



GESUNDE MITARBEITER RECHNEN SICH

DIE ZAHL DER KRANKENSTÄNDE STEIGT. DIE DAUER SINKT. WACHSENDE ANFORDERUNGEN AN BESCHÄFTIGTE FÜHREN ZU STRESSBEDINGTEN GESUNDHEITSPROBLEMEN, WIE RÜCKENSCHMERZEN UND ERSCHÖPFUNGSZUSTÄNDE. IMMER MEHR UNTERNEHMEN INVESTIEREN DESHALB IN **PRÄVENTIONSMASSNAHMEN**, UM DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IHRER MITARBEITER ZU ERHALTEN.

Robert ist erschöpft. Im letzten Jahr hatte er weder Urlaub, noch Zeit zum Entspannen. Zu viele Überstunden, ständige Erreichbarkeit und Probleme, die gleichzeitig und natürlich sofort gelöst werden mussten. So wie Robert, fühlt sich laut der Studie „fit2work Arbeits-Fitness-Barometer“ aus dem Jahr 2012 jeder Dritte durch den Job gesundheitlich beeinträchtigt. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer gab an, unter Nacken- und Rückenschmerzen zu leiden. Gefolgt von Augenproblemen und Kopfschmerzen. Mehr als ein Drittel fühlt sich „ausgelaugt“. Ursachen sind Stress, regelmäßige Bildschirmarbeiten, aber auch belastende Umwelteinflüsse wie Hitze, Staub, Lärm oder Kälte. Krankenstände und frühzeitiges Ausscheiden von Mitarbeitern sind die Folge. Staatliche Institutionen und Unternehmen versuchen daher diesem ungesunden Trend entgegenzuwirken. Einerseits mit sogenannten „Quick wins“ wie gesundes Essen in der Betriebskantine, Ernährungsberatung, Anti-Stress-Programme oder

mit Gutscheinen für Fitness Center. Um die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter nachhaltig zu fördern, braucht es aber ein Bündel an Maßnahmen, die auch die Verbesserung von Arbeitsabläufen, Mitgestaltungsmöglichkeiten und flexible Arbeitszeiten beinhalten. Führungskräfte, die auch in diesen Bereichen auf die Mitarbeiter eingehen, werden als besonders wertschätzend erlebt und die Leistungsbereitschaft steigt.

Schlechte Führung macht krank

Dass sich vor allem das Führungsverhalten nachhaltig auf Wohlfühlen, Gesundheit und Leistungsvermögen der Beschäftigten auswirkt, weiß Sozialminister Rudolf Hundstorfer: „Finnische Studien belegen, dass sich Anerkennung seitens der Führung auf die Arbeitsfähigkeit zwei bis drei Mal stärker auswirkt, als beispielsweise ergonomische Maßnahmen.“ Wichtig sei außerdem, Probleme nicht unter

den Teppich zu kehren. „Entscheidend ist, dass das Management Probleme erkennt und sie gemeinsam mit den Beschäftigten und wenn nötig mit externen Experten löst. Wenn es strukturelle Probleme in einem Unternehmen gibt, darf man die einzelnen Betroffenen nicht stigmatisieren, sondern muss an den Arbeitsbedingungen und am Arbeitsklima arbeiten“, ergänzt Gesundheitsminister Alois Stöger. Managementfehler und Top-Krankmacher sind: Missachtung der Interessen von Beschäftigten, Stress durch zu hohe Anforderungen, Arbeitsplatzunsicherheit und Konflikte zwischen Arbeits- und Privatleben. Folgen zeigen sich im Anstieg von Fehlzeiten, im Leistungsabbau und durch depressive Verstimmungen der Betroffenen. Beide Ministerien unterstützen daher Initiativen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter fördern und zur Steigerung der Produktivität führen. Seit August 2012 ist das Programm „fit2work“ auch in Oberösterreich vertreten. Bestehende Angebote von Arbeitsmarktservice (AMS), Bundessozialamt und den Sozialversicherungen werden vernetzt angeboten. Betriebe können für sie passende Angebote in Anspruch nehmen. Kostenlose Betriebsberatungen inklusive. Unternehmen, die Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in den Betriebsalltag integrieren, wer-



DAS MANAGEMENT MUSS PROBLEME ERKENNEN UND SIE GEMEINSAM MIT DEN BESCHÄFTIGTEN UND WENN NÖTIG MIT EXPERTEN LÖSEN.

ALOIS STÖGER
GESUNDHEITSMINISTER



FINNISCHE STUDIEN BELEGEN, DASS SICH ANERKENNUNG SEITENS DER FÜHRUNG AUF DIE ARBEITSFÄHIGKEIT STÄRKER AUSWIRKT, ALS ANDERE MASSNAHMEN.

RUDOLF HUNDSTORFER
SOZIALMINISTER

den vom Österreichischen Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) mit einem Gütesiegel ausgezeichnet. Oberösterreichische Betriebe mit Gütesiegel sind beispielsweise: AMS, Internorm, Efko, Energie AG, Voestalpine Steel Division, Siemens Transformers Austria, Oberbank AG und Count IT. Letztere berücksichtigen mit ihrem Gesundheitsprogramm COUNT FIT alle körperlichen, geistigen und seelischen Aspekte der Mitarbeiter. Die Maßnahmen und Aktivitäten werden von den Beschäftigten selbst in Gesundheitszirkel erarbeitet und weiterentwickelt.

Mehr Bewegung im Betriebsalltag

Ein effektives Mittel, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, ist die Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag. Gemeinsam Sport zu treiben und sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen, wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Leistung der Beschäftigten aus. „Es geht darum zu erkennen, dass wir keine Arbeitsmaschinen sind. Wenn es uns gut geht sind wir leistungsfähig, kreativ und krisenbeständig. Sport unterstützt das auch deshalb, weil man gemeinsam etwas tut. Bei einem gemeinsamen Schitag zum Beispiel, lernen sich die Mitarbeiter von einer ganz anderen Seite

kennen. Von Erfahrungsberichten wissen wir, dass sich da oft das gesamte Betriebsklima verbessern kann.“, sagt Alexandra Hübel, Geschäftsführerin des Österreichischen Betriebssportverbandes. Sie schnürt individuelle Angebote für Unternehmen, die einen dynamischen Arbeitsalltag gestalten möchten. Die Auswahl reicht von Übungen, die nur wenige Minuten in Anspruch nehmen, bis hin zu großen Sportveranstaltungen für Mitarbeiter. Ihr wichtigster Tipp: Aufmerksamkeit. Während des Bürotages soll man spüren, wo man sich verspannt und sofort die Sitzposition verändern. So oft wie möglich die Treppe nehmen, während dem Telefonieren „herumwandern“ und in der Mittagspause ohne Mobiltelefon spazieren gehen, sind effektive Methoden, die jeder umsetzen kann. Viele Unternehmen setzen auch auf ein professionelles Fitnesstraining. Albert Fellingner, Regionalmanager für John Harris Fitness in Oberösterreich, kennt die Gründe. „Mitarbeiter, die regelmäßig trainieren sind ganz einfach stressresistenter, produktiver und glücklicher. Bewegung beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenbeschwerden und Depressionen vor. Der Stress nimmt ab, die Psyche wird gestärkt und davon profitieren alle. Gemeinsames Training stärkt außerdem die Teamfähigkeit und die Loyalität zur Firma.“