

# Feelgood-Managerin in Doppelfunktion: Claudia Schwan über Kampfs betriebliches Gesundheitsmanagement

Vom Europa-Sekretariat zur Federführung beim Gesundheitsmanagement: Die gebürtige Kölnerin Claudia Schwan leitet nicht nur die Bewegungspause in Wiehl, sondern engagiert sich mit viel Elan für moderne Methoden in der Arbeitswelt der Kampf GmbH.

**Frau Schwan, Sie sind schon lange bei Kampf beschäftigt und jetzt verantwortlich für den Bereich Gesundheitsmanagement. Wie kam es dazu?**

Ursprünglich habe ich als Europa-Sekretärin bei WT Wickeltechnik begonnen und Korrespondenz in Englisch, Spanisch und Französisch geführt. Nach der Übernahme des Unternehmens durch Kampf, habe ich dort als Vertriebsassistentin angefangen und zunehmend auch Messen und Events betreut. Dabei wurde mir immer mehr bewusst, dass ich gerne das Miteinander organisere. Das liegt mir einfach im Blut: Meine Gabe ist es, dafür zu sorgen, dass Menschen sich wohlfühlen!

**Motiviert Sie diese Gabe auch, sich für das Gesundheitsmanagement bei Kampf zu engagieren?**

Absolut! Aber ich mache das schon seit 2012. Seitdem war ich neben der Stelle als Vertriebsassistentin auch als Bewegungsstrainerin bei Kampf engagiert. Letztlich begleitet mich das Thema Bewegung und Wellness schon mein Leben lang, das ist auch privat meine Leidenschaft, die ich immer weiter entwickle. Mittlerweile bin ich zertifizierte Yoga-Lehrerin und biete Kurse in meinem umgebauten Wohnzimmer an.

Die Verantwortlichen in der Personalabteilung wussten von meinem Engagement und deshalb wurde ich damals Teil des neuen Bewegungsscout-Teams. So entstand die Bewegungspause, die ich nach wie vor zwei Mal in der Woche anbiete – für die Kolleginnen und Kollegen im Homeoffice mittlerweile übrigens auch online.



„Meine Gabe ist es, dafür zu sorgen, dass Menschen sich wohlfühlen.“

Claudia Schwan

Als Herr Thorwesten mich 2023 fragte, ob ich das Gesundheitsmanagement zusätzlich zu meiner Funktion als Assistance Sales von ihm übernehmen möchte, habe ich sofort zugesagt! Durch meine Erfahrung und die Kooperation mit dem Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF und der Krankenkasse AOK Rheinland/Hamburg war ich ja bereits bestens vernetzt.



#### **Was beinhaltet diese Kooperation?**

Zum einen unterstützt die AOK unser Kursangebot finanziell. Darüber hinaus bieten das BGF und die AOK verschiedene Aktivitäten für uns Trainer:innen und auch für die Mitarbeitenden. Dreimal pro Jahr findet beispielsweise der „Arbeitskreis Gesundheit“ statt. In diesem Gremium nutzen wir als Verantwortliche für das Gesundheitsmanagement die Krankschreibungsdaten der AOK, um Trends zu erkennen und daraus Maßnahmen abzuleiten. Seit Corona leiden die Menschen zunehmend unter psychischen Beschwerden und entsprechend bieten wir dieses Jahr erstmals Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen als Themenschwerpunkte an, um die psychische Gesundheit zu verbessern. Allerdings ist es nicht ganz einfach, neue Methoden zu etablieren. Da hilft es, dass ich ein beharrlicher Mensch bin und weiß, es wird sich langfristig auszahlen.

Bestes Beispiel dafür ist der Sportkurs, den ich donnerstags im Unternehmen anbiete - mittlerweile schon seit über 10 Jahren. Wir sind immer rund 20 Leute und eine Kollegin hat sich sogar kürzlich entschlossen, selbst Bewegungsscout zu werden - mit Unterstützung des BGF-Instituts. Darüber hinaus liefern uns unsere Partner immer wieder neue Ideen und Aktionen ...

#### **... wie zum Beispiel?**

Da gibt es eine ganze Reihe, das Office Gardening zum Beispiel. Diese „Ackerpause“ war vergangenes Jahr sehr erfolgreich und hilft den Teilnehmenden durch gemeinsamen Anbau von Lebensmitteln, einen ganz neuen Zugang zu Ernährung zu erhalten. Des Weiteren gibt es spielerische Aktionen wie Schritte-Challenges oder Fahrradaktionen, um die Mitarbeitenden in Bewegung zu bringen. Aber wir beraten auch aktiv: In Kooperation mit der AOK bieten wir im Präventionsmobil Bike-Coaching zum Thema Fahrradfahren. Bei unseren Gesundheitstagen können die Teilnehmenden ihr Schlaganfallrisiko und ihre Ausdauerwerte erfahren. Außerdem haben sie die Möglichkeit, ihren Stresstyp kennenzulernen und einen Back-Check zu machen, der zeigt, wie es um ihren Rücken steht.

