

case

# 2

«NABalance» –  
vorbildliches  
Projekt mit  
wünschenswerten  
Nebenwirkungen.

A man in a dark suit, light blue shirt, and striped tie stands next to a whiteboard. He is holding a blue marker in his right hand and pointing at the whiteboard with his left hand. The whiteboard has a blue diagram drawn on it, which appears to be a flowchart or a process diagram with several boxes and arrows. The background is a blurred office setting.

Patrick Stäubli, unser Experte für Bewegungsförderung  
im Einsatz bei der NAB

# Von der Gesundheitsförderung profitieren heute alle: Mitarbeitende, Neue Aargauer Bank AG – und Bankkunden.

Rund 22,3% aller Arbeitnehmenden in Europa leiden unter Stress am Arbeitsplatz. Für die Schweiz hat das Staatssekretariat für Wirtschaft errechnet, dass durch Stress am Arbeitsplatz ausgelöste Herz-Kreislauf-Erkrankungen rund 620 Mio. Franken Kosten verursachen. Nicht zuletzt aufgrund solcher Zahlen war die Neue Aargauer Bank AG (NAB) nach eigenen Aussagen überzeugt, dass sich Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeitenden lohnen.

## **Start frei für fit im job mit «NABalance»**

«Den gesellschaftlichen Wandel nehmen wir ernst und setzen uns damit auseinander – im Interesse der Mitarbeitenden und der Unternehmung. Unter anderem über Themenfelder wie 'Work-Life-Balance' oder 'Vereinbarkeit von Familie und Beruf'.» Die HR-Strategieziele vor Augen beauftragte die NAB 2006 fit im job mit der Ausarbeitung eines nachhaltigen, mittelfristig angelegten Gesundheitsförderungskonzepts mit übergeordneten Zielsetzungen: intern, die Wertschätzung der Mitarbeitenden zu manifestieren – extern, die Attraktivität als Arbeitgeberin zu steigern.

## **Gutes wird besser**

Der messbare Gesundheitszustand der Mitarbeitenden war als «gut» einzuschätzen: kaum Betriebsunfälle, wenige Nichtbetriebsunfälle. Mit zunehmender Leistungsorientierung nahm der Druck auf jeden einzelnen Mitarbeitenden kontinuierlich zu. Als verantwortungsvolle Arbeitgeberin wollte die NAB den Mitarbeitenden mit dem Gesundheitsförderungsprojekt Wege aufzuzeigen und Instrumente vermitteln, um die Herausforderungen körperlich und geistig bei einem guten Wohlbefinden meistern zu können. Die NAB hielt an ihrem Vorsatz fest, Gesundheitsförderung voranzutreiben.

## **Grosse Schritte on the road**

Weil Untersuchungen zeigen, dass der Erfolg eines Gesundheitsprogramms massgeblich vom Verhalten von Geschäftsleitung und Vorgesetzten beeinflusst wird, erfolgte die offizielle Einführung des Projekts «NABalance» anlässlich des NAB-Managementforums im Mai. Und der Startschuss für die Roadshows von fit im job an allen Niederlassungen dann im August. Das ermöglichte unseren Coaches, die Mitarbeitenden zur Teilnahme an der 'Gesundheitsbefragung (healthReport®)' vom September zu motivieren. Mit einem sensationellen Resultat: 78% Rücklauf – von 906 Befragten schickten 706 den Fragebogen ausgefüllt zurück.



Massnahme 1 betrieblicher Gesundheitsförderung: Alle gesundheitsrelevanten Aktivitäten laufen unter einem Label, damit diese ein «Gesicht» erhalten – und somit grössere Akzeptanz.



«Vielen Mitarbeitenden gelang es nicht mehr, neu aufzutanken.»

Jeannette Rennhard, Human Resources Managerin  
Neue Aargauer Bank

## Mit dem healthReport® werden die richtigen Ansatzpunkte zur Verbesserung aufgezeigt.

14

70,9%

wären bereit, sich regelmässig zu bewegen, wenn sie sich dadurch vitaler fühlen würden

47%

leiden unter Stresssymptomen

47,2%

wünschen eine bessere Life-Work-Balance

51,7%

trinken zu wenig Wasser

78%

praktizieren kaum Entspannungstechniken

33,3%

hält Müdigkeit von einem abendlichen Bewegungsprogramm ab

50%

leiden nachmittags an Müdigkeit

### Ausgangslage aufgrund der Umfrageergebnisse

Die aus unserem 'healthReport®' resultierenden Ergebnisse waren typisch für ein Unternehmen wie die NAB: Bei vielen Mitarbeitenden stimmte die Work-Life-Balance nicht – an zweiter Stelle folgten Bewegungs- und Ernährungsprobleme. Das Hauptpotenzial für Verhaltensverbesserung lag eindeutig in der Stressbewältigung und Entspannung. Eine weitere Erkenntnis, die sich durch alle Befragungsmodule zog, war das Potenzial des Bewegungsverhaltens in Bezug auf Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung.

