

Xunde Mitarbeiter = xundes Unternehmen

Betriebliche Gesundheit beginnt auf der Führungsebene mit dem Aufbau eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements. Investitionen in diesen Bereich fördern die Leistung der Mitarbeiter und machen Unternehmen attraktiver für die besten Talente und Köpfe.

Von Helga Jäger und
Peter Sommer

Betriebliches Gesundheitsmanagement und individuelle Gesundheitsförderung stellen für Unternehmen einen entscheidenden Marktvorteil dar. Gut gemeinte Vorsätze alleine werden hier wohl nicht reichen. Neben einer professionellen Unterstützung ist ein grundlegendes Verständnis über die Zusammenhänge von Motivation, Leistung und Gesundheit in Unternehmen notwendig. Von Führungskräften werden auch in diesem Bereich ganzheitliche Ansätze und ein Strukturwandel erwartet, die den aktuellen Anforderungen höchstmöglich gerecht werden. Dass im gesamten Prozess alle Mitarbeiter eingebunden werden, ist Voraussetzung für eine gelingende Umsetzung.

TRAiNiNG informiert im folgenden Artikel nicht über die individuellen Möglichkeiten der Gesunderhaltung. Der Alltag ist voll mit Tipps und Aufforderungen, wie wir leistungsfähig und vital bleiben, Stress vermeiden, uns entspannen und verwöhnen, uns richtig bewegen und optimal ernähren, mit einem Wort: eine ausgewogene Life-Work-Balance leben. TRAiNiNG zeigt vielmehr auf, dass betriebliches Gesundheitsmanagement weiter geht. Nach dem Motto: Sind die Führungskräfte gesund – bzw. ist das Thema Gesundheit in den Köpfen der Führungskräfte verankert – ist und bleibt das Unternehmen gesund.

Umsetzung im Unternehmen

Grundsätzlich unterscheiden sich betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), das ein prozessgesteuertes, aufbauendes Konzept mit Umsetzungsbegleitung seitens

des Unternehmens ist, von der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), die entsprechende Einzelmaßnahmen vorsieht. Mag. Pia Kasa (wings4minds Kasa KG) betrachtet »BGM als einen permanenten Managementprozess – von der Analyse der betrieblichen und persönlichen Ist-Situation hin zur Entwicklung von gesundheits- und leistungsrelevanten Verbesserungsmaßnahmen, weiter zur Umsetzung und Evaluierung gesetzter Maßnahmen und deren kontinuierlichen Weiterentwicklung.« Für Lukas Kummerer (Vitaltraining) beinhaltet »BGF diverse Maßnahmen zur Verbesserung von Gesundheit am Arbeitsplatz. Maßnahmen hierzu können Impfkationen durch den Arbeitsmediziner, Rückentraining zur Entlastung der Bandscheiben bei Bildschirmarbeiten usw. sein.«

BGM ist damit nur Teil des komplexen Themas BGM. Nach Dr. Bernd Hufnagl (Benefit)

**Betriebliches
Gesundheitsmanagement
ist ein permanenter
Managementprozess.**

»zeigt die Praxis deutlich, dass nur durch ein gezieltes Zusammenspiel von Verhaltensprävention (direkte Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter) und Verhältnisprävention (Maß-

nahmen zur Verbesserung der betrieblichen Verhältnisse) ein spürbarer Mehrwert für das Unternehmen generiert werden kann.«

Für Pia Kasa sind folgende Punkte für eine professionelle Umsetzung des BGM relevant:

- Sensibilisierung des Managements
- Mitarbeiter-Information
- Ist-Analyse (Mitarbeiterbefragung, Gesundheitsuntersuchung)
- Maßnahmenentwicklung in Mitarbeitergruppen unter Heranziehung interner und externer Experten

- Entscheidungsfindung (betreffend verbesserter interner Kommunikation, Mitarbeiterführung, Teamentwicklung, Arbeitsinhalte, Arbeitszeit, Arbeitsausmaß, bauliche Maßnahmen; Entspannungstrainings, Walking Gruppen, gesunde Kantine, Yoga, Rückentraining, Sportangebote, Stressbewältigungs-Seminare, Ernährungsberatung, Konfliktmanagement, Kommunikationstrainings, Suchtprävention und -beratung)
- laufende Evaluierung
- Verankerung von BGM im Arbeitsalltag



Stefan Kleinhappl



Lukas Kummerer



Pia Kasa



Bernd Hufnagl

Bernd Hufnagl skizziert an einem konkreten Beispiel: »Der Kunde wollte sich gezielt dem Thema ›Belastung der Mitarbeiter‹ widmen und speziell den Umgang und die Kommunikation zu diesem sensiblen und persönlichen Thema verbessern. Der Zugang erfolgte über eine medizinische Analyse der tatsächlichen chronischen und akuten Belastungen der Mitarbeiter inklusive individueller Anamnese, Befragung, und persönlicher Beratung mit einem individuellen Maßnahmenpaket. Die Daten der Clusteranalysen wurden anschließend an alle Mitarbeiter offen kommuniziert und entsprechende Maßnahmen angekündigt.«