Wie sehr uns das ein Anliegen ist, erfahren neue Mitarbeitende gleich zu Beginn ihrer Tätigkeit. Schon bei der ersten Begehung thematisieren wir Ergonomie am Arbeitsplatz und passen ihn entsprechend an.

Neben dem vielfältigen Angebot für Mitarbeitende gibt es auch Kurse speziell für Führungskräfte. In unseren Coachings können sie ihre Führungskompetenz weiterentwickeln und lernen, wie man schwierige und gesunde Gespräche führt oder wie man mit psychisch beanspruchten Mitarbeitenden umgeht.

Eine andere tragende Säule unseres Gesundheitsmanagements - und wie gesagt, für mich auch eine große Leidenschaft - ist der aktive Sport. Jeden Donnerstag machen wir gemeinsam Zumba, Yoga oder Tabata - und wir freuen uns über alle Mitarbeitenden, die teilnehmen wollen. Darüber hinaus gibt es auch Nordic Walking- und Laufgruppen, die selbst organisiert werden.

Ich finde, wir tun schon eine ganze Menge, - und ich bin davon überzeugt, dass steter Tropfen den Stein höhlt und wir immer mehr Mitarbeitende erreichen.

**Was zeichnet aus Ihrer Sicht das gute Gesundheitsmanagement bei Kampf aus, welcher Strategie folgt es?**

Unser Gesundheitsmanagement ist schon sehr ganzheitlich. Das heißt, es verbindet präventive Methoden, also Vorbeugung, mit korrekiven, verbessernden Komponenten. Erstere motiviert und informiert Mitarbeitende, damit sie gesund bleiben, was letztlich dann auch dem Unternehmen zugutekommt. Das beinhaltet Teamgeist, aktive Pausen und ein insgesamt gesundheitsförderliches Verhalten, aber auch unser Mobbingtelefon. Dort können Mitarbeitende anrufen, wenn Sie sich gemobbt fühlen, und wir helfen ihnen dann mit Rat und Tat.

Mit den korrekten Maßnahmen sorgen wir andererseits dafür, dass Kolleginnen und Kollegen nach Krankheit

wieder reibungslos und individuell integriert werden. Dazu bieten wir im Betrieblichen Eingliederungs-Management vertrauliche Gespräche an, um helfen zu können. Als Beispiel: Braucht jemand einen Therapieplatz, können wir das als Unternehmen beim psychologischen Dienst beschleunigen. Gut etabliert ist auch unser begleitendes Angebot für Auszubildende. Dabei motivieren wir sie gemeinsam mit dem BGF Institut, sich schon in der Ausbildung gesund zu verhalten. Ich sage immer „fangt jetzt damit an, eure Gesundheit zu erhalten – sie ist nicht selbstverständlich!“

„[...] fangt jetzt damit an, eure Gesundheit zu erhalten – sie ist nicht selbstverständlich!“

Claudia Schwan



**Gesunde Mitarbeitende, ist das Ihre Vision? Oder was wünschen Sie sich für die Zukunft - wohin möchten Sie das Gesundheitsmanagement entwickeln?**

Grundsätzlich finde ich, so, wie es im Moment läuft, läuft es echt gut. Wir arbeiten alle daran, die Akzeptanz im Unternehmen zu stärken. Unsere Führungskräfte sind aufgerufen, ihre Teams zu motivieren und die Maßnahmen zu fördern. Ich fände es großartig, wenn wir alle gemeinsam nach der Mittagspause eine Bewegungspause machen. Das muss ja nicht aussehen wie ein Drill! (lacht) Aber ich finde, zwei Mal in der Woche fünfzehn Minuten Bewegung - das sollten sich doch „Alle“ einrichten können! Deshalb freue ich mich umso mehr, wenn ich sehe, dass viele nach dem Mittagessen einen Spaziergang eingeführt haben. Das zeigt, dass unsere Bemühungen Früchte tragen. Und konkret wünsche ich mir, dass dem Thema Achtsamkeit mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Einfach einmal innezuhalten, wird immer wichtiger, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

„Zwei Mal in der Woche fünfzehn Minuten Bewegung - das muss doch für Alle machbar sein!“

**Claudia Schwan**

**Sie sind jetzt seit 26 Jahren bei Kampf - und damit kein Einzelfall. Was macht Kampf richtig, dass es eine so geringe Fluktuation gibt?**

Das ist ganz einfach: Kampf ist wie eine Familie! Aber während man sich die nicht aussuchen kann, gelingt es uns immer wieder, Menschen zu finden, die uns ergänzen. Wir kommen alle wunderbar miteinander aus. Hier arbeiten einfach sehr empathische, respektvolle Menschen. Und wenn es einmal Differenzen gibt - man sagt ja, das kommt in den besten Familien vor - können wir sie lösen. Unter dem Strich kann man sagen, das Betriebsklima und die gegenseitige Wertschätzung sind einfach einzigartig. Das ist der Schlüssel und deshalb komme ich immer gern zur Arbeit!

