

Stadt haus Viersen

Unternehmerinnen-Stammtisch

DONNERSTAG 8. SEPTEMBER 2011

GRENZLAND-KURIER

VIERSEN NETTETAL SCHWALMTAL BRÜGGEN NIEDERKRÜCHTEN

Gesundheit managen im Unternehmen

VIERSEN (RP) Ein Unternehmen, gleich welcher Größenordnung, ist so gesund und leistungsfähig wie seine Führung und die Mitarbeiter. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), eine moderne, zukunftsweisende Management- und Unternehmensstrategie, wird mehr und mehr zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor. Steigender Arbeitsdruck, zunehmender Fach- und Führungskräfte mangel, wachsende Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen (Burnout) und demographischer Wandel sind der Hintergrund für das Entstehen gesundheitlicher Probleme. Ein ganzheitlicher, nachhaltiger Gesundheitsschutz wirkt sich somit auf den Unternehmenserfolg insbesondere von Kleinbetrieben aus.

Petra und Gercon Stolle stellen ihr Gesundheitskonzept beim Unternehmerinnen- und Gründerinnen-treff, zu dem der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Viersen einlädt, am heutigen Donnerstag, 8. September, 20 Uhr, im Stadthaus Viersen am Rathausmarkt 1 (Raum 100) vor.

Die Veranstaltung ist interessant für alle Frauen, die ein Unternehmen gründen möchten oder bereits gegründet haben und die mit anderen Unternehmerinnen Informationen und Erfahrungen austauschen möchten. Der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen gibt es bei Bettina Gläser-Kurth (Stadt Viersen, Ruf: 02162 101-226) und Claudia Schinken (Gemeinde Schwalm-tal, Ruf: 02163 946192).

Gesundheitsschutz in Unternehmen - der nachhaltige Erfolgsfaktor Nr.1

Die betriebliche Gesundheitsförderung und damit die Entwicklung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements rückten in den letzten Jahren verstärkt in den Mittelpunkt der öffentlichen, politischen und vor allem wirtschaftlichen Debatte. Sie entwickelten sich somit zu einer erfolgreichen Strategie der Unternehmensentwicklung, so Gereon Stolle.

Die Belegschaften werden älter, das Altersteilzeitgesetz läuft aus, das Renteneintrittsalter steigt. Fachkräfte werden mehr denn je zur wertvollen Ressource. Wirtschaftlicher Erfolg hängt im hohen Maße von leistungsfähigem Personal ab. Die Leistungsfähigkeit der Belegschaft zu erhalten und zu verbessern, ist für Unternehmen jedweder Größe daher eine wichtige Aufgabe.

Mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement kommt Gesundheit dahin wo die Menschen die meiste Zeit verbringen: an den Arbeitsplatz. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), eine moderne Unternehmensstrategie, ist die bewusste Steuerung und Integration aller betrieblichen Prozesse, mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens aller Beschäftigten.

Eckpfeiler des BGM sind unter anderem der Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie die nachhaltige Gesundheitsförderung zur

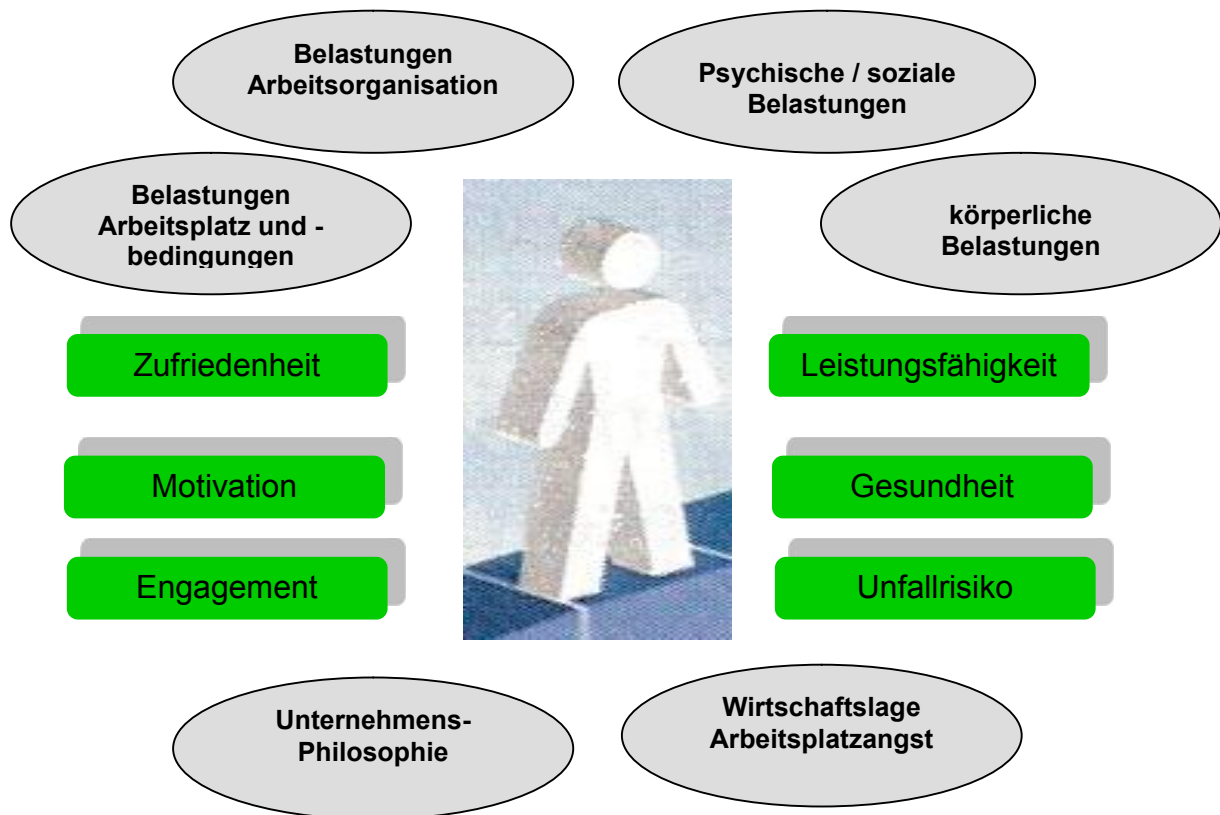
- Vorbeugung von Krankheiten am Arbeitsplatz
- Stärkung der Gesundheitspotenziale und
- Verbesserung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz.

