

# 360°

DAS ARBEITGEBERMAGAZIN DER IKK SÜDWEST

03.2016



Gefährdungs-  
beurteilung:  
Psychische  
Belastung am  
Arbeitsplatz

→ Seite 10/11

## Prävention Spezial

→ Seite 06/07

IKK Jobaktiv – Gesunde Perspektiven für Ihr Unternehmen

→ Seite 12/13

Von Führungskräften, die das Führen verlernten

→ Seite 14/15

Work-Life-Balance:  
Zwei Leben im Gleichgewicht





Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

# Editorial

Prävention ist ein Thema, das in der heutigen Zeit immer wichtiger wird. Die Anforderungen werden immer höher, in der Arbeitswelt geht alles schneller – umso wichtiger ist es, auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu achten.

Darum haben wir diese Ausgabe unseres Arbeitgebermagazins „360°“ dem Thema Prävention gewidmet. Den Schwerpunkt haben wir dabei auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz gelegt – angesichts immer weiter steigender Zahlen psychischer Erkrankungen für Sie als Arbeitgeber ein entscheidendes Thema.

Zunächst informieren wir ganz allgemein zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz

(Seite 10/11), bevor wir auf den folgenden beiden Seiten im Speziellen die Rolle von Führungskräften in Bezug auf die Gesundheit der Mitarbeiter unter die Lupe nehmen. Als Interviewpartner steht uns das Eichenberg Institut zur Verfügung, mit dem wir im Rahmen unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements eng zusammenarbeiten. Abgerundet wird der Themenkomplex durch einen Artikel mit Tipps zur sogenannten „Work-Life-Balance“.

Unser betriebliches Gesundheitsmanagement beschäftigt sich jedoch nicht nur mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz, sondern hilft Ihnen umfassend dabei, Ihren Betrieb gesundheitsfreundlicher zu gestalten. Und zwar unabhängig von der Betriebsgröße – wir

haben spezielle Angebote für kleine, mittelständische und Großbetriebe.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Mitarbeitern eine schöne Sommerzeit.

Herzlichst,

Roland Engehausen Prof. Dr. Jörg Loth  
Vorstände der IKK Südwest

## Inhaltsverzeichnis

04 **NEUES AUS DER SELBSTVERWALTUNG**  
Die Versicherten im Blick

05 **KOOPERATIONSPARTNER DER IKK**  
Ein starker Partner für gesunde Mitarbeiter. Das Eichenberg Institut

06 **IKK INTERN**  
IKK Jobaktiv – Gesunde Perspektiven für Ihr Unternehmen

08 **AUS DER REGION**  
Gesundheitstag der Schreinerei Gorgeneck

10 **GESUNDHEIT**  
Gefährdungsbeurteilung: Psychische Belastung am Arbeitsplatz

12 **GESUNDHEIT**  
Von Führungskräften, die das Führen verlernten

14 **GESUNDHEIT**  
Work-Life-Balance: Zwei Leben im Gleichgewicht

16 **GESUNDHEIT**  
Aktiv für die Gesundheit von morgen

18 **GESUNDHEIT**  
Berufspendler – Wenn der Arbeitsweg krank macht

## Dienstleistungs- zentrum Handwerk bereit für EM



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Dienstleistungszentrums (DLZ) Handwerk in Ludwigshafen freuten sich über EM-Fanshirts der IKK Südwest. „Damit macht das Anfeuern der deutschen Nationalmannschaft noch mehr Spaß“, so DLZ-Hauptgeschäftsführer Rainer Lunk (3. v. l.), der zudem den Vorsitz auf der Arbeitgeberseite des IKK-Verwaltungsrates innehat. Die IKK Südwest und das DLZ Handwerk drücken der deutschen Mannschaft für die EM 2016 die Daumen!

## Eröffnung der Ge- schäftsstelle in Worms

Schon seit Mitte Dezember des vergangenen Jahres mit einem erfahrenen Team rund um Geschäftsstellenleiterin Silke Staaden besetzt, folgte im März der offizielle Akt: Die neue Geschäftsstelle am zentralen Ludwigsplatz in Worms wurde feierlich eröffnet. Zahlreiche Gäste, unter ihnen der ehrenamtliche Verwaltungsratsvorsitzende der Arbeitgeberseite Rainer Lunk und IKK-Vorstand Roland Engehausen, genossen nicht nur das moderne und lichtdurchflutete Ambiente der neuen Geschäftsstelle, sondern durften auch bei der begleitenden Vernissage die Werke der Künstlerin Sieglinde Schildknecht bewundern. Hans-Jörg Friese, Präsident der Handwerkskammer Rheinhessen, und Kreishandwerksmeister Bernd Kiefer betonten die Zusammengehörigkeit von Handwerk und IKK Südwest: „Wir haben schon in der Vergangenheit eng mit der IKK Südwest zusammengearbeitet. Dieses Engagement möchten wir in der Zukunft noch verstärken.“

## Neuer Regional- direktor für das Saarland



Den symbolischen Staffelstab überreichte IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.) an den neuen Regionaldirektor im Saarland, Günter Eller. Der 38-jährige Saarländer, der seit 1. April für die Kunden- und Gesundheitsberatung im Saarland zuständig ist, freut sich auf seine neue Tätigkeit bei der IKK Südwest: „Für die laut Focus Money ‚beste regionale Krankenkasse‘ in Deutschland arbeiten zu dürfen, ist schon etwas und macht einen stolz. Mein Ziel als Regionaldirektor ist es, unseren Kunden im Saarland auch weiterhin den besten persönlichen Service zu bieten. Unsere Kundencenter in Saarbrücken und Saarlouis sollen auch in Zukunft attraktive Anlaufpunkte für unsere Versicherten sein. Dafür werde ich mich als gebürtiger Saarländer und jemand, dem diese Region am Herzen liegt, persönlich einsetzen.“

## Rheinland-Pfalz-Tag in Alzey



Zusammen mit dem Präsidenten der Handwerkskammer Rheinhessen Hans-Jörg Friese (Foto links, l.) und Kreishandwerksmeister Bernd Kiefer (r.) besuchte IKK-Vorstand Roland Engehausen am ersten Juni-Wochenende den Rheinland-Pfalz-Tag in Alzey, der einen besonderen Höhepunkt der Jubiläumsfeierlichkeiten „200 Jahre Rheinhessen“ markierte. Während des Festumzugs am Sonntag machte der



Festwagen der Kreishandwerkerschaft Alzey-Worms auf die Aktion „Ja zum Meister“ aufmerksam, die sich für den Erhalt des Meistertitels und die Wertigkeit der Meisterqualifikation einsetzt. Auch auf der Ehrentribüne fand die Aktion großen Zuspruch (Foto rechts). Als Partner des Handwerks unterstützt die IKK Südwest diese Aktion.

