

Ausgewogen arbeiten und leben



INFORMATIONEN ZUR GANZHEITLICHEN UNTERNEHMENSGESUNDHEIT

AUSGABE 2

Urlaubsreif oder krank? Psychische Störungen im Job



Die aktuelle Situation der psychischen Gesundheit unter deutschen Arbeitnehmern lässt einen dringenden Handlungsbedarf erkennen. Nur wenige trauen sich das Tabu anzusprechen. Betroffenheit zeigt sich oft erst, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist. BI:GUT möchte eine Lanze brechen für Offenheit und Prävention in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Immer mehr Menschen kommen durch ihren Beruf aus dem seelischen Gleichgewicht. Das heutige hohe Lebenstempo, die wachsende Arbeitsverdichtung und hohe Anforderungen an Flexibilität und soziale Fähigkeiten – gerade auch bei Führungskräften – sind häufig Auslöser für Erschöpfungskrankheiten bis hin zur Depression.

80 Prozent der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig. Jeder Dritte fühlt sich unter Dauerstress, jeder Fünfte erleidet dadurch körperliche Störungen - von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt.

Fehltagel durch psychische Störungen sind in zwölf Jahren um 80 Prozent gestiegen. Daneben ist die hohe Zahl von Burnout-Patienten besonders alarmierend – die Steigerungsrate der letzten fünf Jahre beträgt 17 Prozent.

Die Tabuisierung des Themas und die Stigmatisierung der Betroffenen zeigt, das vielerorts Unwissenheit über die Hintergründe der

Störungen bestehen. Die Angst, im Umgang mit Betroffenen und in deren Ansprache, etwas falsch zu machen ist Handlungskiller Nr. 1.

Über 7 Jahre bis zu einer adäquaten Behandlung, obwohl Erkrankte nur rund 75 Prozent ihres Gehaltes als Gegenleistung erbringen können, krankhaft niedrige Fehlzeiten-Statistiken und eine in 10 Jahren um 117 Prozent gestiegene Verordnung von Psychopharmaka, um trotz allem leistungsfähig zu bleiben, zeigen den Bedarf in der Betrieblichen Gesundheitsförderung deutlich.

BI:GUT unterstützt Sie mit seinen Angeboten bei der angemessenen Information von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, wie auch Führungskräften, beim Erkennen von psychischen Störungen im betrieblichen Umfeld und bei der Entwicklung nachhaltiger Lösungen für alle Beteiligten. ■

Seiten 3/4 oder www.bigut.de

INHALT

ARBEIT & LEBEN

Auszubildenden einen guten Start ermöglichen. Ein Beitrag von Norbert Rix, Leiter gewerblich-technische Berufsausbildung, PMS Hamburg > Seite 2

Arbeitgeberattraktivität am Puls der Zeit: Work-Life-Balance ist für Berufseinsteiger das wichtigste Karriereziel > Seite 2

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Aktuelle Angebote zur Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit > Seite 3

KÖRPER & SEELE

Psychische Störungen im beruflichen Umfeld: Eine Reflektion unserer praktischen Arbeit > 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,

manchmal scheint es mir so, dass ich das berühmte Licht am Ende des Tunnels suche, aber eigentlich mittendrin sitze. Oder ich höre mich sagen: Was für ein Tag! Dann fällt mir immer der Film „Was vom Tage übrig blieb“ ein und ich überlege was hier eigentlich los ist. Ich glaube, das geht vielen Menschen mittlerweile so.

Genau mit diesen Themen beschäftigt sich unser aktuelles Info-Magazin, das Sie gerade in Händen halten..

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Karsten Schneider

Karsten Schneider, Sucht- und Sozialtherapeut,
Beratungsinstitut für Ganzheitliche Unternehmensgesundheit

Pimp Your Life

Bl:GUT begleitet und unterstützt die Auszubildenden bei Philips Medical Systems DMC GmbH in Hamburg

Bei Philips Medical Systems DMC GmbH in Hamburg erhalten jedes Jahr Jugendliche eine fundierte und kostenintensive Ausbildung in gewerblich-technischen Berufen – auch im dualen System mit integriertem Studium. Je nach gewähltem Beruf sind die Auszubildenden jeweils 3½ bis 5 Jahre unter der Führung meiner Kollegen und mir.

