

Ausgewogen arbeiten und leben



INFORMATIONEN ZUR GANZHEITLICHEN UNTERNEHMENSGESUNDHEIT

AUSGABE I

Betriebliche Gesundheits- und Suchtprävention



Rolf Hüllinghorst, DHS

Ein Beitrag von Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Die Mehrheit der Menschen, die vom Alkohol oder anderen Suchtmitteln abhängig sind, ist zwischen 35 und 50 Jahre alt. Genau die Zeit, in der sie im Arbeitsprozess stehen – und der Betrieb (oder die Verwaltung) ist voll in das Suchtgeschehen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter involviert. Da es sich meistens um langjährige, erfahrene und anerkannte Betriebsangehörige handelt, sind hilfreiche Interventionen dringend notwendig und erwünscht.

Aber es soll ja nicht nur um Interventionen in der akuten Krankheit gehen – um den teilweise wirklich einschneidenden Maßnahmen in der Arbeitswelt etwas entgegen zu setzen, ist eine dauerhafte Suchtprävention das Gebot der Stunde. Eine „Feigenblatt-Prävention“, die auf isolierte Einmalaktivitäten begrenzt ist und der folgerichtig Alibi charakter anhaftet, reicht nicht mehr aus.

Die Entwicklung gesunder und leistungsbereiter Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bedarf in Zukunft mehr denn je eines gezielten und prozessorientiert angelegten Engagements aller Kräfte im Unternehmen und deren Umfeld. Sowenig wie es „den“ Abhängigen

gibt, gibt es „das“ Suchtpräventionsprogramm bzw. „die“ Strategie der Hilfe.

Fortschrittliche betriebliche Suchtpräventionsprogramme nutzen demzufolge bewährte Standards und generieren dazu innovative Neuerungen gemäß einer Strategie der Natur: „Von der Vielfalt zur Auslese“. Informations- und Trainingsseminare für unterschiedliche Zielgruppen wie Auszubildende, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Führungskräfte sind kontinuierlich erforderlich. Dabei sind sie mit anderen betrieblichen Fort- und Weiterbildungsangeboten (z. B. Führungsverhalten, Teamentwicklung, Gesprächsführung, Zeitmanagement etc.) synergetisch zu verknüpfen.

Gerade mittelständisch ausgerichtete Unternehmen, die keine oder kaum Fachkräfte für betriebliche Gesundheitsprävention beschäftigen, sind gut beraten, „Kollegiale Gesundheitsberater“ auszubilden. ■

www.dhs.de

INHALT

ARBEIT & LEBEN

Gesundheit in unserer modernen Arbeitswelt. Das Gesundheitsteam von Philips Healthcare in Hamburg
> Seite 2

Psychische Störungen. Ein Beitrag von Wilfried Koletzko, DAK Zentrale, Hamburg
> Seite 2

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Qualifikationsprogramm von BI:GUT: Kollegiale Gesundheitsberater/in
> Seite 3

KÖRPER & SEELE

Stress, Burnout, Angst, Depressionen. Ein Gespräch mit Dr. Markus Bassler, Chefarzt der Privatklinik Carolabad in Chemnitz
> Seite 4

Ganzheitliche Unternehmensgesundheit – was ist das?

Eine sinnvolle, synergetische Verknüpfung von Maßnahmen zur Erhaltung und Förderung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit aller Beteiligten mit dem Ziel, durch die Balance von arbeiten und leben eine nachhaltige Win-Win-Win-Situation für Unternehmen, Mitarbeiter und Gesellschaft zu schaffen.



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Ich freue mich, Ihnen anlässlich des zweijährigen Bestehens des BI:GUT Beratungsinstituts für Ganzheitliche Unternehmensgesundheit die erste Ausgabe unseres Informationsmagazins „Ausgewogen arbeiten und leben“ vorstellen zu dürfen.

In dieser Ausgabe werden einige unserer wichtigsten Partner mit ihren Erfahrungen und ihrem Fachwissen rund um das Thema „Ganzheitliche Gesundheit“ zu Wort kommen und Sie aus ihren jeweils spezifischen Arbeits- und Unternehmenszusammenhängen informieren. Ich danke allen, die diese Schrift mit Ihren

Beiträgen vielseitig und informativ mitgestaltet haben! Danken möchte ich auch den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Workshops und Seminare für die Begeisterung, Aktivität und Kreativität bei der Mitgestaltung und Umsetzung gesundheitsbezogener Themen in Betrieben und Verwaltungen, aber auch im alltäglichen privaten Bereich.