## Impressum

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest

**Herausgeber:** IKK Südwest,  
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

**Verantwortliche:** Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke (Red.), Torsten Nenko (Red.),  
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

**Text und Gestaltung:** FBO GmbH,  
Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken

**Redaktion:** Martin Oberhauser, Sandra Sek,  
Andrea Rheinwald

**Grafik:** Anita Stiglmayr, Cathy Kirn

**Druck:** apm alpha print medien AG,  
Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt

**Auflage:** 112.000

**Bildnachweis:** Titel: ©istockphoto.com/Yuri\_Arcurs  
S. 2 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 3 IKK Südwest, Rheinland-Pfalz-Tag: Kristina Schäfer, Mainz; S. 4 IKK Südwest; S. 5 Eichenberg Institut; S. 6 ©istockphoto.com/shironosov; S. 7 Physiotherapeut: ©istockphoto.com/KatarzynaBialasiewicz, Lagerhalle: ©istockphoto.com/stocknroll; S. 8-9 IKK Südwest; S. 10 ©istockphoto.com/grinvalds; S. 11 Arbeitsplatz: ©istockphoto.com/sKatie\_Martynova, Illustration: ©istockphoto.com/sMakkuro\_GL; S. 12 Eichenberg Institut; S. 14 ©istockphoto.com/Kali Nine LLC; S. 15 ©istockphoto.com/MLenny; S. 17 Stefan Grüttner:

©HMSI, Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz: ©MSAGD, Martina Pipprich; S. 18 Menschen: ©istockphoto.com/skynesher, Frau mit Handy: ©istockphoto.com/ROBeDeRo; S. 19 ©istockphoto.com/tostphoto

**Hinweis:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten 360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos.



# Die Versicherten im Blick

Prävention im Rahmen von betrieblichem Gesundheitsmanagement und die fairere Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung – das waren die beiden großen Themen, die die IKK Südwest beim Saarbrücker Salut! Gesundheitskongress im April besetzte. Die Positionen, die die IKK Südwest hier vertritt, wurden in enger Zusammenarbeit mit dem Verwaltungsrat erarbeitet.



Die Teilnehmer des BGM-Symposiums nach der Veranstaltung.

„Generell ist unser Augenmerk immer auf die bestmögliche Versorgung und die Gesundheit unserer Versicherten gerichtet“, sind sich Werner Koch und Michael Peter, die beiden Vorsitzenden des Erledigungsausschusses „Verträge und Versorgung“, einig. Aus diesem Grund sind die Themen Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement auch Dauerbrenner in den Sitzungen des Ausschusses, der dem Verwaltungsrat der IKK Südwest angehört.

Die so entwickelten Standpunkte spiegeln sich in der Folge in der generellen Ausrichtung der IKK Südwest und damit natürlich auch auf Veranstaltungen wider, an denen die IKK Südwest teilnimmt. Wie etwa dem Gesundheitskongress Salut! im vergangenen April.

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

Dass Prävention ein immer wichtigeres Thema wird, ist inzwischen hinreichend bekannt. Doch geht es dabei nicht nur um das, was jeder selbst tun kann. „Auch und gerade der Gesundheit am Arbeitsplatz kommt im Rahmen der Prävention

besonders große Bedeutung zu“, betont Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest.

Aus diesem Grund engagiert sich die IKK Südwest im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements auch schon seit vielen Jahren. Bei ihrem Symposium „Chefsache BGM – Mit gesunder Führung zum Erfolg“, das von Prof. Dr. Jörg Loth eröffnet wurde, drehte sich beim Gesundheitskongress Salut! deshalb alles darum, welche Bedeutung Gesundheit für den Erfolg eines Unternehmens hat und welche Maßnahmen angewandt werden können, um eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung zu schaffen. Zusammen mit diversen Experten, zum Beispiel Prof. Dr. Thomas Wessinghage von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und Handball-Weltmeister Christian Schwarzer, stellte Frank Laubscher, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, Möglichkeiten für Arbeitgeber vor. In einem Podiumsgespräch wurden zudem Beispiele aus der Praxis vorgeführt, die zeigten, wie gut betriebliches Gesundheitsmanagement und gesunde Führung in Unternehmen funktionieren

können, und zwar unabhängig von der Betriebsgröße. Unterstützung bei der Durchführung des Symposiums erhielt die IKK Südwest von ihren Kooperationspartnern, der DHfPG und der Handwerkskammer des Saarlandes.

## Faire Verteilung

Bei der Abschlussveranstaltung des Gesundheitskongresses Salut! ging es um die nachhaltige Finanzierung unseres Gesundheitssystems. Über Voraussetzungen für Innovation und verlässliche Versorgung debattierte Roland Engehausen, Vorstand der IKK Südwest, mit Experten aus dem Gesundheitswesen, darunter beispielsweise Prof. Dr. Gerd Gläeske und Staatssekretär Stephan Kolling. Auch hier wurde wieder über Prävention gesprochen – denn nach Ansicht der IKK Südwest ist das derzeitige Verteilungsinstrument, der sogenannte morbiditätsorientierte Risikostrukturausgleich (Morbi-RSA), präventionsverhindernd, da die Investitionen in Prävention nicht ausreichend berücksichtigt werden. In der fast zweistündigen Diskussion wurden weitere Baustellen im aktuellen Finanzausgleich zwischen den Krankenkassen angesprochen. So fand etwa die Forderung von Roland Engehausen, einen an regionalen Ausgabenstrukturen orientierten Kostenausgleich einzuführen, breite Zustimmung.

## RSA-Allianz

Um eine Reform des Morbi-RSA anzustoßen und so eine fairere Verteilung der Finanzmittel in der gesetzlichen Krankenversicherung zu erreichen, hat sich die IKK Südwest im Rahmen der RSA-Allianz mit elf anderen Krankenkassen zusammengeschlossen. Wenn Sie mehr über die RSA-Allianz erfahren möchten, finden Sie alle Informationen unter [www.rsa-allianz.de](http://www.rsa-allianz.de).