Die Jugendlichen bei ihren ersten Schritten ins Berufsleben zu begleiten ist für uns eine spannende, aber auch verantwortungsvolle und umfangreiche Aufgabe. Es gilt ja nicht nur fachliches Wissen zu vermitteln. Als Ausbilder sind wir – rund acht Stunden jeden Tag – auch ein ganz wichtiger Wegbegleiter, wenn es gilt das Leben auf die eigenen Beine zu stellen.

Für so manchen ist der Schritt von der Schule in den Beruf ein großer Spagat. Zukunftsängste, Liebeskummer, die erste eigene Wohnung, zum Teil fern von Zuhause, die Abnabelung von den Eltern, finanzielle Probleme und Erfahrungen mit Suchtmitteln – das sind schwierige Situationen für alle Beteiligten, auch für die Ausbilder und hat großen Einfluss auf die psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Auszubildenden, so dass, im schlimmsten Fall, die Ausbildung nicht abgeschlossen werden kann.



Norbert Rix, Leiter gewerblich-technische Berufsausbildung, Philips Medical Systems DMC, Hamburg



Sicherer Job? Ja gerne, aber bitte mit Work-Life-Balance!

Das Bl:GUT Beratungsinstitut habe ich kennengelernt in den Seminaren zur Suchtprävention, die in unserem Unternehmen für Führungskräfte angeboten werden und in der Begleitung unseres Gesundheitsteams.

Von da war es dann ein kurzer und logischer Schritt, das Angebot *Pimp Your Life* für unsere Auszubildenden zu nutzen.

Darin bietet Bl:GUT unseren Auszubildenden über die gesamte Zeit der Ausbildung eine Begleitung und in Form einer persönlichen Beratungskarte die Möglichkeit zu einer kurzfristigen, kostenfreien und anonymen fachlichen Beratung im Institut bei allen privaten und beruflichen Fragestellungen.

Der Kontakt und Beziehungsaufbau mit den Auszubildenden geschieht in drei Tagesseminaren mit Themen zu Suchtprävention, psychosomatischer Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung.

Zeigen sich Schwierigkeiten während der Ausbildung, wenden sich die Auszubildenden meist selbstständig an Bl:GUT oder werden von uns zur Kontaktaufnahme ermutigt.

Als Feedback erhalten wir anonymisiert nur Hinweise auf einen betrieblichen Handlungsbedarf bei Fragestellungen im beruflichen Bereich und über die zahlenmäßige Nutzung.

In allen anderen Fällen, so unsere Erfahrung, werden die Schwierigkeiten oft durch eine neutrale, fachliche Außenmeinung in wenigen Gesprächen relativiert und gemeinsam Lösungswege gefunden.

Das unterstützt meine Kollegen und mich, sich unserer Kernkompetenz zu widmen und die Ausbildung für alle Beteiligten zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen. ■

www.philips.de/healthcare

Work-Life-Balance ist wichtigstes Karriereziel

Attraktive Unternehmen bieten Ihren Mitarbeitern mehr als gutes Geld und sichere Jobs

Universum, ein auf Employer Branding spezialisiertes internationales Unternehmen, hat den *Universum Student Survey 2010* veröffentlicht. Dazu wurden 20.410 Studierende zu Karriereaussichten und Arbeitgeberattraktivität befragt.

Die Auswertung ergab, dass auch in schwierigen Zeiten ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben das wichtigste Karriereziel der Studierenden in Deutschland ist – jeder zweite legte hierauf das größte Augenmerk bei der Auswahl seines zukünftigen Arbeitgebers.

Arbeitgeber, die für die besten Talente attraktiv sein wollen, sollten nicht nur auf gute Bezahlung setzen. Berufseinsteiger messen die Attraktivität des Arbeitgebers auch an anderen Maßstäben:

Sie wollen als idealer Arbeitgeber punkten? Dann bieten Sie Ihren Auszubildenden und Trainees neben einem entsprechenden Grundgehalt, vor allem attraktive Produkte und Dienstleistungen, eine anspruchsvolle Tätigkeit und eben Work-Life-Balance.

