

Ausgewogen arbeiten und leben



INFORMATIONEN ZUR GANZHEITLICHEN UNTERNEHMENSGESUNDHEIT

AUSGABE 3

5 Jahre BI:GUT 5 Jahre Vertrauen Wir sagen vielen Dank!



INHALT

ARBEIT & LEBEN

Burnout-Prophylaxe. Ein Beitrag von Dr. med. Dirk Hall, Werkarzt und Medical Director der NXP Semiconductors Germany GmbH > Seite 2

Depression, eine ernst zu nehmende Krankheit: Neue Erkenntnisse aus einer Studie der Allianz und dem renommierten RWI in Essen > Seite 2

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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

KÖRPER & SEELE

Entspannung, Ernährung, Bewegung. Was können Sie selbst für Ihre Gesundheit tun? > Seite 4



Betriebliche Gesundheitsförderung – was ist das?

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst nach der Definition der Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Gesundheitsorientierte Führung

Bl:GUT unterstützt NXP Semiconductors Hamburg bei der Prävention psychischer Belastungen

Seit über 30 Jahren arbeite ich als Facharzt für Arbeitsmedizin, davon 27 Jahre als Werkarzt in der Funktion Medical Director bei NXP Semiconductors Hamburg. Neben den Bereichen Arbeitssicherheit, Vorsorgeuntersuchungen etc. habe ich in meiner Rolle als Werkarzt schon immer auch mit Menschen zu tun gehabt, die aus verschiedensten Gründen Schwierigkeiten bekamen, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und die an sie gestellten Anforderungen weiterhin zu erfüllen.

In den letzten 5-10 Jahren ist aber in der Gesellschaft ein rasanter Anstieg der psychischen Belastungen zu beobachten – Ängste, Stress, Depression, Burnout.

Diese Wahrnehmungen haben mich letztlich bewogen, mich in unserem Unternehmen für einen proaktiven Umgang mit psychischen Störungen einzusetzen und Präventionsmaßnahmen zu etablieren.

Dazu habe ich mich – nach unseren guten Erfahrungen in der Prävention von Abhängigkeitsstörungen – an das Bl:GUT Beratungsinstitut gewandt. Gemeinsam mit allen Beteiligten im Unternehmen haben wir ein Konzept für einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess im Unternehmen erarbeitet, das sich am Prinzip des Partizipativen Gesundheitsmanagements (PARGEMA) orientiert.



Erkennen und Vermeiden von Burnout-Prozessen als Einstieg in ein partizipatives Gesundheitsmanagement



Dr. Dirk Hall, Werkarzt und Medical Director, NXP Semiconductors GmbH, Hamburg

Ein präventiver Arbeits- und Gesundheitsschutz, diese Unternehmensaufgabe gelingt nicht ohne systematische Beteiligung der Beschäftigten. Eine Reihe von Workshops und Schulungen, an denen die Beschäftigten sich als Experten ihrer eigenen Gesundheit beteiligen können, bilden daher die Grundlage für zukünftige Maßnahmen.

Im ersten Schritt haben wir das Thema Burnout aufgegriffen und eine Workshop-Reihe für Führungskräfte gestartet, an der 80% unserer Abteilungsleiter, Line und Projekt Manager teilgenommen haben.

Wie erwartet gab es eine Menge positiver Rückmeldungen über das Angebot dieser Präventionsmaßnahme und zu den vermittelten Tools und Lösungen.

Insbesondere wurde aber der offene Umgang des Unternehmens mit diesem Thema und der Austausch der Teilnehmer untereinander in einem geschützten Rahmen sehr positiv erlebt.

Die Erfolge waren sofort spür- und messbar. Plötzlich waren selbst Themen wie Ängste, Stress und Depressionen innerhalb des Unternehmens nicht mehr nur hinter vorgehaltener Hand möglich. Einer Tabuisierung und Stigmatisierung wird dadurch bereits wirksam entgegengetreten und Betroffenen die Annahme von Hilfs- und Behandlungsangeboten erleichtert.

Darüber hinaus haben wir in den Führungskräften wertvolle Multiplikatoren gewonnen, die den Geist des PARGEMA vorleben und weitertragen können.

Im nächsten Schritt werden wir in Trainings für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das PARGEMA-Prinzip an Hand des Themas *self balance* kommunizieren. Für Führungskräfte gibt es Angebote zu den Themen *Mental fit* und *Gesundheit managen im Team*.

Wir sind schon jetzt gespannt auf die Rückmeldungen, die dann in unsere Planung für 2012 einfließen. ■

www.nxp.com/country/germany

Depression: die ernst zu nehmende Krankheit

Neue Studie von Allianz und RWI Essen: Unternehmen sind längst nicht ausreichend vorbereitet

Durch Suizid sterben jedes Jahr doppelt so viele Menschen, als im Straßenverkehr unkommen. Die Menschen nehmen doppelt so viel Antidepressiva wie noch vor zehn Jahren. Und jedes Jahr kommen fast elf Millionen Tage zusammen, an denen Menschen nicht zur Arbeit gehen können, weil sie an einer Depression erkrankt sind.

