeitsumgebung, Arbeitszeit, Arbeitsorganisation, Sozialbeziehung, individuelle Anpassungen und unterstützendes Umfeld einbezogen. Sinnvoll ist es, darüber hinaus auch die Lebenssituation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sinne der Work-Life-Balance zu berücksichtigen.

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie umfasst die Bereiche des Gesundheits- und Arbeitsschutzes, des betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie der Personal- und Organisationspolitik.

Sie schließt alle im Betrieb durchgeführten Maßnahmen zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen ein.

Im Folgenden finden Sie einige Ansatzpunkte und Möglichkeiten, wie Sie im Arbeitskontext einen Beitrag zu Ihrer eigenen Gesundheit sowie zur Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden und Kolleg:innen leisten können.

**Welche Regelungen/Pflichten** gelten, die jeder Beschäftigten bzw. jedem Beschäftigten und jeder Führungskraft bekannt sein sollen?

Für einen grundlegenden Schutz der Gesundheit sowie vor Gefahren für Leib und Leben sorgt die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers. Die damit umschriebene Pflicht, Arbeitsbedingungen zu schaffen, die die Gesundheit erhalten, ergibt sich aus dem §§ 617 bis 619 BGB und wird als Nebenpflicht aus dem Arbeitsverhältnis auf Führungskräfte mit Personalverantwortung übertragen. Die Arbeitsbedingungen, die diesen grundlegenden Schutz sicherstellen sollen, werden beispielsweise mit Bezug zur Arbeitszeit, der Arbeitsstätte sowie für bestimmte Personengruppen in den jeweiligen gesetzlichen Schutzvorschriften definiert, darunter die Arbeitsstättenverordnung, Arbeitsschutzgesetz, Arbeitssicherheitsgesetz, Arbeitszeitgesetz, Arbeitszeitverordnung, Jugendarbeitsschutzgesetz, Mutterschutzgesetz, Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz sowie die Unfallverhütungsvorschriften (§ 15 SGB VII).

Das **Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM)** ist in §167 Abs. 2 SGB IX geregelt. BEM ist eine Aufgabe des Arbeitgebers mit dem Ziel, Arbeitsunfähigkeit der Beschäftigten eines Betriebes oder einer Dienststelle möglichst zu überwinden, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen und den Arbeitsplatz des betroffenen Beschäftigten im Einzelfall zu erhalten. Ziel des betrieblichen Eingliederungsmanagements ist die frühzeitige Klärung, ob und welche Maßnahmen zu ergreifen sind, um eine möglichst dauerhafte Fortsetzung des Beschäftigungsverhältnisses zu fördern. Im weiteren Sinne geht es um ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zum Schutz der Gesundheit der Belegschaft.

Für die Hamburger Verwaltung bildet darüber hinaus die [Vereinbarung nach §94 HmPersVG zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Hamburgischen Verwaltung](#) den verbindlichen Rahmen. In dieser Vereinbarung sind unter anderem folgende Anwendungsbereiche definiert:

- Betriebliches Eingliederungsmanagement nach § 167 SGB IX
- Gefährdungsbeurteilungen und Sensibilisierung für Gesundheitsgefahren
- Instrumente der Vorbeugung / Prävention
- Umgang mit psychischen Belastungen
- Mobbing / Konflikte am Arbeitsplatz
- Sucht / Abhängigkeitserkrankungen
- Umgang mit Fehlzeitendaten
- Integrationsgespräche

Für jede Führungskraft ist es Pflicht das Wohl ihrer Mitarbeitenden im Blick zu haben und Sie bei der Gesunderhaltung zu unterstützen.

An der UHH können Sie sich von internen Beratungsstellen zu verschiedenen Themen der Gesunderhaltung beraten und sich oder das gesamte Team z.B. durch Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung begleiten lassen (s. Unterstützungsangebote).

#### Richtlinien und Dienstvereinbarungen der Universität Hamburg

- DV New Work i.A.
- [Dienstvereinbarung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement \(BEM\)](#)
- [Dienstvereinbarung zum Umgang mit Abhängigkeit in der Uni Hamburg](#)
- [Richtlinie gegen geschlechtsbezogene Diskriminierung und sexuelle Gewalt](#)
- 

#### Reflexionsfragen

##### Führungskräfte:

- Wie kann ich als Führungskraft meiner Fürsorgepflicht nachkommen?
- Was kann ich zur Gesunderhaltung meiner Mitarbeitenden beitragen?
- Wie bleibe ich als Führungskraft gesund?
- Wie kann ich gesundes Arbeiten vorleben?
- Wie führe ich gesund?
- Wo bekomme ich als Führungskraft Beratung und Unterstützung zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen für mich und/oder mein Team?