Die Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement zielen in erster Linie auf die:

- > Verbesserung der Transparenz im Unternehmen,
- > Pflege gemeinsamer Überzeugungen, Werte und Regeln,
- > Beteiligung und Vernetzung der Belegschaft,
- > Verbesserung der Dialogmöglichkeiten zwischen Management und Belegschaft.
- > Verbesserung des sozialen Zusammenhalts unter den Beschäftigten.
- > Befähigung der Beschäftigten zu einem gesundheitsbewussten Verhalten.

Ein nachhaltiges, bedarfsgerechtes betriebliches Gesundheitsmanagement gibt Orientierung für ein Verhalten aller Beschäftigten, vor allem der Führungskräfte, das Sicherheit, Gesundheit und Wohlbefinden fördert.

Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Beschäftigten



Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Sinnstiftung und Freude an der Aufgabe beeinflussen grundlegend die Motivation und Kreativität der Menschen sowie den Unternehmenserfolg. Umgekehrt beeinflussen die Führung, die Organisationsstrukturen und die Unternehmenskultur die individuellen Parameter des Wohlbefindens und des Leistungswillens.

Pause machen aber richtig: Pausenkultur Teil der Unternehmenskultur

Die Arbeitsbedingungen haben sich komplett verändert, fortlaufende Veränderungsprozesse, Informationsüberflutungen allenthalben, mangelnde Wertschätzung, zerfallende Beziehungen sowie keine Regenerationszeiten - viele fühlen sich zunehmend überfordert und gestresst und finden keinen Weg heraus aus der Schnelligkeit des Lebens. Entschleunigen, entstressen, entspannen und regenerieren.

Arbeit bewusst unterbrechen

Unser Körper ist auf den Wechsel von An- und Entspannung programmiert. Phasen hoher körperlicher und geistiger Beanspruchung müssen regelmäßig Zeiträume folgen, in denen eine Regeneration oder zumindest ein Belastungswechsel möglich ist. „Es sollte allerdings auch immer

wieder eine echte Auszeit möglich sein, in der die Arbeit bewusst unterbrochen wird“, empfiehlt Dr. Heike Schambortski, Expertin für Gesundheitsmanagement bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

Pausen haben jedoch einen schlechten Ruf. Wer leistungsfähig ist, arbeitet auch mal durch, macht Überstunden und malocht am Wochenende. Der hohe Nutzen von Pausen wird verkannt. Dabei hat sich in den letzten Jahren immer mehr die Erkenntnis durchgesetzt, dass häufigere Kurzpausen einen beträchtlichen Erholungseffekt haben.

Qi Gong Kurzregeneration©, der Pausensnack für zwischendurch

So helfen Kurzpausen von fünf bis acht Minuten pro Stunde, die Leistungsfähigkeit über den Arbeitstag hinweg besser zu erhalten.

Betriebe mit einer guten Pausenkultur sind im Vorteil, weil ihre Mitarbeiter gesünder, motivierter und leistungsfähiger sind, so die BGW.

Eine Qi-Gong-Regenerationspause

- bewirkt den nötigen Ausgleich,
- baut Stresssituationen nachhaltig ab,
- erhöht die Denkfähigkeit,
- steigert die Konzentration und
- stabilisiert das Immunsystem.

Qi Gong – und das regelmäßige Anwenden – kann einen sehr wichtigen Beitrag leisten, um den Belastungen z. B. bei der Büroarbeit entgegenzuwirken, bereits bestehende Beschwerden zu verbessern oder zu heilen*.



Petra Stolle zeigt, wie es geht



Das nachhaltige, betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM), Gesundheit im Unternehmen: Nicht nur erfahren was Unternehmen tun können, sondern auch spüren wie eine gezielte Qi Gong Regenerationsmaßnahme wirkt.

* breit angelegte, wissenschaftliche Projektarbeit „Qi Gong im Büro“ von Drin. I. Wolkerstorfer

Gesundheit im Unternehmen

Der ökonomische Nutzen des nachhaltigen, betrieblichen Gesundheitsmanagement:

- Senkung des Krankenstands
- Steigerung der Leistungsfähigkeit (psychisch und physisch)
- Senkung des Unfallrisikos
- Kosteneinsparungen
- Bessere Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben
- Kontinuierliche Verbesserung der Arbeitsbedingungen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Steigende Attraktivität des Unternehmens für Kunden und Mitarbeiter
- Erhöhung der Wettbewerbsfähigkeit