Ergänzen werden wir die Inhalte dieser und der kommenden Ausgaben (die ca. halbjährlich erscheinen werden) mit Tipps, Neuigkeiten und Informationen zu Angeboten aus dem umfangreichen Themengebiet unserer Arbeit.

Ich freue mich auf die weitere spannende Arbeit rund um den Themenkomplex ganzheitliche Gesundheit und auf die Zusammenarbeit mit Ihnen, unseren Kunden und Partnern.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Karsten Schneider

Karsten Schneider, Geschäftsführer von BI:GUT, Beratungsinstitut für Ganzheitliche Unternehmensgesundheit

Gesundheit in unserer modernen Arbeitswelt

Das Gesundheitsteam von Philips Healthcare Hamburg



Das Gesundheitsteam von Philips Healthcare, Hamburg

Der gesellschaftliche Wandel und die Anforderungen der modernen Arbeitswelt stellen Unternehmen und ihre Beschäftigten vor immer komplexere Herausforderungen

Um diese Herausforderungen zu meistern ist sowohl die persönliche Gesundheit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch die Unternehmensgesundheit ein wesentlicher Bestandteil für die Zukunft.

Wichtig ist uns hier insbesondere der weitere erfolgreiche Ausbau eines an den Ideen und Bedürfnissen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter orientierten Gesundheitsmanagements.

Dieses beinhaltet nicht nur eine Summe von Einzelmaßnahmen, sondern ist ein bewusster Schritt weiter: Ein Ansatz, dem eine ganzheitliche Sichtweise zu Grunde liegt und dieses unter dem langfristigen Fokus der Nachhaltigkeit.

Ganzheitliche Gesundheit und Veränderungen können nicht verordnet werden, sondern es braucht Zeit und die Bereitschaft aller Beteiligten, diesen Entwicklungsprozess mit Leben zu füllen.

Bei Philips Healthcare wird diese Entwicklung am Standort Hamburg bereits tatkräftig durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des von BI:GUT begleiteten Gesundheitsteams unterstützt.



Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht das Zusammenfassen, Weiterentwickeln und Kommunizieren aller Angebote für die Ganzheitliche Gesundheit sowie der sozialen und kulturellen Aktivitäten.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind dazu eingeladen, das Gesundheitsteam mit Ideen, Wünschen, Anregungen und Engagement zu unterstützen - um gemeinsam zu handeln und einen weiteren bewussten Schritt zu einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz zu machen. ■

www.philips.de/healthcare



Die bisher vorliegenden Ergebnisse belegen den Nutzen einer intensivierten und frühzeitigen Beratung bei Patienten mit psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen. Die psychosoziale Versorgung bei der Interventionsgruppe konnte relevant verbessert werden. Die DAK hat die positiven Erkenntnisse inzwischen in die Praxis umgesetzt und das Beratungssystem bundesweit in ihren großen Geschäftsstellen etabliert. ■

www.dak.de

Psychische Störungen

Sie erfordern immer mehr unsere Aufmerksamkeit

Die Angst um den Arbeitsplatz, die massiv zunehmende Arbeitsbelastung, der Verlust der Mitarbeitersolidarität sowie die Angst, unter steigendem Leistungsdruck zu versagen oder krank zu werden, sind die wichtigsten arbeitsbedingten Faktoren für die Genese psychischer Erkrankungen.

Psychische bzw. psychosomatische Erkrankungen sind in den letzten Jahren zur häufigsten Ursache von lang andauernder Arbeitsunfähigkeit geworden. Dies stellt die sozialen Sicherungssysteme, aber auch Arbeitgeber vor große Probleme.



Neben den steigenden hohen Kosten für die Solidargemeinschaft ist von besonderer Bedeutung, dass diese Erkrankungen oft erst spät erkannt werden und die dann meist schon eingetretenen Chronifizierungsprozesse die Erfolgchancen einer adäquaten Behandlung erheblich beeinträchtigen.

Vor dem Hintergrund dieser alarmierenden Situation entwickelten die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) mit Unterstützung des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung Rheinland-Pfalz ein Konzept zur optimierten Versorgung der psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, die am häufigsten lang andauernde Arbeitsunfähigkeit bedingen.

Leitende Zielvorstellung dabei war, anhand von ausgewählten Selektionskriterien Versicherte mit psychischen bzw. psychosomatischen Erkrankungen frühzeitig zu identifizieren und sie über Beratungsgespräche und weitere unterstützende Maßnahmen gemeinsam mit dem Behandler möglichst frühzeitig in eine geeignete Versorgung zu vermitteln und auf diesem Wege zu begleiten.