##### Beschäftigte:

- Auf welche Ressourcen kann ich für meine Gesundheit zurückgreifen?
- Wo kann mich der Arbeitgeber bei der Gesunderhaltung unterstützen?
- Wie kann ich als Mitarbeiter:in in meiner Eigenverantwortung zur Gesunderhaltung beitragen?
- Wo bekomme ich als Beschäftigte:r der UHH geeignete Beratung und Unterstützung zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen?

#### Hinweise/Empfehlungen/Best practices/Tipps /Unterstützungsangebote

Generell ist es ratsam, dass Sie dem Schutz Ihrer Gesundheit für sich selbst und gegenseitig einen hohen Stellenwert einräumen. Sie ist die Basis für ein gesundes, zufriedenes Miteinander und gute Zusammenarbeit. Benötigen Sie Hilfestellung oder Beratung, zögern Sie nicht das Beratungszentrum für Gesundheit und Zusammenarbeit der UHH zu kontaktieren. Je früher Sie sich melden, desto besser können Sie unterstützt werden. Im Folgenden finden Sie einen exemplarischen Überblick über Präventions- und Interventionsangebote.

##### **Angebote des Beratungszentrum Gesundheit und Zusammenarbeit (BGZ)**

Zu folgenden Inhaltsbereichen bieten wir ein breites Spektrum an Präventionsmaßnahmen sowie Beratung für alle Beschäftigten, Führungskräfte, Teams und sonstige Funktionsträger:innen der Universität Hamburg an:

- ❖ [Gesundheitsmanagement](#)
- ❖ [Konfliktprävention und Konfliktberatung](#)

- ❖ [Sozialberatung, Suchtprävention und sexualisierte Diskriminierung](#)
- ❖ [Projekt Belastungsanalyse und psychische Belastungen](#)
- ❖ [Betriebliches Eingliederungsmanagement \(BEM\)](#)

### **Beratungsangebot**

Bei beruflichen und privaten Belastungen bietet das BGZ vertrauliche, unterstützende und ergebnisoffene Beratung an. Themen können beispielsweise das Betriebliche Eingliederungsmanagement, die Deeskalation von Spannungen, Konfliktklärung, Vorbereitung schwieriger Gespräche, Beratung bei Krisensituationen unterschiedlicher Art (z.B. berufliche Krisen oder familiäre Belastungen), bei gesundheitlichen Einschränkungen, Trauer, Suchtprävention oder die Beratung bei sexualisierter Diskriminierung und Belästigung sein.

Dabei können alle Beschäftigten der Universität Hamburg zu Ihrer eigenen Situation oder in der Rolle als Führungskraft, Kolleg:in, sonstige Funktionsträger:in oder Team Unterstützung erhalten. Das übergeordnete Ziel ist es, die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten, die Eigenverantwortung zu stärken und die Kommunikations- und Handlungsfähigkeit zu unterstützen. Wir haben Schnittstellen in diverse Beratungseinrichtungen und können im Bedarfsfall verweisen.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wir finden gemeinsam heraus, wer die richtige Ansprechperson ist:

KUS: <http://uhh.de/beratungszentrumgesundheit>

E-Mail: [beratungszentrumgesundheit.uhh@uni-hamburg.de](mailto:beratungszentrumgesundheit.uhh@uni-hamburg.de)

### **Veranstaltungsangebote**

Um möglichst viele Beschäftigte der Universität frühzeitig und im Sinne der Prävention zu erreichen, bietet das BGZ eine Vielzahl von Veranstaltungen, Informationen und strukturellen Maßnahmen an. Dazu zählen Vorträge, Workshops, Aktionen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Thementage, Aktionstage, Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen sowie Informationsmaterialien zu den verschiedenen Bereichen.