Auf unserem YouTube-Kanal (siehe QR-Code) finden Sie ein Interview zum Morbi-RSA und ein Video zu unserem BGM-Symposium.

## → Info

Mehr zum Verwaltungsrat, seinen Aufgaben und Mitgliedern finden Interessierte auf unserer Webseite [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) unter dem Webcode 0667.



# Ein starker Partner für gesunde Mitarbeiter: Das Eichenberg Institut



Die IKK Südwest arbeitet im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements mit vielen interessanten Kooperationspartnern zusammen, unter ihnen auch das in Koblenz ansässige Eichenberg Institut. Bei der vielseitigen Kooperation steht eines immer im Mittelpunkt: die Gesundheit der Mitarbeiter. Wie sich die Zusammenarbeit rund um deren Gesundheit gestaltet, zeigt Ihnen „360“.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist mittlerweile ein fester Bestandteil des Gesundheitswesens. Arbeitgeber finden bei der IKK Südwest mit IKK Jobaktiv ein attraktives Angebot, mit dem sie die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern können. In Zusammenarbeit mit dem Eichenberg Institut erhalten Arbeitgeber ein ganzes Paket mit aufeinander abgestimmten Leistungen.

## Gemeinsam im Namen der Gesundheit

Das Eichenberg Institut in Koblenz bietet den Unternehmen modernste Personalentwicklungsmaßnahmen und Beratungsbausteine, um die Produktivität und Gesundheit von Führungskräften und Mitarbeitern maßgeblich zu unterstützen. Gemeinsam mit der IKK Südwest betreut und berät das Eichenberg Institut Unternehmen im BGM und bietet vielseitige

Projekte, insbesondere zur Prävention psychischer Erkrankungen. Die Durchführung von Mitarbeiterbefragungen, die Begleitung von Gesundheitstagen sowie Vorträge und Seminare zu Themen wie „Stressmanagement“, „Resilienz“ und „Gesundes Führen“ werden ebenfalls im Rahmen der gemeinsamen Kooperation angeboten.

## Mit gutem Beispiel voran

Aber das Eichenberg Institut ist nicht nur für andere Arbeitgeber tätig: Auch bei Fragen des internen Gesundheitsmanagements vertraut die IKK Südwest auf die Kompetenz des Eichenberg Instituts. Das Institut vereint das Wissen vieler Disziplinen, denn es hat sich aus der Zusammenarbeit von Psychologen, Sozial- und Rehabilitationsmedizinern, Pädagogen, Managertrainern, Psychotherapeuten, Sozialwissenschaftlern und Betriebswirten entwickelt. So verfügt das



05

engagierte Team über große Praxiserfahrung und identifiziert die unterschiedlichsten Faktoren, die bei der Gesundheit in Unternehmen eine Rolle spielen, um entsprechende Lösungswege aufzuzeigen.

## → Info

Haben Sie Interesse? Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen in Ihrem Unternehmen. Über die **kostenfreie IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** erreichen Sie uns jederzeit rund um die Uhr. Mehr zu unserem Angebot IKK Jobaktiv finden Sie auf unserer Webseite **www.ikk-suedwest.de**. Geben Sie dazu einfach den **Webcode 0627** in der Suchmaske ein.





## IKK Jobaktiv – Gesunde Perspektiven für Ihr Unternehmen

Krankenscheine, Ausfallstunden, Vertretungssuche – kranke Mitarbeiter können einem Unternehmen ganz schön zusetzen. Durch den demografischen Wandel steigt die Anzahl älterer Mitarbeiter und es kommt zunehmend zu altersbedingten Krankheitsbildern und entsprechenden Ausfällen. Parallel dazu steigen Arbeitsbelastung, Termin- und Leistungsdruck. Mit IKK Jobaktiv haben auch kleine und mittelständische Unternehmen die Möglichkeit, präventiv in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu investieren.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) der IKK Südwest ist ein modernes Instrument, um Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeiter am Arbeitsplatz zu verbessern. Um bestmöglich auf die unterschiedlichen Ansprüche von großen sowie kleinen und mittelständischen Unternehmen eingehen zu können, hat die IKK Südwest ihr BGM-Angebot jetzt neu strukturiert. So finden nicht nur Großunternehmen in unserem Programm IKK Jobaktiv die passende Unterstützung. Durch kürzere Kommunikations-

und Informationswege sowie flachere Hierarchien macht IKK Jobaktiv jetzt auch eine unbürokratische und schnelle Umsetzung von BGM-Maßnahmen in kleinen und mittleren Unternehmen möglich.

### Gesundheit produktiv gestalten

Die Gesundheit der Mitarbeiter hat eine wachsende Bedeutung für die Wirtschaftlichkeit eines Unternehmens. Der Unternehmensgewinn kann wesentlich gesteigert werden, wenn die Motivation der Beschäftigten erhöht und deren Fehlzeiten reduziert werden. Dagegen

beeinträchtigen arbeitsbedingte Gesundheitsstörungen oder abnehmende Motivation die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und verursachen Mehrkosten. Und genau an diesem Punkt setzt das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest an: Die Ursachen von möglichen Gesundheitsbelastungen werden analysiert und die Gesundheit der Mitarbeiter mit effektiven Methoden gefördert.

### Genau hinsehen: Die Analyse

Das Programm IKK Jobaktiv basiert auf drei Grundpfeilern, bestehend aus Analyse, Beratung und Coaching – unserem sogenannten Erfolgs-ABC. Die Analyse liefert durch verlässliche Daten und eindeutige Fakten die Grundlage für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement. Die IKK-Gesundheitsberater ermitteln dabei positive und negative Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Mitarbeiter am Arbeitsplatz. Durch computergestützte Untersuchungen wie Herz-Kreislauf-Checks oder Wirbelsäulen-Checks, Arbeitsplatzbegutachtungen, Mitarbeiterbefragungen und Mitarbeiterzirkel werden so Erkenntnisse über die Arbeitsplatzsituation gewonnen und in einem Gesundheitsbericht für das Unternehmen zusammengefasst.