Verantwortung des Dienstgebers

Mit einem kennzahlenbasierten BGM steht dem Unternehmen ein Mess- und Steuerwerkzeug zur Verfügung, um auf die vielschichtigen Belastungen schneller und konkreter zu reagieren. Mag. Stefan Kleinhappl (AGEF – Agentur für Gesundheitsförderung): »Nur wenn die Geschäftsleitung den Beschluss gefasst hat, dass BGF ein lohnenswertes Unterfangen ist und der Bedarf des Unternehmens feststeht, sollte gestartet werden. Nur dann liegt es in der Verantwortung des Dienstgebers, sich diesem Thema anzunehmen. Man darf nicht vergessen, dass betriebliche Gesundheitsförderung eine Leistung ist, die über das Muss des Unternehmens hinausgeht und ein Kann darstellt, kein Soll. Unbestritten ist allerdings, dass mit geringem Mitteleinsatz wirklich tolle Effekte erzielt werden können.«

Das ist in Zeiten von Mitarbeiterabbau, Umstrukturierungen und erhöhten arbeitsbedingten Belastungen auch notwendig. »Statistiken zum Thema Krankenstand belegen eindrücklich, dass psychische Er-

krankungen dramatisch zunehmen und Bewegungsmangel ein hohes Risiko in sich birgt. Wohingegen regelmäßige Aktivität zu ebenso positiven Ergebnissen führt. Ein Tipp: Die Stiegenhäuser eines Unternehmens sind eine Goldgrube. Studien haben gezeigt, dass einfache Hinweisschilder auf die Treppennutzung schon ausreichen können, um deren Nutzung um ein Drittel zu erhöhen!«, so Stefan Kleinhappl.

Psychische Belastungen

Was mit wachsendem Termindruck beginnt, führt nach einer Zunahme an stressbedingten körperlichen und mentalen Symptomen zu spürbaren Gesundheitseinbrüchen. Die größten Belastungen für Mitarbeiter mit oder ohne Führungsfunktion sind heutzutage zweifelsfrei psychische Belastungen mit den entsprechen-

den gesundheitlichen Folgeerscheinungen. So schildert Bernd Hufnagl, »dass durch die Personalreduktionen bei vielen Unternehmen seit dem 4. Quartal 2009 ein Gegenteil spürbar ist: Ausgelöst durch die nun geringere ›Manpower‹ bei wieder guter Auftragslage geraten vor allem die Leistungsträger (High Potentials), die in den Jahren der Überproduktion mit 120% Leistung gearbeitet haben, in Bedrängnis.« Das kann nicht lange gut gehen. Dass die Motivation und in Folge die Leistung unter dem erhöhten Arbeitsdruck leiden, ist bald spürbar. Mitarbeiter rutschen dann allmählich und ohne es wahrzuhaben ins Burn-out und letztlich in eine Depression.

Bernd Hufnagl gibt ein Beispiel aus der Praxis: »Wir haben bei einem international tätigen Kunden im Oktober 2008, also gerade nach dem medialen Bekanntwerden der Weltwirtschaftskrise, bei mehre-

SENKEN der PERSONALKOSTEN

mehr Energie
höhere Konzentration
starkes Immunsystem

=

STEIGERUNG der LEISTUNG



Gerald Donnenberg

Studio für Ernährung und Wohlbefinden
Beethovengasse 31
3003 Gablitz
Tel.: 0676/43 666 43
Mail: gedo@start-wellness.eu

wings4minds
Aufsicht für Menschen und Organisationen

Ihre Profis für gesunde TOP Performance

- Beratung: Kompetenzmanagement, Change, Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Trainings: gesunde Performance Steigerung für Führungskräfte, Mitarbeiter, Teams
- Coaching & Kunsttherapie

Rufen Sie uns an:
0699/ 11 30 65 30
pia.kasa@wings4minds.at
www.wings4minds.at

Ihr gesunder Aufschwung
ist unsere Passion!

ren hundert Mitarbeitern Belastungsdaten (medizinisch) erhoben und im Jänner 2010 diese Analysen wiederholt. Die bittere Erkenntnis: Trotz Gegenmaßnahmen im letzten Jahr ist im Schnitt die Stressbelastung aller getesteten Mitarbeiter um 2 % gestiegen. Eine der auffälligsten Rückmeldungen der Mitarbeiter: Vertrauensverlust gegenüber der eigenen Führungskraft. Hier wurden die durchgeführten Veränderungsmaßnahmen nicht klar genug kommuniziert. Entspannungsübungen anzubieten war hier einfach zu wenig.«

Einzelmaßnahmen alleine genügen nicht, um dem steigenden Phänomen Überlastung entgegen zu wirken. Von der Krankenstandsenkung über ein besseres soziales

Betriebsklima bis zu höherer Produktivität gehen die Erfolge bei gesundheitsfördernden Maßnahmen. »Fehlzeiten und Ausfälle kosten Geld und senken die Wettbewerbsfähigkeit. Daher setzen wieder mehr Betriebe auf Prävention und Gesundheitsmanagement. Demografische Prognosen zeigen deutlich, dass in den nächsten Jahrzehnten die Altersschere gravierend auseinander geht. Dafür müssen sich Betriebe wappnen. Themen wie Arbeit und Alter, altersgerechte Karrieren und Diversity-Management müssen ins betriebliche Gesundheitsmanagement integriert werden«, so Pia Kasa.