Jeder zwanzigste Deutsche leidet an einer Depression – Tendenz steigend. Depression erhöht das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Demenzerkrankungen. Sie grenzt Betroffene oft aus dem sozialen Umfeld aus, dem Freundes- und Familienkreis. Depressionen sind Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung.



Neben der Forschung nach neuen Therapieansätzen gilt es, Prävention und Früherkennung zu verbessern. Depressionen werden immer noch viel zu oft nicht oder zu spät erkannt und somit auch nicht oder zu spät behandelt. Im Schnitt dauert es 7,3 Jahre bis zu einer adäquaten Behandlung.

Gerade dabei kommt den Arbeitgebern nicht nur eine besondere Rolle zu. Psychische Belastungen, Depressionen und Burnout sind auch ein Kostenfaktor, den Unternehmen nicht mehr ignorieren können. Die Fragen der Unternehmen sind die gleichen, wie die der gesamten Volkswirtschaft.

Die Krankheit verursacht Kosten in Höhe zwischen 15,5 und 21,9 Milliarden Euro jährlich. Die indirekten Kosten sind mit 10,3 bis 16,7 Milliarden Euro dabei ungleich höher als die direkten Kosten, unter anderem weil die depressionsbedingten Fehlzeiten erheblich zugenommen haben. Den größte Einzelposten stellen dabei die durch verminderte Produktivität verursachten Kosten dar, weil Menschen zur Arbeit gehen, die besser zu Hause bleiben und sich behandeln lassen sollten.

Die wichtigste Frage lautet daher: Wie lässt sich die Krankheit durch zielführende Prävention vermeiden? Welchen Beitrag können die Unternehmen leisten, dass Ängste, Stress und Depressionen nicht länger tabuisiert und stigmatisiert werden? ■



Die gesamte Studie lesen Sie unter: www.allianz.com/de/presse/news/studien/news_2011-04-13.html

Psychische Gesundheit fördern

Qualifizierung in bewährter BI:GUT-Qualität

Gesundheitsprävention 2: Stress, Ängste, Depression

Psychosoziale und -somatische Gesundheit – ein Aufklärungsworkshop

Zunehmende Arbeitsverdichtung, Arbeitsüberlastung, Hektik und Termindruck sorgen dafür, dass sich immer mehr Mitarbeiter den an sie gestellten beruflichen Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen.

Arbeits- und lebensbedingter Stress gehört inzwischen zu den wichtigsten Gesundheitsproblemen in der Europäischen Union. Wenn sich bereits die Hälfte der rund 150 Millionen Beschäftigten in Europa bei der Arbeit einem erheblichen Druck ausgesetzt fühlen, sind die betriebs- und volkswirtschaftlichen Schäden beträchtlich. Die EU schätzt allein die materiellen Kosten, die durch Stress am Arbeitsplatz entstehen, auf rund 20 Milliarden Euro. Die Angst beim Umgang mit betroffenen Menschen etwas falsch zu machen, ist der Handlungskiller Nr. 1.

Klinikalltag einer ausgesuchten Fachklinik zu bekommen und in einer moderierten Gesprächsrunde Menschen kennenzulernen, die aktuell eine therapeutische Maßnahme durchlaufen. Das verdeutlicht Ihnen neben den weiteren Inhalten Ihre Rolle als Führungskraft und unterstützt Sie fortan, in solchen Situationen sinnvoll vorzugehen. ■

www.bigut.de/praev2



Psychische Handicaps und Depression haben einen erheblichen Einfluss auf den Krankenstand und die Produktivität, wie empirische Befunde dokumentieren. Depressive Mitarbeiter sind häufiger krank und verursachen 70% höhere medizinische Kosten. Zugleich sind sie 20% weniger produktiv. Etwa jeder vierte Mitarbeiter in der Europäischen Union erklärt, wegen Stress am Arbeitsplatz Gesundheitsprobleme zu empfinden. Zudem gehen depressive Verstimmungen und Ärger mit erhöhtem Herzerkrankungs-Risiko einher.



Das zielführende Konzept dieses Workshops bietet dafür einen nachhaltigen Lösungsansatz. Die Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, einen Einblick in den



Das sagen Teilnehmer:

... mir ist anschaulich bewusst gemacht worden, wie wichtig die seelische Gesundheit ist ...

... ich habe mich mehrmals wiedergefunden und werde vermehrt auf mich und mein Umfeld achten ...

... Herr Schneider hat einen sehr einfühlsamen Umgang mit dem Thema, das hat mich sehr beeindruckt ...

... sehr berührt hat mich der Besuch von Frau J., die so offen über Ihre Depression erzählt hat ...

... dass die Psyche so eine Macht über den Menschen hat, hätte ich nicht gedacht ...

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



Off 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

Life-Balance: Ein Informations-Workshop

Informationen und Fragestellungen rund um das Thema Life-Balance

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 sind häufig Auslöser für Erschöpfungskrankheiten bis hin zur Depression.