## Gut geplant: Die Beratung

Nach der Auswertung der Analysedaten durch unsere Gesundheitsberater wird auf deren Grundlage ein individuelles „Fitnessprogramm“ für das Unternehmen erstellt. Wir unterbreiten danach Vorschläge, mit denen die Arbeitsabläufe und die Organisation im Unternehmen für die Mitarbeiter gesundheitsorientiert gestaltet werden können. Auf der Basis dieser individuellen Maßnahmen baut der dritte Schritt des IKK-Jobaktiv-Programms auf: das Coaching.

## Bringt Bewegung: Das Coaching

Beim Coaching begleiten unsere Experten die Unternehmer und deren Mitarbeiter bei der Umsetzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die IKK-Gesundheitsberater führen praktische Maßnahmen wie zum Beispiel arbeitsplatzbezogene Rückenschule, Ernährungsworkshop, Nichtrauchertraining oder Stressbewältigung direkt vor Ort durch. Unsere Gesundheitsexperten halten interessante Gesundheitsvorträge und geben Tipps und Ratschläge bei der Umsetzung struktureller Maßnahmen wie etwa der ergonomischen Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen.

## Gesunde IKK – Gemeinsam mehr bewegen



**GESUNDE IKK –  
GEMEINSAM MEHR BEWEGEN**

Natürlich unterstützt die IKK Südwest nicht nur Firmenkunden bei der Durchführung und Implementierung von BGM, sondern geht auch selbst mit gutem Beispiel voran. Hinter dem Projektnamen „Gesunde IKK“ verbirgt sich das interne BGM der IKK Südwest, welches von einem Arbeitskreis koordiniert wird. Auf Basis von Gefährdungsanalysen, Mitarbeiterbefragungen, Gesundheitszirkeln und statistischen Auswertungen zum Krankenstand werden hier gemeinsam mit den Führungskräften und Mitarbeitern bedarfsgerechte Maßnahmen entwickelt, durchgeführt und evaluiert.

## Auszeichnung für Top-Service der IKK Südwest



**Wettbewerb  
TOP SERVICE  
DEUTSCHLAND  
2016**

„Zum zweiten Mal in Folge konnte sich die IKK Südwest beim branchenübergreifenden Wettbewerb ‚TOP SERVICE Deutschland‘ eine der begehrten Auszeichnungen sichern. Als eine von nur vier Krankenkassen und als einziges Unternehmen aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland kann sich die IKK Südwest erneut zu den 50 servicestärksten Unternehmen Deutschlands zählen“, berichtet IKK-Vorstand Roland Engelausen. „Dass in nahezu allen Bewertungskategorien Spitzenergebnisse erzielt wurden, liegt vor allem an der hohen Kundenorientierung, dem starken Geschäftsstellennetz mit festen persönlichen Ansprechpartnern und der unkomplizierten Fallbearbeitung“, fügt Referent Service- und Qualitätsmanagement Sven Aderjan hinzu.

## → Info

Haben Sie und Ihre Mitarbeiter Interesse an IKK Jobaktiv? Gerne vereinbaren unsere Gesundheitsberater einen Termin mit Ihnen in Ihrem Unternehmen. Über unsere **kostenfreie IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** erreichen Sie uns an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr.



# Gesundheitstag der Schreinerei Gorgeneck



Dirk Hertgen, Referent Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest, Christian Neuenfeldt, Geschäftsführer bei der HWK Trier, Stabhochspringerin Carolin Hingst, Betriebsinhaber Andreas Gorgeneck und Ex-Fußballprofi Martin Wagner (v. l.).

Sägen, hobeln, schleifen, aber auch entwerfen, umsetzen und montieren – das sind die typischen Tätigkeiten, die den Arbeitsalltag eines Schreiners bestimmen. Insbesondere die Herstellung und der Einbau der aus Holz hergestellten Produkte sind körperlich anstrengend und erfordern einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper und dessen Gesundheit. Die IKK Südwest war in diesem Sinne gemeinsam mit der Handwerkskammer Trier im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu Besuch bei der Schreinerei & Manufacture Gorgeneck in Trier.

Am 8. April 2016 standen bei der Firma Schreinerei & Manufacture Gorgeneck in Trier die Sägen, Schleifmaschinen und Hobel still. Für die Beschäftigten rund um Inhaber und Schreinermeister Andreas Gorgeneck stand statt des gängigen Arbeitsalltags nun schon der zweite Gesundheitstag auf dem Programm. Bereits 2014 konnte das Team der Firma Gorgeneck von der Beteiligung an dieser BGM-Maßnahme profitieren. Im Rahmen des Förderprogramms „KMU und Handwerk 2016: Vital und demografiefest“ der Handwerkskammer Trier in Kooperation mit der IKK Südwest erwartete die

Mitarbeiter an diesem Tag eine gelungene Mischung aus Vorträgen, Gesundheitstipps, Expertenberatung und Entspannungsübungen.

## Mit Abwechslung durchs Tagesprogramm

Nachdem sich das sechzehnköpfige Team am Mittag um zwölf Uhr in den Werkstatträumen versammelt hatte, nahm das Tagesprogramm zunächst einen ganz gemütlichen und kulinarischen Anfang: Während den Mitarbeitern gesunde Snacks als Mittagsmahlzeit gereicht wurden, fanden erste Messungen mit einem



sehr nützlichen Hightech-Gerät statt, dem sogenannten Oligoscan. Der Oligoscan ist ein medizinisches Gerät, welches eine schnelle Messung von Mineralstoffen, Spurenelementen, Schwermetallen und von oxidativem Stress im Körper über die Haut in der Handfläche messen kann. So wird ohne die Entnahme von Blut und vollkommen schmerzfrei festgestellt, ob ein physiologisches Ungleichgewicht im Körper besteht. Der Scan gab Aufschluss darüber, ob sich die getesteten Schreinereimitarbeiter gesund ernähren und ob sie ausreichend mit allen nötigen Mineralstoffen versorgt sind. Mineralstoffmangel, Belastung durch Schwermetalle und oxidativer Stress können zu zahlreichen Erkrankungen führen, die durch die richtige Ernährung umgangen werden können. Auf Grundlage der einzelnen Auswertungen des Oligoscans wurden die Mitarbeiter anschließend individuell durch Agnes Kling-Schlucker, Inhaberin der Firma Thalasso International, in Ernährungsfragen beraten.