Im Rahmen des Modellprojektes wurde eine Interventionsgruppe mit 565 Patienten und eine Kontrollgruppe mit 782 Patienten gebildet. Ergänzend zu den semistrukturierten Versicherungsgesprächen durch speziell geschulte Mitarbeiter der DAK wurden zu Beginn und ein Jahr nach der Fallberatung verschiedene psychometrische Testinstrumente eingesetzt.



Wilfried Koletzko, DAK Zentrale Hamburg, Projektleiter Psy-Case-Management

Kollegiale/r Ansprechpartner/in

Unser neues Qualifizierungsprogramm bei BI:GUT



Das Team der Kollegialen Ansprechpartner von Philips Healthcare und Stationen unserer Ausbildung ...

Die Arbeitswelt und das eigene Leben befinden sich in stetigem Wandel. Schnellere Produktionsweisen, immer effizientere Arbeitsabläufe und neue Technologien stellen hohe fachliche wie persönliche Anforderungen an alle Menschen in der betrieblichen wie auch in der privaten Lebenswelt.

Es ist immer mehr Wissen, Flexibilität und Mobilität nötig. Dem gegenüber stehen der eigene Lebensentwurf, Ziele und Träume, Partnerschaft und Kinder – das Schlagwort der Zeit ist wohl „Selbstverwirklichung“.

Kontinuierliches Lernen, teamorientiertes Arbeiten, Selbstdisziplin und Identifikation mit den Unternehmenszielen erhöhen die Anforderungen. Hinzu kommt zunehmend die Sorge um die Sicherheit des Arbeitsplatzes. Das alles erfordert eine hohe psychosoziale Belastungsfähigkeit.



Psychosomatische Klinik Ginsterhof

Viele Menschen können mit dem Tempo und dem Ausmaß der Veränderungen noch gut Schritt halten. Aber das Leben ist keine gerade Linie, wir alle haben mal Sorgen und Lebenskrisen. Werden die Grenzen der persönlichen Leistungsfähigkeit jedoch überschritten, sind die meisten nur unzureichend in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen.

Menschen in den Unternehmen reagieren oft ratlos, wenn sie mit den Schwierigkeiten von Kolleginnen und Kollegen konfrontiert werden. Noch problematischer wird die Situation, wenn ein ganzes Team betroffen ist.



Psychosomatische Klinik Schweriner See



SuchtTherapiezentrum Hummelsbüttel



Medizinisches PräventionsCentrum HH



Fachkrankenhaus Hansenburg

In der Regel fehlt es in solchen Situationen an fachkundigen Kolleginnen und Kollegen im Betrieb, die ...

... in Krisensituationen den Menschen geeignete Lösungswege aufzeigen können,

... über die nötigen Kontakte zu Institutionen außerhalb des Betriebes verfügen, um schnelle und gezielte Hilfestellung anbieten und einleiten zu können,

... den Menschen im betrieblichen Alltag als Gesprächspartner zur Verfügung stehen – offen, zugewandt und vertrauensvoll.



Westklinikum Hamburg Rissen

Genau darin werden die Kollegialen Ansprechpartner ausgebildet und sind damit erste Anlaufstelle im Betrieb für alle Betroffenen, Personalverantwortlichen sowie Kolleginnen und Kollegen. Sie fungieren gleichzeitig als Bindeglied zwischen dem Unternehmen und unterstützenden Einrichtungen in der Region.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 040/8668.422-0 oder auf unserer Internetseite

www.bigut.eu

Fragen Sie uns nach offenen Kursen oder individuellen Angeboten.

4 GESUNDE TIPPS

Sodbrennen?

Arbeitsstress, Termindruck – und dann schnell hastig in der Kantine eine warme Mahlzeit hinuntergeschlungen. Das schlägt auf den Magen. Eine mögliche Folge: Sodbrennen und im schlimmsten Fall sogar Speiseröhrenkrebs!

Sodbrennen entsteht, wenn der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre nicht optimal funktioniert. Dann fließt saurer Speisebrei aus dem Magen in die Speiseröhre zurück und reizt dort die Schleimhaut.

Fast jeder zweite Deutsche kennt die brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein und den sauren Geschmack, der sich dann im Mund ausbreitet.

Auslöser für Sodbrennen sind zum Beispiel Kaffee, Nikotin, Alkohol, Zitrusfrüchte, Schokolade und Tomaten. Auch Übergewicht und Stress wirken sich negativ aus.