Laut Weltgesundheitsorganisation wird die Depression im Jahr 2030 diejenige Krankheit sein, die die Menschen nach Aids am meisten belastet.

Sie haben in diesem Workshop die Gelegenheit Themenbereiche kennen zu lernen, die in direktem Zusammenhang mit ihrer Lebensbalance stehen: Stress, Ängste und Depression.



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/life-balance

Self-Balance



Schneller, höher, weiter? Wie kann ich bei den Anforderungen der modernen Arbeits- und Lebenswelt meine persönliche Gesundheit bewahren und ausbauen? Wie baue ich meine Fähigkeiten aus, für die eigene Gesundheit zu sorgen? Welche Strategien sind für mich sinnvoll? Der Vortrag vermittelt ihnen Ideen und Lösungen.

Inhalt:

- Was ist Gesundheit
- Körper, Geist und Seele
- Was sind Burnout, Depression und Stress
- Wie kann ich meine Gesundheit schützen?
- Self-Balance: Was kann ich selbst tun?



Sie erhalten Informationen über zeitgemäße Gesundheitsmaßnahmen und können Ihren ganz persönlichen „ersten Roten Faden“ für Ihre seelische und körperliche Gesundheit erarbeiten. ■

Tue Deinem Körper Gutes,

damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen. Das ist aktive Gesundheitsförderung und...



.... das Motto eines neuen Mitgliedes, dass seit 01.01.2011 für Verstärkung im Team von BI:GUT sorgt.

Uta Martin ist Fitnessfachwirtin und Lehrerin für Sportrehabilitation und Prävention. Sie arbeitete als Betriebsleiterin in Fitnessanlagen und Trainerin für Ernährung, Cardio, Gesundheit und Wellness. Daneben hat sie eine Ausbildung in klassischer Massage und ist Spezialistin für rehabilitatives Rückentraining.

In den Seminaren von BI:GUT steht eines an erster Stelle: Gesundheitsförderung. Ein Prozess, der die Menschen befähigt, eine stärkere Selbstbestimmung im Hinblick auf ihre Gesundheit zu erreichen und auf diese Weise ihre Gesundheit zu verbessern. Unsere Angebote zielen, wie in der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits 1968 für gesundheitsfördernde Maßnahmen gefordert, „über die Entwicklung gesünder Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassenden Wohlbefinden“.



Mit Uta Martin haben wir im Bereich Entspannung, Ernährung und Bewegung eine Fachfrau gefunden, die mit ihrer fröhlichen und motivierenden Art diese theoretischen Begriffe lebendig macht und sehr überzeugend vorlebt und vermittelt.

Angeregt von den Rückmeldungen unserer Kunden und Seminarteilnehmer, sorgt sie nun bei allen unseren Seminaren aus den Themenbereichen Life-Balance, Stress, Burnout in einem praktischen Part dafür, dass Sie noch mehr Nutzen als Teilnehmer haben. Sie erhalten konstruktive und sinnvolle Tipps und Übungen, mit denen Sie die erlernten theoretischen Inhalte dauerhaft in ihren Alltag integrieren können.

Der Einfluss moderner Medizin (Medikamente, ärztliche Behandlung, Intensivmedizin) auf die vorzeitige Sterblichkeit bei Herzinfarkt zum Beispiel liegt bei gerade mal 12 Prozent. Der Einfluss, den der Mensch selber nehmen kann, liegt bei 54 Prozent.

Daran wird deutlich, wie viel mehr der Einzelne für sich tun kann, selbst bei so ernsthaften Erkrankungen.



Auch in unseren neuen Seminaren zum Thema Ernährung profitieren Sie von dem Wissen von Uta Martin. Sie räumt endlich auf mit den verwirrenden Aussagen, die es zu dem Thema überall zuhauf gibt. Bei ihr erhalten Sie ganz individuelle Antworten auf ihre Fragen zur Ernährung und gezielte Programme an die Hand, mit denen Sie in ihrer Lebenssituation ein neues, gesundes Ernährungsverhalten in den Alltag integrieren können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem neuen Angebot, in dem sie noch umfassender und aktiver Ideen und Lösungen für mehr Gesundheit und Wohlergehen erhalten. ■

www.bigut.de/ernaehrung



SHORTCUTS

Impulsvorträge

Gesunde Ernährung



Über das Thema „Gesunde Ernährung“ wird viel gesagt und geschrieben, aber sehr oft verwirrt dies mehr als dass es hilft. Vor allem, wenn die Vorschläge zu radikal und einseitig sind, um sie langfristig und dauerhaft in den Alltag integrieren zu können.

Der Vortrag gibt Ihnen Orientierung, Antworten auf Ihre Fragen und Programme für Ihre individuelle Lebenssituation an die Hand

Ziel ist es, Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Neben theoretische Grundlagen zeigen wir Ihnen Ideen und Möglichkeiten zu einer schrittweisen Umsetzung des neuen Ernährungsverhaltens in Ihren Alltag.

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?



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