## Motivation vom Fußballprofi

Nach einer offiziellen Begrüßung durch Christian Neuenfeldt von der Handwerkskammer Trier, Dirk Hertgen, Referent Gesundheitsförderung der IKK Südwest, und Andreas Gorgeneck startete der Vortrag aus dem Bereich





Prävention und Motivation. Unter dem Titel „Einblicke in ein Leben als Profifußballer – Teambuilding und Motivation nach Niederschlägen“ erhielten die Zuhörer interessantes Know-how von Ex-Fußballnationalspieler Martin Wagner, der mit dem 1. FC Kaiserslautern Deutscher Meister geworden war. Nach der von Handball-Bundesligaspielerin und HWK-Mitarbeiterin Judith Derbach geleiteten Entspannungsübung „Traumreise“ ging man ganz relaxt zu ihrem Vortrag „Richtige Ernährung während der Arbeit“ über. Hier erhielten die Mitarbeiter der Firma Gorgeneck alltagstaugliche Hinweise und Anleitungen, wie man sich auch am Arbeitsplatz gesund und ausgeglichen ernährt.

### Sportliche Übungen für den Berufsalltag

Da die Bitte, zum Gesundheitstag Sportbekleidung mitzubringen, bereits im Vorhinein geäußert worden war, waren die Teilnehmer vom nächsten Tagespunkt nicht überrascht. Unter dem Programmpunkt „Präventives Training – Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsübungen bei Tragen und Heben schwerer Lasten“ ging es mit Spitzensportlerin Carolin Hingst ordentlich zur Sache. Die Olympiateilnehmerin im Stabhochsprung brachte die Belegschaft mit verschiedenen Übungen ganz schön ins Schwitzen



und versorgte die Teilnehmer parallel dazu mit wichtigen Infos und Übungen zur Bewältigung körperlicher Belastungen im Berufsalltag.

Als sich der zweite Gesundheitstag in der Schreinerei Gorgeneck dem Ende neigte, waren alle Mitarbeiter nicht nur satt, entspannt und von den sportlichen Aktivitäten erschöpft, sondern auch bestens versorgt mit wichtigen Informationen rund um einen gesunden

Arbeitsalltag. Das positive Feedback der Teilnehmer spiegelte sich auch in deren anschließender Bewertung wider: Bei einer Bewertung mit Note 1 bis 2 wird das wohl nicht der letzte gemeinsame Besuch der Handwerkskammer Trier und der IKK Südwest bei dem Team rund um Schreinermeister Andreas Gorgeneck gewesen sein.





## Gefährdungsbeurteilung: Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Das betriebliche Gesundheitsmanagement und der bewusste Umgang mit der Gesundheit von Mitarbeitern sind im Zuge des kontinuierlichen Wandels unserer Arbeitswelt längst keine Unbekannten mehr. Seit einigen Jahren rückt dabei ein Thema besonders ins Blickfeld: die psychische Belastung am Arbeitsplatz. Neben körperlichen Auswirkungen kann die Gestaltung des Arbeitsplatzes auch Auswirkungen auf die Psyche haben. Um möglichen Erkrankungen aus dem Weg zu gehen, fordert das Arbeitsschutzgesetz seit Ende 2013 eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Arbeitgeber sind dazu verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen, um menschengerechte Arbeitsbedingungen im Betrieb zu gewährleisten und um Arbeitsunfälle zu vermeiden. Seit 2013 gehört dazu auch die Ermittlung der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz. Während Lärm, Temperaturen, Gase und Licht messbar und damit kontrollierbar sind, stellt es sich bei den psychischen Komponenten komplizierter dar. Es gibt keine Grenzwerte oder Geräte, die anzeigen, ob ein Kollege kurz vor dem Burn-out oder einer Depression steht. Wie geht man also an eine psychische Gefährdungsbeurteilung heran?

### Was sind psychische Belastungen?

Zunächst gilt es zu klären, was man im Arbeitsschutz unter psychischen Belastungen versteht. Generell umfassen psychische Belastungen alle Einflüsse, die von außen auf den arbeitenden Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken. Psychische Beanspruchungen – als Folge dieser Einwirkung – beinhalten



informative, kognitive und emotionale Vorgänge im Menschen, die miteinander in Beziehung stehen und nicht getrennt behandelt werden können. Als solche Einflussfaktoren gelten zum Beispiel aufgabenspezifische Anforderungen wie Daueraufmerksamkeit oder Schichtarbeit, soziale und organisatorische Faktoren wie Betriebsklima und die Führungsstrukturen, physikalische Bedingungen wie Lärm und Kälte und gesellschaftliche Faktoren, zum Beispiel die wirtschaftliche Lage.

## Planung und Umsetzung

Bei der allgemeinen Gefährdungsbeurteilung im Sinne des Arbeitsschutzgesetzes geht es immer um die Beurteilung und Gestaltung der Arbeit. Das Gleiche gilt für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung: Hier steht die Beurteilung und Gestaltung der Arbeit in Bezug auf die psychische Belastung im Vordergrund. Es geht dabei also nicht um die Beurteilung der psychischen Verfassung oder Gesundheit der Beschäftigten.

Grundsätzlich ist der Arbeitgeber für die Planung und Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung verantwortlich. Er muss die Gefährdungsbeurteilung natürlich nicht selbst durchführen, sondern kann zuverlässige und fachkundige Personen damit beauftragen. Als fachliche Beratung sieht der Gesetzgeber vor allem die Fachkräfte für Arbeitssicherheit und die Betriebsärzte vor. Diese sollen den Arbeitgeber und den Betriebs- bzw. Personalrat bei der Planung und Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung beraten und unterstützen.

## Die Schritte der Gefährdungsbeurteilung

Sind Vorbereitung und Planungsphase der Beurteilung abgeschlossen, gibt es einiges zu beachten. So wie alle anderen Aspekte der Gefährdungsbeurteilung wird auch die psychische Belastung nach einem vorgegebenen Ablauf bearbeitet. Dafür müssen folgende Schritte geplant und umgesetzt werden:

- Festlegen von Tätigkeiten und Bereichen, für die die Gefährdungsbeurteilung durchgeführt werden soll,
- Ermittlung der psychischen Belastung der Arbeit,
- Beurteilung der psychischen Belastung,
- Entwicklung und Umsetzung von eventuell erforderlichen Maßnahmen,
- Kontrolle der Wirksamkeit der umgesetzten Maßnahmen,
- Aktualisierung und Fortschreibung der Gefährdungsbeurteilung im Falle geänderter Gegebenheiten,
- Dokumentation.