Normalerweise ist das kein Grund zur Sorge. Dr. Ulrike Roth, Arbeitsmedizinerin bei TÜV Rheinland: „Tritt es aber mehrmals pro Woche auf, sollte man einen Arzt aufsuchen. Denn Sodbrennen kann eine Speiseröhrentzündung nach sich ziehen, aus der sich unter Umständen sogar Speiseröhrenkrebs entwickeln kann.“

Tipps 1: Langsam essen

Besonders wichtig ist es, auf die Ernährung zu achten. Besonders im Job gilt: Schnelles und hektisches Essen ist tabu! Stattdessen lieber den Arbeitsplatz verlassen und in Ruhe leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen. Und: gründlich kauen.

Tipps 2: Gesund essen

Üppige Mahlzeiten, fettes Essen und stark gewürzte oder gebratene Speisen belasten den Magen. Fleisch oder Wurst sollten nur zweimal bis dreimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Außerdem gilt: Mehrere kleine Speisen über den Tag verteilt sind besser als drei große.

Tipps 3: Spaziergang

Statt eines Verdauungsniickerchens sollten Sie lieber einen Spaziergang machen – das regt die Verdauung an. Aber meiden Sie Sport direkt nach den Mahlzeiten: auf die Anstrengung reagiert ein voller Magen oft mit Sodbrennen.

Tipps 4: Gewicht reduzieren

Übergewicht kann Sodbrennen begünstigen – es lohnt sich also, ein paar Kilos zu verlieren.

Die Seele im Ungleichgewicht

Ein Gespräch mit Priv.-Doz. Dr. med. Markus Bassler



In unserer schnelllebigen Zeit vermischt sich leicht Berufliches mit Privatem. Stress, Überforderung und stetig steigende Belastung führen immer häufiger zu psychosomatischen Störungen. Kommt es erst zum Burnout ist es oft bereits zu spät: Das Berufsleben ist tief in das Privatleben eingedrungen und die so genannte Work-Life-Balance ins Schwanken geraten.

Jeder kennt das: Wenn es auf der Arbeit viel zu tun gibt, dann muss das Privatleben eben manchmal ganz schön zurückstecken. Da kommt man später aus dem Büro, hat womöglich noch Unterlagen unter dem Arm und viele zieht es sogar außerplanmäßig am Wochenende wieder zurück an den Schreibtisch, denn da kann man ja endlich mal in Ruhe und an einem Stück alles wegarbeiten. Für Hochzeiten der beruflichen Belastungen mag das ja auch O.K. sein, aber ein Dauerzustand sollte es nicht werden, weil dann die Balance zwischen Arbeits- und Privatleben aus dem Gleichgewicht kommt - und das schafft Probleme.

Die so genannte Work-Life-Balance beschäftigt auch die Wissenschaft. Priv.-Doz. Dr. med. Markus Bassler, ein in Wissenschaft, Klinik und Sozialversicherungsfragen erfahrener Experte, ist seit Mai 2008 Chefarzt der Rehabilitationsklinik Carolabad in Chemnitz – eine Fachklinik für medizinische Rehabilitation bei psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern.

BI:GUT Der Arbeitsmarkt in Deutschland ist, das wissen wir alle, zurzeit sehr angespannt, außerdem gibt es immer mehr Forderungen nach Mehrarbeit, verlängerten Arbeitszeiten, und diejenigen, die Arbeit haben, wissen oft gar nicht, wie sie es bewältigen können. Beobachten Sie vor diesem Hintergrund auch eine Verschärfung des Problems Work-Life-Balance?

Dr. Bassler Ja, es hat sich deutlich gezeigt, dass einerseits die Belastungen auf der Arbeitsseite stark angestiegen sind – verlängerte Arbeitszeiten, steigende Verantwortung, Zeitdruck, Unsicherheiten –, andererseits aber die Bedürfnisse nach Familie, nach Freizeit, nach individueller Entfaltung sehr wichtig sind. Und genau vor diesem Hintergrund passiert es immer häufiger, dass es zwischen Arbeit und Privatleben zu einem Ungleichgewicht kommt.



BI:GUT Was sind denn typische Warnsignale dafür, dass man wirklich aus dem Gleichgewicht gekommen ist? Anstrengende Lebens- und Arbeitsphasen kennt ja jeder.