Ideen dazu findet Bl:GUT gerne mit Ihnen. ■

www.universumglobal.com



Psychische Gesundheit fördern

Qualifizierung in bewährter BI:GUT-Qualität

Stress: Würze des Lebens oder Gesundheitsrisiko



Stress gehört offensichtlich untrennbar zu unserer modernen Zeit. Er tritt in allen Bereichen unseres Alltagslebens auf. Probleme in der Familie oder im Berufsleben können genauso „stressen“ wie die Teilnahme am Straßenverkehr. Der rasante Wandel der Arbeitswelt bringt für viele Beschäftigte wie auch für Führungskräfte über alle Branchen und Betriebsgrößen hinweg erheblich höhere Anforderungen an die psychische Leistungsfähigkeit mit sich.



von Patentrezepten zum Erlernen von Techniken, sondern stellt eine permanente persönliche Entwicklungsaufgabe dar.



Nachhaltig erfolgreiches Stressmanagement beruht auf einem lebendigen Wechsel zwischen Phasen positiver Anspannung während zielgerichteter Aktivität und Phasen der Entspannung und Re-

generation. Das Ziel ist nicht ein möglichst anforderungsarmes Leben, sondern eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit. Ihr Gewinn ist ein gelassener, sicherer und zugleich aktiver Umgang mit beruflichen wie privaten Anforderungen.

Unser Konzept des Stressmanagements bietet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten zum Umgang mit Stress. Besondere Berücksichtigung findet bei BI:GUT das individuelle Stresserleben der Teilnehmer und die dafür benötigten unterschiedlichen Kompetenzen zur Bewältigung.

www.bigut.de/stress



Zu einem gesunden, ausgewogenen Lebenskonzept gehört heutzutage mehr denn je ein ganzheitliches Stressmanagement, das auf den drei Säulen einer instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz aufbaut. Stressmanagement ist dabei mehr als eine Sammlung

SHORTCUTS

Impulsvorträge

Tagesseminare sind Ihnen zu lang? Sie mögen es direkt und ohne Umschweife? Sie möchten in ein Thema erstmal reinschnuppern? Dann sind diese Angebote etwas für Sie!

90-minütige erlebnisorientierte Impulsvorträge mit Raum für Diskussion, die Sie oder Ihre Mitarbeiter für das Thema ganzheitliche Gesundheit gewinnen werden. Dazu aktuelles fachliches und alltagsrelevantes Wissen – kurzweilig und interessant vermittelt. Das motiviert, die eigene Gesundheit zu reflektieren und ermutigt, notwendige Veränderungen zu definieren.

Life Balance



Oft legen wir unsere eigene Messlatte sehr hoch und manchmal macht sich ein Gefühl von Leere breit. Wer traut sich schon zu sagen: Ich kann oder will so nicht weiter machen. Um diesen Anforderungen begegnen zu können, hilft die Fähigkeit, einen unverstellten und klaren Blick auf uns selbst und unser Leben werfen zu können.

Inhalt:

- Die fünf Kontinente unseres Lebens
- Werte erkennen, Ziele setzen
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbststeuerung

Burnout-Prozess – Ein Informations-Workshop

Burnout ist keine Krankheit – sondern ein Prozess

Was ist Burnout und wie ist der Verlauf? Was können Sie tun, um Burnout frühzeitig zu erkennen? Was ist Ihre persönliche Strategie, um sich vor diesem Prozess zu schützen? Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam eine Checkliste, mit der Sie Burnout-Faktoren bei sich und in Ihrem Umfeld einschätzen können.



Persönliche Ursachen des Burnout sowie Unternehmensstrukturen, die Burnout bei Mitarbeitern fördern, werden dargestellt und Lösungen aufgezeigt. Wir diskutieren Maßnahmen zur individuellen Burnout-

Prävention und trainieren diese anhand von Fallbeispielen.

Sie erfahren, woran Sie ein vor Burnout schützendes, gesundes Umfeld erkennen können. So können Sie auf Dauer Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit bewahren und ausbauen.



Das sagen Teilnehmer:

... Das Wichtigste war für mich der Vergleich mit der Situation anderer Teilnehmer ...

