Aktive Minipause in der Großküche am PZN

„Betriebliches Gesundheitsmanagement zwischen Kochlöffeln“

(sr). In der Großküche der Servicegesellschaft Nordbaden (SGN) wird nicht nur schwer gearbeitet, sondern seit Mai 2019 auch dreimal täglich geturnt – im Rahmen der aktiven Minipause.

Für die insgesamt 80 Beschäftigten hat sich GV-Betriebsleiter Bertold Kohm etwas einfallen lassen. „Wir wollen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter langfristig gesund erhalten und einen Ausgleich für die zum Teil körperlich einseitig beanspruchenden Tätigkeiten in der Küche schaffen.“ So wurde die Idee der aktiven Minipause entwickelt. Ziel war es, allen ein Präventions-Angebot zu machen, das sich ohne viel Aufwand in den täglichen Alltag integrieren lässt und dadurch auch wirklich gelebt wird. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement spielt bei der SGN-Mutter, dem Psychiatrischen Zentrum Nordbaden (PZN), schon länger eine bedeutende Rolle. So lag es nahe, gemeinsam mit den BGM-Spezialistinnen vom PZN, dem SGN-Betriebsrat und einer externen ausgebildeten Rückentrainerin ein maßgeschneidertes Konzept für die Küche zu entwickeln: Die Minipause am Band!

Entspannung am laufenden Band in der Minipause *Foto: sr*

Mit entspannenden und aktivierenden Körperübungen lockern die Beschäftigten seitdem nun dreimal täglich für drei bis fünf Minuten ihre Muskulatur, gleichen einseitige Bewegungen aus und bekommen neue Energie für den Arbeitsalltag. „Mit wenigen ausgewählten Übungen kann man schon viel erreichen. Wichtig ist, keine 0815-Maßnahme zu machen, sondern das Angebot auf die Bedürfnisse vor Ort abzustimmen - und dann läufts!“, erklärt die externe Trainerin Stephanie Müller. Sie hat die Einführung der Minipause professionell begleitet.

Fünf Personen, darunter auch Führungskräfte übernehmen abwechselnd die Rolle als Anleitende und motivieren die Kolleginnen und Kollegen. „Wichtig war uns, dass die Minipause als wertvolle Arbeitsunterbrechung akzeptiert und nicht belächelt wird. Daher beteiligen wir Führungskräfte uns auch ganz bewusst als Multiplikatoren und Teilnehmende. Die Mitarbeitenden spüren so, dass wir absolut hinter dieser Maßnahme stehen“, sagt Bertold Kohm. Mehr über die SGN unter www.sgn-wiesloch.de