Zu folgenden Themenbereichen werden regelmäßig Veranstaltungen angeboten

- **Sport und Bewegung**, bspw. „Online Pausenexpress“, „Mit dem Rad zur Uni“
- **Gesunde Ernährung**, bspw. „Snack dich smart – Performance Snacks im Alltag“, „Gesunde & bunte Ernährung für das Immunsystem“
- **Psychische Gesundheit**, bspw. „Umgang mit Depressionen am Arbeitsplatz“, „Schlaf und Schlafstörung – Ein starkes Fundament für das Arbeits- und Alltagsleben“
- **Unterstützung einer gesunden Arbeitsfähigkeit**, bspw. „Fokus bitte! – Strategien zur Konzentrationsförderung“, „Stress – Entstehung & Bewältigung“
- **Suchtprävention**, bspw. „Suchtprobleme am Arbeitsplatz“, „Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen“
- **Konfliktprävention und Zusammenarbeit**, bspw. „Konflikte frühzeitig erkennen“, „Klarer und wertschätzender kommunizieren“, „Wie vermeiden wir Konflikte im digitalen Raum?“
- **Umgang mit sexualisierter Diskriminierung**, bspw. Workshops zum Umgang mit sexualisierter Diskriminierung, Belästigung und Gewalt für Führungskräfte, Interessensvertretungen, Betroffene und Bystander.

Haben Sie für sich noch nicht das richtige Angebot gefunden? Sprechen Sie uns gerne mit Ihren Anliegen an, um bedarfsgerechte Unterstützung zu erhalten. Unser Ziel ist es, Sie in Ihren individuellen Bedürfnissen zu unterstützen.

KUS: <http://uhh.de/beratungszentrumgesundheit>

E-Mail: [beratungszentrumgesundheit.uhh@uni-hamburg.de](mailto:beratungszentrumgesundheit.uhh@uni-hamburg.de)

**Weitere Angebote der Universität Hamburg, die Sie bei der Gesunderhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit unterstützen können**

- UHH-Gesundheitskompass: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesund-zusammen-arbeiten.html>
- Beratungsangebote für Beschäftigte und Führungskräfte: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesund-zusammen-arbeiten/beratungsangebote-beschaeftigte-und-fuehrungskraefte.html>
- Kommunikation, Führung und Zusammenarbeit: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesund-zusammen-arbeiten/kommunikation-fuehrung-zusammenarbeit.html>
- Gesundheitsschutz: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesund-zusammen-arbeiten/gesundheitschutz.html>
- Aktionen der Betrieblichen Gesundheitsförderung: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesund-zusammen-arbeiten/aktionen-zur-betrieblichen-gesundheitsfoerderung-2020.html>
- Angebote zur allgemeinen Gesunderhaltung: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesund-zusammen-arbeiten/angebote-zur-allgemeinen-gesunderhaltung.htm>
- Pausenexpress®: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesundheitsaktionen/pausenexpress.html>

Gesundheit Aktuelles: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesundheits/aktuelles.html>

Veranstaltungshinweise BGZ: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/beratungszentrum/veranstaltungen.html>

Veranstaltungskalender Gesundheitsmanagement: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/gesundheits/veranstaltungen.html>

Veranstaltungskalender Sozialberatung, Suchtprävention und sexualisierte Diskriminierung: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheits-familie-soziales-gleichstellung/soziale-beratungsangebote/sozialberatung-suchtprevention/veranstaltungsuebersicht.html>

Veranstaltungskalender Konfliktprävention und Beratung:  
*Link folgt*

Einstellung Bürostuhl: [https://www.fid.uni-hamburg.de/intern/bedienungsanleitung-buerostuhl.pdf-\(2\).pdf](https://www.fid.uni-hamburg.de/intern/bedienungsanleitung-buerostuhl.pdf-(2).pdf)

Ergonomieberatung: <https://uni-hamburg.agu-hochschulen.de/index.php?id=112>

Beschaffung von Arbeitshilfen: <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheit-familie-soziales-gleichstellung/gesundheit/gesundheitschutz/arbeitshilfen.html>

Arbeitsplatzbegehungen: <https://uni-hamburg.agu-hochschulen.de/ablauforganisation/fuehrungs-und-managementprozesse/kontinuierliche-verbesserung/begehungen>

- Arbeitssicherheit und Umweltschutz: (<https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/arbeitssicherheit-umweltschutz.html>)
- Personalentwicklung: (<https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/personalentwicklung.html>)
- Familienbüro: (<https://www.uni-hamburg.de/familienbuero.html>)
- SBV (<https://www.kus.uni-hamburg.de/organisation/schwerbehindertenvertretung.html>)
- Gleichstellung (<https://www.uni-hamburg.de/gleichstellung.html>)
- Hochschulsport (<https://www.hochschulsport.uni-hamburg.de/>)