Dr. Bassler Bei Work-Life-Balance geht es weniger um die Momente, bei denen man mal Stress am Arbeitsplatz hat

sondern eher um die längerfristigen Auswirkungen. Die zeigen sich einerseits in gesundheitlichen Veränderungen – psychosomatische Beschwerden, Depressionen, Burnout, um die krassen Folgen eines Ungleichgewichts zu nennen –, aber natürlich auch am Arbeitsplatz: Leistungsdefizite, fehlende Motivation, Arbeitsunzufriedenheit und mangelndes Engagement. Sehr häufig konnten wir in Studien feststellen, dass eine ungleiche Work-Life-Balance zu Problemen in der Partnerschaft führt oder auch zu Tabletten- und/oder Alkoholkonsum.

BI:GUT Wer entdeckt denn eigentlich, dass man aus dem Gleichgewicht ist? Sind das die Kollegen oder Angehörigen, sind das die Partner oder ist man das selbst?

Dr. Bassler Im günstigen Fall ist man es selber. Man merkt, dass man einfach im Leben scheinbar die Kontrolle verloren hat und dass man die Anforderungen, Aufgaben, die man auf der Arbeit hat, nicht mehr bewältigen kann, nicht mehr schafft. Man hat zu Hause das Gefühl, eigentlich nicht mehr zu Hause zu wohnen, sondern auf Arbeit zu sein. Aber auch unter Kollegen oder in der Partnerschaft sollten solche Beobachtungen offen ausgesprochen werden.

BI:GUT Was kann man denn eigentlich tun, um die Balance schnell wieder zu finden? Also, was gibt es zum Beispiel für Sofortmaßnahmen? Ich habe vorhin gesagt, man nimmt die Akten mit nach Hause – wäre das zum Beispiel die erste Maßnahme: Strikte Trennung von Arbeit und Privatleben?

Dr. Bassler Ich glaube, das Allerwichtigste ist, wenn man festgestellt hat, dass die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben völlig zu verschwimmen droht, dass es keine klare Trennung mehr gibt. In diesem Fall muss man versuchen, die Kontrolle zurückzuerlangen. Das wäre ein Ansatz. Eine Planung durchzuführen, was ist Beruf und was ist Privatleben. Und dass man das klar trennen kann. Entscheidend ist, dass die



PD Dr. med. Markus Bassler, Chefarzt der Privatklinik Carolabad in Chemnitz

Menschen das Gefühl zurückerlangen, ihr Leben wieder steuern zu können und dass sich die Partner, die Kinder und der Freundeskreis in dieses strukturierte System gut einfügen.

BI:GUT Vielen Dank, Herr Dr. Bassler für das Gespräch. ■

www.carolabad.de

Wir werden an dieser Stelle auch weiterhin aktuelle Themen von Fachleuten beleuchten lassen oder Einrichtungen vorstellen, mit denen wir kooperieren.

GESUNDE TIPPS

So bewahren Sie Ihr seelisches Gleichgewicht

Es gibt viele Wege, wie Sie selbst das Zusammenspiel von Körper und Seele positiv beeinflussen können und sich somit vor physischen und psychischen Krankheiten schützen können:

- Ihre „Träume“ und Erwartungen an das Leben sollten realistisch bleiben. Nur bei realistischen Erwartungen stellen sich auch Erfolge ein, die Sie genießen können.

- Vergeuden Sie Ihre Energie nicht mit Dingen oder Vorhaben, auf die Sie nach bisheriger Erfahrung keinen Einfluss haben.

- Sie sollten auch in einer für Sie peinlichen Situation komische Aspekte erkennen und auch einmal über sich selbst lachen können.

- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen – aber auch die der anderen.

- Pflegen Sie Ihre Partnerschaft und Freundschaften. Ihnen sollte bewusst sein, dass diese Mühe meist tausendfach belohnt wird.

- Seien Sie offen für die kleinen Freuden des Lebens. Eine nette Geste, ein entspannter Augenblick in der Sonne, das Lächeln eines Mitmenschen. Nehmen Sie es, und geben Sie es zurück.

- Sorgen Sie für regelmäßigen körperlichen Ausgleich, Spaziergänge, Sport, Gymnastik. Gehen Sie jeden Tag an die frische Luft. Schlafen Sie genügend, aber „verträdeln“ Sie nicht Ihre kostbare Lebenszeit.

- Essen Sie regelmäßig und gesund (auch und gerade in Stressperioden): wenig Fett, viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

- Trinken Sie nur wenig Alkohol, und achten Sie vor allem darauf, dass es in Stresssituationen nicht mehr wird. Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten Sie allerhöchstens in Ausnahmesituationen nehmen, aber auf keinen Fall regelmäßig.

- Begegnen Sie Anspannungen mit bewusst gesetzten Ruhepausen oder auch mit einem Entspannungsverfahren (z.B. progressive Muskelentspannung, Yoga, Atemtraining).