... Jeder hat sich wieder gefunden, trotz sehr unterschiedlicher Teilnehmer ...

... Vagabundierendes Vorwissen wird endlich einmal strukturiert ...

... Sehr offene, kommunikative und harmonische Stimmung ...

... gut auf den Alltag übertragbar ...

... sehr empfehlenswert ...

www.bigut.de/burnout

Mein Schweinehund heißt Kurt



Sind bei Ihnen gute Vorsätze schnell Schnee von gestern? Gelingt es Ihrem Schweinehund immer wieder Ziele, Vorhaben oder neue Lebensmuster zu boykottieren? Haben Sie schon einmal überlegt, was ihn so schlau und stark macht? Der Kampf gegen ihn ist nicht zu gewinnen – machen Sie ihn stattdessen zu Ihrem Verbündeten.

Inhalt:

- Der Schweinehund-Steckbrief
- Taktiken und Tricks des inneren Schweinehundes
- Einstellungen und Sprache zur Schweinehund-Abwehr

Psychische Störungen

im beruflichen Umfeld: Eine Reflektion unserer praktischen Arbeit



Psychische Belastungen verursachen inzwischen die längsten Fehlzeiten im Job - und sind der häufigste Grund für Frührente. Für die Unternehmen ist das ein großes Problem, zehn bis elf Prozent der gesamten Krankmeldungen gehen mittlerweile auf psychische Störungen zurück. Die Dunkelziffer ist noch höher. Das ist eine Steigerung von über 80 Prozent gegenüber 1990, wie aus einer in Berlin vorgestellten Studie der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) hervorgeht.

Mit einer Erkältung fehlt man im Durchschnitt sechs Tage. Jeder, der an einer psychischen Störung leidet, fehlt im Durchschnitt 30 Tage. Das kostet das Unternehmen natürlich sehr viel Geld. Noch gravierender ist jedoch die Zeit, die ein Betroffener noch weiter arbeitet, obwohl er bereits an einer psychischen Störung leidet. Viele Arbeitnehmer trauen sich nicht, offen über ihre Krankheit zu sprechen, weil sie Angst haben, es könnte ihrer Karriere schaden. Deshalb ignorieren sie ihre Probleme lieber und reagieren oft zu spät. Das ist fatal für alle Beteiligten.



Ein Mehr an Wissen und Information über diese Störungen bietet die Möglichkeit, durch rechtzeitiges Eingreifen und Handeln größeren Krisen vorzubeugen und dem betroffenen Mitarbeiter frühzeitig Unterstützung zu geben. So können möglicherweise Fehlzeiten verringert, die Chronifizierung der Krankheiten verhindert, der Arbeitsplatz erhalten und das Know-how des Mitarbeiters im Betrieb belassen werden – das alles neben der Verkürzung des Leidensweges der Betroffenen und Einsparung von Gesundheitskosten für unsere Gesellschaft.

Dieser Hintergrund war für uns bereits 2006 die Motivation zur Gründung von BI:GUT mit dem

Ziel, im beruflichen Umfeld psychischer Störungen präventiv tätig zu werden und gleichzeitig auch den Unternehmen Hilfestellung für den Umgang mit betroffenen Mitarbeitern anzubieten.

Erkenntnisse aus unserer praktischen Erfahrung, die wir für Sie in Qualifizierungs- und Seminarangeboten umsetzen, sind häufig Gegenstand wissenschaftlicher Studien – und bestätigen, dass wir damit up-to-date sind.

So zum Beispiel unsere Führungskräfte-Seminare *Gesundheitsprävention I* und *II*: Von BI:GUT vor 4 Jahren entwickelt wurde das Konzept kürzlich unter dem Namen H.I.L.F.E-Konzept als Projekt und Ergebnis einer Kooperation der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie und des BKK-Bundesverbandes ins Leben gerufen.