Voraussetzung ist für Lukas Kummerer auch, »dass Firmen im Mitarbeiter wieder

den Menschen erkennen und nicht allein die Arbeitskraft. Investitionen in den Mitarbeiter Mensch machen ihn leistungsfähiger und produktiver. Studien belegen einen ROI (Return on Investment) bei nachhaltigen Gesundheitsprojekten in Unternehmen von 1 zu 3, d.h. eine Investition von 1,- € in Gesundheitsthemen bedeutet 3,- € Nutzen.«

Kosten des BGM

Sie liegen bei ca. 150,- € pro Mitarbeiter und Jahr bei einer 2- bis 3-jährigen Projektdauer. Unterstützung kann sich das Management von Experten aus den Bereichen Medizin, Sport- und Ernährungswissenschaft, Gesundheits- und Organisationspsychologie und Coaching holen. Da es derzeit noch wenige einheitliche Qualitätskriterien und Qualitätsprüfungen gibt, ist auf eine hohe fachliche Kompetenz der Anbieter zu achten. Wichtig ist, von Anfang an alle Mitarbeiter einzubeziehen, die Projektdauer entsprechend lang zu planen und die Maßnahmen laufend zu überprüfen. □

Info

- AGEF Agentur für Gesundheitsförderung www.agef.at
- Benefit www.benefit.cc
- Gimm – gesund beraten www.gimm.at
- Vitaltraining www.vitaltraining.at
- wings4minds Kasa www.wings4minds.at

Eine persönliche Geschichte

Thomas Seidl: »Ich habe vor 10 Jahren an Übergewicht und Migräne gelitten. Damals habe ich Verschiedenes in punkto gesünder Leben ausprobiert. Für mich war es schließlich das Richtige, auf Nahrungsergänzung zurückzugreifen, da es in meinem Alltag am besten umsetzbar war. Dadurch habe ich meine langjährige Migräne in den Griff bekommen und 15 Kilo abgenommen. Seither beschäftige ich mich mit Zusatzernährung und Gesundheitsprävention in Firmen, unterstütze Sportler und helfe natürlich auch Privatpersonen bei Ernährungsumstellungen. Heute bin ich soweit, dass ich beim Triathlon Halbironman mitmache und mein Leben genieße.

Vielen Befindlichkeitsstörungen kann durch eine veränderte Lebensführung mit mehr Bewegung, Entspannung, bewusster Atmung sowie einer optimierten Ernährung entgegen gesteuert werden. Inzwischen wissen wir, dass wir mindestens 5 – 7 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu uns nehmen sollten, damit die Grundversorgung an Vitaminen und Spurenelementen gedeckt ist. Ich bin der Meinung, dass es nicht viele

Menschen gibt, die das täglich machen, deswegen greifen viele Menschen zu Nahrungsergänzung. Die hilft dem Körper, Vitamine, Nährstoffe und Ballaststoffe auf einfache Weise zuzuführen.



Ich habe mich für die Produkte »FitLine« PM International entschieden. Diese Firma ist weltweit Marktführer hochwertiger Produkte für Gesundheit, Fitness und Schönheit. Da Sie durch das Nährstoff-Transportkonzept (NTC®) die Nährstoffe genau dahin bringen, wo sie wirken – nämlich zu unseren 70 Billionen Zellen – erreichen Sie damit eine bessere Bioverfügbarkeit. Die Produkte werden im Privatbereich, im Hobby- und Profisport, bei Spitzenathleten und Bundesligateams weltweit gezielt eingesetzt, um Fitness und Leistung zu steigern, die Zellen optimal zu versorgen und den Körper zu regenerieren.«
Fazit: »Sind unsere Zellen fit und voller Energie, sind wir fit und voller Energie!«

www.thomasseidl.com

Motivation und Power mit Outdoor-Seminaren tanken

Durch gezielte Entschleunigung und motivierende gemeinsame Erlebnisse wird die Leistungsfähigkeit von Unternehmen gestärkt. Wichtig ist die Wahl einer Seminarlocation mit:

- viel Natur zum Energie tanken
- Platz für Outdoor-Aktivitäten
- Vitalküche
- seminarbegleitenden Modulen wie z. B. Rückenfit, Less-Stress Programm, Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Sport

SEMINAR- & EVENTHOTEL KRAINERHÜTTE
www.kraainerhuette.at