## Empfehlungen zur Umsetzung

Im Rahmen des Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie-Programms Psyche des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales wurden spezielle „Empfehlungen zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung“ erarbeitet. Diese unterstützen Arbeitgeber bei der Umsetzung und erläutern die sieben Schritte der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen, ihre Methoden und Instrumente. Damit wird ein Rahmen beschrieben, innerhalb dessen sich die konkrete Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung bewegen sollte. Die Broschüre richtet sich vor allem an Arbeitgeber, Betriebs- und Personalräte, Betriebsärzte sowie Fachkräfte für Arbeitssicherheit. Unter [www.gda-portal.de](http://www.gda-portal.de) können sich Interessierte die Broschüre online ansehen.



→ Info

Auch die IKK Südwest unterstützt Sie an dieser Stelle mit ihrem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Unsere Gesundheitsberater nehmen sich gerne Zeit für Sie. Über unsere **kostenfreie IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** erreichen Sie uns an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr.

# Von Führungskräften, die das Führen verlernten

In den vergangenen 15 Jahren haben sich die Fehlzeiten von Beschäftigten in Unternehmen fast verdoppelt – und mit ihnen die wirtschaftlichen Folgen und Einbußen. Gründe für den Anstieg der Fehlzeiten kann man häufig in den steigenden psychischen Belastungen finden, unter denen immer mehr Arbeitnehmer leiden. „360°“ hat mit dem Diplom-Psychologen Markus Schmitt gesprochen: Der Leiter des betrieblichen Gesundheitsmanagements unseres Kooperationspartners, des Eichenberg Instituts in Koblenz, klärte uns über die Ursachen von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz auf und welche Rolle Führungskräfte dabei spielen.



Diplom-Psychologe  
Markus Schmitt

## **Die Fehlzeiten von Arbeitnehmern sind stark angestiegen, haben sich in den vergangenen 15 Jahren fast verdoppelt. Woran liegt das?**

Der Hauptgrund liegt darin, dass es den meisten Unternehmern auf dem Weg, ihr Unternehmen kaufmännisch zu strukturieren, häufig an Kenntnissen darüber fehlt, wie produktiv sich gesunde Führung auf die Entwicklung von Gesundheit und Leistung auswirken kann. Sie müssen viele Change-Prozesse durchführen, um ihr Unternehmen am Markt bestmöglich zu platzieren. Da geht es zum Beispiel um technische Anpassungen, um Reduktion von Arbeitsstellen und um Rationalisierung. Häufig wird dabei das Human Resource Management (HRM) vergessen, das sich im Unternehmen um die personalbezogenen Aktivitäten kümmert. Das HRM wird in seinem enormen Potenzial stark unterschätzt. Als Human-Resource bezeichnet man hier die Ressourcen, die einem Unternehmen durch seine Mitarbeiter an Wissen, Fähigkeiten und Motivation zur Verfügung stehen.

Wir haben mittlerweile sehr klare Kenntnisse darüber, in welchem Arbeitsklima Menschen Gesundheit und Leistung gut miteinander verbinden können und welche Rahmenbedingungen dazu gegeben sein müssen. Das Problem ist nur, dass diese klimatischen Bedingungen – falls überhaupt – nur sehr bedingt hergestellt werden. Praktisch gesagt: Wir Arbeitspsychologen wissen sehr genau, dass man auf der Arbeit zum Beispiel Sinnhaftigkeit,

Wertschätzung und Stimulation erfahren muss, und wie wichtig es ist, sich selbst einzubringen, genügend Orientierung zu haben und ausreichend Kontrolle über die eigene Situation zu besitzen.

## **Wenn die klimatischen Bedingungen so wichtig sind, warum findet man sie dann nur in wenigen Unternehmen?**

Das steht in direktem Zusammenhang mit den Führungskräften. Sie müssen die klimatischen Bedingungen formen, sie sind im übertragenen Sinne die Architekten ihrer Abteilungskultur. Da Führungskräfte sich aber meist mit ganz anderen Dingen beschäftigen sollen, verschlechtern sich die klimatischen Bedingungen zunehmend. Eigentlich obliegt es der Unternehmensführung, ausreichend Time for Leadership einzuplanen, damit sich die Führungskräfte diesen entscheidenden Aufgaben widmen können: dem Führen der Mitarbeiter. Da Führungskräfte meist eher mit operativen Tätigkeiten und übergeordneten strukturierenden Maßnahmen beschäftigt sind, kommt das Führen der Mitarbeiter viel zu kurz. Aber eine kompetente Führung ist in allen Branchen die Grundlage, um Gesundheit mit Leistung zu verbinden. Das Einsparen von Führungskräfteentwicklung und Führungszeit wird häufig auf geschäftsschädigende Weise übertrieben. In diesem Defizit liegt der Hauptgrund für den Anstieg von Fehlzeiten, die aus psychischen Belastungen resultieren. Das sehen wir vom Eichenberg Institut in fast allen Betrieben.



### **Gibt es Beschäftigungsfelder und Berufsgruppen, die stärker oder schwächer belastet sind?**

Ja, das kann man wissenschaftlich schon beantworten. Zum einen sind Beschäftigte, die „emotional arbeiten“ und die oft mit menschlichem Leid konfrontiert werden, zum Beispiel Krankenschwestern und Pflegekräfte, häufiger von psychischen Belastungen betroffen. Zum anderen kann man psychische Belastungen aber auch bei Berufsgruppen finden, die gänzlich unemotionale Arbeiten verrichten müssen. Beschäftigte in Großraumbüros und Einzelbüros, Menschen, die den ganzen Tag kontaktlos am Computer arbeiten, oder Mitarbeiter von Unternehmen, bei denen die klimatische Bedingung von Sinnhaftigkeit, Mitbestimmung und sozialem Austausch womöglich reduziert ist. Generell lässt sich die psychische Belastung jedoch nicht von der Berufsgruppe ableiten. Man findet auch bei stärker belasteten Berufsgruppen immer wieder Abteilungen, die quietschfidel sind und die große Leistung bringen. Im Endeffekt sind also die klimatischen Bedingungen im Unternehmen und in der Abteilung ausschlaggebend. Je besser die Führung, umso weniger spielen die individuellen Belastungsneigungen von Mitarbeitern eine Rolle.