### Bedarfsorientierte Aktionen

So liessen sich die Massnahmen ideal auf die Bedürfnisse ausrichten: Nebst den Seminarmodulen 'Bewegungs- & Ernährungs-Management' und 'Entspannungs- & Schlaf-Management' wurde das 'Gesundheitsportal – fitimjob-online®' eingeführt, Snack-Automaten mit gesunden Produkten ergänzt, Apfeltag, Mittagssport, Wasserkrug, Wasserglas sowie «Walk & Talk mit dem CEO» lanciert.

### Bewegungs- & Ernährungs-Management

Das Modul 'Bewegungs- & Ernährungs-Management' mit hohem Praxisbezug zeigt auf, wie bereits minime Verhaltensänderungen bezüglich Bewegung und Ernährung die Balance innerhalb des «magischen Dreiecks» (Privates Umfeld – Berufliches Umfeld – Gesundheitliche Faktoren) stärkt.



## Seien Sie masslos – im Wasserkonsum

case

# 2

### **Entspannungs- & Schlaf-Management**

Durch das individuell lösungsorientierte 'Entspannungs- & Schlaf-Management' lernen die Teilnehmenden den gezielten Umgang mit Druck und Stress und auf welche Entspannungsmassnahmen sie besonders ansprechen.

### **Das interaktive Gesundheitsportal**

Die Teilnehmenden wurden zusätzlich via Online-Portal von fit im job betreut. Von der Figurkontrolle bis zur 'micropause®' mit 'trinktimer®' können die Module bedarfsmässig zusammengestellt werden.

### **«NABalance» bewegt – auch nach drei Jahren**

NABalance stellt ein vorbildliches Projekt dar, das über drei Jahre konsequent umgesetzt wurde – und heute von der NAB auch genutzt wird, um im Arbeitsmarkt mit einem zusätzlichen USP aufzutreten.

Die pro Kurs erzielten Verhaltensänderungen werden, aufgrund der Ergebnisse aus Erst- und Zweit-Check, in einem Nachhaltigkeitsbericht festgehalten. Doch bereits die Umfrage Mitte 2007 ergab interessante Aufschlüsse wie die Tatsache, dass über 30% der Mitarbeitenden regelmässig Wasser tranken. Man stellte weniger Fehlzeiten, erhöhte Produktivität und Engagement sowie gesteigerte Dienstleistungsqualität (laut Kundenumfragen) fest. Nebst diesen messbaren Nutzen war aber auch eine deutlich gesteigerte Lebens- und Arbeitsfreude wahrnehmbar, die sich auf Kommunikation und Arbeitsklima positiv auswirkte. Dies sind nicht ganz unerhebliche Erfolgsfaktoren der NAB. Nicht zuletzt darum erstaunt es nicht, dass anlässlich des HRswiss-Congress 2008 NABalance als «model of good practice» bezeichnet wurde.



### **Unternehmen**

Neue Aargauer Bank AG

### **Anzahl Teilnehmende**

917 Mitarbeitende

### **Ausgangslage**

2006 beschliesst die Neue Aargauer Bank, in ein nachhaltiges Programm beruflicher Gesundheitsförderung zu investieren, um die Mitarbeitenden zusätzlich zu unterstützen – und um als Arbeitgeber mit dem gewissen USP mehr aufzutreten.

### **Lösung fit im job**

- healthReport®
- Kick-offs
- Bewegungs- & Ernährungs-Management
- Entspannungs- & Schlaf-Management
- Gesundheitsportal – fitimjob-online®

### **Resultat**

Nebst messbaren Nutzen wie enorm grösserem Wasserkonsum, weniger Absenzen, erhöhter Produktivität und Dienstleistungsqualität steigerten sich auch Lebens- und Arbeitsfreude der Mitarbeitenden deutlich.