H.I.L.F.E bedeutet hier für die Führungspraxis in Unternehmen, wie schon bei BI:GUT:

Hinsehen

Initiative ergreifen

Leitungsfunktion wahrnehmen

Führungsverantwortung: Fördern und fordern

Experten hinzuziehen

Wie sinnvoll das inhaltliche Konzept dieser Seminarreihe ist, zeigt auch eine Langzeit-Studie des Schweizer Institutes sciencetransfer in Zusammenarbeit mit der Bertelsmann Stiftung: Führungskräfte können mit persönlicher Ansprache und rechtzeitiger Arbeitsentlastung das Erkrankungsrisiko ihrer Mitarbeiter deutlich verringern. Beenden oder unterbrechen die Vorgesetzten ihre Unterstützung jedoch, steigen die durch psychische Störungen bedingten Ausfälle in der Belegschaft schnell wieder an.

Eine um 20 Prozent intensivere Unterstützung durch Führungskräfte bewirke 10 Prozent weniger Ausfälle durch psychische Störungen, heißt es in der Schweizer Studie. Damit würden alleine in Deutschland mehrere Hundert Millionen Euro jährlich eingespart



Wissenschaftler des Klinikums rechts der Isar der TU München befragten 312 deutsche Psychiater zur psychischen Gesundheit der Arbeitnehmer in Deutschland.

85 Prozent haben den Eindruck, dass die Arbeitsbedingungen einen krankmachenden Faktor darstellen. Bei 26 Prozent der Patienten sei er Hauptauslöser.

Sind die Betroffene erst offensichtlich erkrankt und arbeitsunfähig, so wird ein Drittel von ihnen nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz von Vorgesetzten und Kollegen stigmatisiert. Daher befürworten fast alle Psychiater (94 Prozent) Schulungen von Führungskräften zum richtigen Umgang mit betroffenen Mitarbeitern und 84 Prozent empfehlen zusätzlich betriebsinterne Aufklärungskampagnen zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz.

Eine Notwendigkeit, die BI:GUT schon lange erkannt hat und mit seinem Informations- und Qualifizierungsangebot konsequent umsetzt.



Der Weg zu BI:GUT ist nicht weit. Sie erreichen uns direkt unter Tel. 040 / 8668 422-0 oder info@bigut.de

Auch in Zukunft werden wir uns daher bemühen, mit unseren Angeboten Trends zu setzen und unser Ziel zu ihrem Vorteil umzusetzen:

Ausgewogen arbeiten und leben. ■

www.bigut.de

Wir werden an dieser Stelle auch weiterhin aktuelle Themen im Licht der Fachwelt beleuchten oder Einrichtungen vorstellen, mit denen wir kooperieren.

SHORTCUTS

Impulsvorträge

Motivation im Alltag



Viele Menschen besuchen regelmäßig Veranstaltungen um die eigene Motivation zu "pushen". Ein Motivationstraining liefert "Adrenalin" - und wirkt so lange, wie sich der Stoff in unserer Blutbahn bewegt. Und was dann?

Sie finden mit diesem Vortrag einen ersten Impuls für Ihren eigenen Weg.

So gelingt es Ihnen täglich, mit mehr Schwung und Motivation den Arbeitsalltag positiver zu gestalten.

Inhalt:

- Was ist Motivation?
- Was motiviert Menschen sich zu ändern?
- Kennen Sie Ihre Motivationsrichtung?

Burnout-Prozesse



Was ist Burnout und wie ist der Verlauf? Was können Sie tun, um Burnout frühzeitig zu erkennen? Ursachen des Burnout werden dargestellt und Lösungen aufgezeigt. Wir diskutieren Maßnahmen zur individuellen Burnout-Prävention.

Inhalt:

- Was ist Burnout?
- Burnoutfaktoren
- Wie kann ich mich schützen?

Work-Life-Balance



Immer mehr Menschen kommen durch ihren Beruf und ihre Lebensanforderungen aus dem seelischen Gleichgewicht. Das heutige hohe Lebenstempo, die wachsende Arbeitsverdichtung und hohe Anforderungen an Flexibilität und soziale Fähigkeiten sind häufig Auslöser für Erschöpfungserkrankungen bis hin zur Depression.

Inhalt:

- Was bedeutet Work-Life-Balance konkret?
- Welche Störfelder bringen Sie aus dem Gleichgewicht?
- Wie können Sie Work-Life-Balance in Ihr Leben integrieren?