### **Immer mehr Menschen arbeiten in der Zeitarbeit. Wirkt sich das auch auf die psychische Gesundheit aus oder halten sich Fehlzeiten bei Leiharbeitern und Festangestellten die Waage?**

Das ist ein sehr wichtiges Thema! Gerade die Thematik der Leiharbeiter liegt mir seit einigen Jahren besonders am Herzen. Wir haben in vielen Unternehmen Programme entwickelt, um die gesundheitlichen Bedingungen für Leiharbeiter zu verbessern. Diese werden aus verschiedensten Gründen mehr abseits behandelt. Häufig werden sie von den Festangestellten als Gefahr für den eigenen Arbeitsplatz angesehen; so sind Eifersucht, Missgunst und Ungerechtigkeit hier keine Seltenheit. Die Leiharbeiter leben also in klimatisch deutlich schlechteren Bedingungen als festangestellte Mitarbeiter. Als Folge dessen ergibt sich nicht nur ein extrem hoher Krankheitsstand, sondern auch eine äußerst niedrige Jobmotivation. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen, wie zum Beispiel Leiharbeiter, die engagiert und motiviert um die Übernahme in ein festes Anstellungsverhältnis kämpfen. Ein zeitgemäßes Unternehmen sollte es dringend schaffen,

seine Leiharbeiter zu motivieren und zuvor kommend zu behandeln. Die Unternehmen sollten Leiharbeiter als Gäste ansehen und sie auch dementsprechend behandeln, um ihre Produktivität zu gewinnen. Das wird leider häufig verpasst. Hier ist ein weiterer Schatz zu heben.

### **Macht es auch einen Unterschied, ob Angestellte einen befristeten oder unbefristeten Vertrag haben?**

Auch das ist ein interessanter Punkt! Hier herrscht das Klischee, dass befristete Arbeitsplätze weniger erfüllend sind als unbefristete. Das stimmt so aber nicht. Wenn Menschen an einem motivierenden Arbeitsplatz unter guten klimatischen Bedingungen arbeiten und in ihrer Tätigkeit aufgehen, dann spielt die Befristung des Arbeitsvertrags eine geringe Rolle. Die psychischen Belastungen in prekären Beschäftigungsverhältnissen resultieren meist aus Führungsdefiziten während schwieriger Unternehmensphasen. Ein unbefristeter Vertrag hingegen kann jemanden durch den Fokus auf Sicherheitsmotive an einen Job binden, der gar nicht mehr zu ihm passt.

### **Wie kann der Arbeitgeber seinerseits die psychische Gesundheit seiner Beschäftigten fördern?**

Hier würde ich drei Wirkungsebenen voneinander unterscheiden. Auf der ersten Ebene bietet ein gutes Unternehmen seinem Mitarbeiter einen Arbeitsplatz, wo er sehr viel Orientierung und Kontrolle hat, wo er Teil des Erfolgs ist und wo die Sinnhaftigkeit der Mitarbeit unterstützt wird. Der Mitarbeiter sollte seine Tätigkeit als erfüllend empfinden und sich selbst in die Abläufe einbringen können, aber auch genügend Erholung haben.

Die zweite Ebene behandelt die Beziehungsstruktur, zum Beispiel zwischen Kollegen und zwischen Mitarbeitern und Führungskräften. Ein Arbeitsplatz, an dem soziale Unterstützung und gegenseitiger Austausch zum Arbeitsalltag gehören, wo genügend Wertschätzung herrscht und der Einzelne sich als Teil der Zielformulierung sieht – das wäre auf dieser Ebene der Idealfall. Dritte und letzte Ebene ist die Unternehmensstruktur. Auf dieser Ebene zeichnet sich ein gesunder Betrieb durch das Vorhandensein von Handlungsspielräumen und Vertrauen aus, welche die Mitarbeiter stimu-

lieren und motivieren. Das Unternehmen muss für ein gesundes Verhältnis von Geben und Nehmen sorgen und sollte die nach außen getragenen Leitbilder auch innerhalb des Unternehmens glaubhaft umsetzen.

### **Ihr Institut ist Kooperationspartner der IKK Südwest. Welche Maßnahmen bieten Sie für Unternehmen und deren Mitarbeiter, um psychische Belastungen zu reduzieren?**

Eine sehr wichtige Maßnahme ist hier die strategische Beratung der Unternehmensführung, der Betriebsräte und der Personalabteilungen. Betriebliches Gesundheitsmanagement sollte zu einem festen Bestandteil der Personalentwicklung werden. Zu den praktischen Angeboten des Eichenberg Instituts gehören Führungskräfte trainings, bei denen die Beteiligten das gesunde Führen von Menschen erlernen, Workshops zu Change-Prozessen und Resilienzförderung, Face-to-Face-Coachings und Telefoncoachings für Mitarbeiter und Führungskräfte sowie spezielle Coachings, um akut kranke Mitarbeiter in die regionale psychologische Versorgung zu lotsen (employee assistance program). Daneben bieten wir auch niederschwellige Maßnahmen wie Mentaltrainings und Entspannungstrainings an. Die aufgezählten Maßnahmen gehören zu einem Gesamtpaket, das den Unternehmen gemeinsam mit den Gesundheitsberatern der IKK Südwest offeriert wird.

### **Was kann jeder Einzelne tun, um sich vor psychischen Belastungen zu schützen?**

Das Wichtigste ist, sich selbst aktiv zu spüren! Wo es früher hieß „Augen zu und durch!“, vertritt man heute die Ansicht, es sollte „Augen auf und durch!“ heißen. Wir müssen spüren, wie weit wir gehen können und wie es sich anfühlt, wenn man sich für ein Ziel auch mal überwinden muss. Dabei sollte man seine Fähigkeit, etwas überwinden zu können, genießen. Wir sind als Menschen deshalb gesund, weil wir Selbstwirksamkeit erleben und weil wir uns unserer Kräfte bewusst sind. Das Wissen um eigene Erfolge, ob selbstständig oder im Team, und die damit verbundene Erfahrung, etwas bewerkstelligt zu haben – das ist das Gesundeste, was wir haben.

# Work-Life-Balance: Zwei Leben im Gleichgewicht

Die Work-Life-Balance – jeder hat den Begriff schon einmal gehört, aber nur wenige wissen wirklich, um was es dabei geht. Was sich wie eine neue Modeerscheinung unserer Zeit anhört, ist heute ein wichtiges Instrument, um die körperliche und psychische Gesundheit von Berufstätigen zu bewahren und langfristig zu erhalten. Um was es bei der Work-Life-Balance geht, was es zu beachten gibt und wie man sie umsetzt, haben wir für Sie zusammengefasst.

„Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt. Betriebliche Work-Life-Balance-Maßnahmen zielen darauf ab, erfolgreiche Berufsbiografien unter Rücksichtnahme auf private, soziale, kulturelle und gesundheitliche Erfordernisse zu ermöglichen.“ So beschreibt das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend den Begriff der „Work-Life-Balance“. Einfacher ausgedrückt geht es um ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben mit dem Ziel, die privaten Interessen mit den Anforderungen der Arbeitswelt in Einklang zu bringen.

## Die Schwierigkeit des Gleichgewichts

Wie die zunehmend durch Stress ausgelösten Erkrankungen vermuten lassen, ist dieses Ziel nicht so einfach zu erreichen. Das größte Problem bei der Erhaltung des Gleichgewichts liegt darin begründet, dass es weitaus schwieriger ist, sich den beruflichen Anforderungen zu entziehen als den persönlichen Angelegenheiten und Interessen. Das führt dazu, dass im Privatleben gerne hohe Zugeständnisse zugunsten des Berufes gemacht werden, da dort vermeintlich kein Job auf dem Spiel steht. Als Folge entsteht ein Ungleichgewicht: Privatleben, Familie und Freunde kommen zu kurz, Arbeit und berufliche Ansprüche dominieren den Lebensalltag. Krankheitsbilder wie das Burn-out-Syndrom oder Tinnitus sind längst

keine Manager-Krankheiten mehr, sondern werden mehr und mehr als Folge von Stress und Überlastung in allen Beschäftigungsfeldern und Berufsgruppen angesehen. Jeder, der permanent unter Stress steht und keine Möglichkeit zum Ausgleich hat, kann von solchen Krankheiten heimgesucht werden. Damit es gar nicht so weit kommt, gibt es einige Dinge zu beachten.

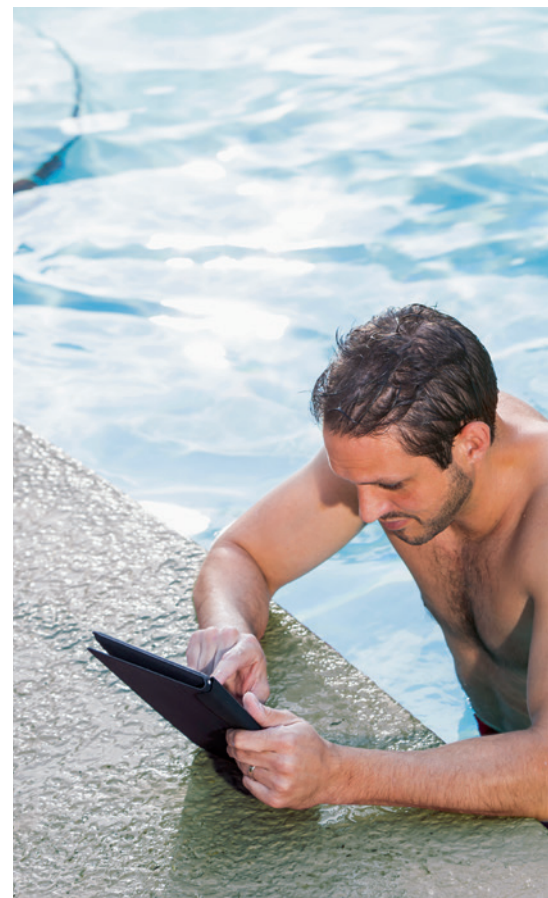
## Effizient arbeiten, Stress vermeiden

Durch das richtige Zeitmanagement lässt sich im Arbeitsalltag viel Stress vermeiden. Oft wird die Zeit am Arbeitsplatz nicht effektiv genutzt, man verzettelt sich oder verliert durch unstrukturierte und unorganisierte Arbeitsabläufe unnötig Zeit. Auch chaotische Vorgesetzte, Kollegen und Kunden beeinflussen den Arbeitsstil und brauchen Zeit und Nerven. Durch ein gutes Zeit- und Stressmanagement kann man sich während des Arbeitstages kleine Zeiteinseln sichern, in welchen man durchatmen und somit das eigene Wohlbefinden ein wenig steigern kann. Dass so ein Vorgehen ganz im Sinne des Unternehmens ist, liegt auf der Hand: Ein sich selbst ausbeutender Mitarbeiter, der seinem Unternehmen aufgrund des hohen Ausfallrisikos nicht dauerhaft zur Verfügung steht, bietet für keinen ein anzustrebendes Ziel.

## Freizeit: Zeit zu leben

Mindestens genauso wichtig wie die Gestaltung der Arbeitszeit ist die Freizeitgestaltung. Hier haben wir Raum, unsere Energie neu

aufzutanken und unser Leben jenseits des Arbeitsplatzes zu formen und zu gestalten. Ob entspannter Waldspaziergang, Frühstück mit der Familie oder Grillabend mit Freunden – bei der Freizeitgestaltung gilt es, seinen Vorhaben Wichtigkeit einzuräumen und sie mit der gleichen Beständigkeit zu verfolgen wie die







beruflichen Ziele. Auch der körperliche Aspekt der Gesundheit sollte dabei nicht zu kurz kommen. Nur wer sich in seiner freien Zeit körperlich fit hält, ist dem Stress im Berufsalltag auf Dauer gewachsen. Egal, ob jung oder alt: Wer Sport treibt, sich gesund ernährt und auf die Alarmsignale seines Körpers hört, ist weniger anfällig für ernste, stressbedingte Erkrankungen.

### Umsetzung im Unternehmen

Um die Prinzipien der Work-Life-Balance erfolgreich umzusetzen, sollten diese langfristig auch in die Firmenphilosophie von Unternehmen aufgenommen werden. Denn die Umsetzung der Work-Life-Balance erfordert einige Veränderungen in der bisherigen Einstellung zur Arbeitsorganisation – auf Seiten der Arbeitnehmer und der Arbeitgeber. Übliche Arbeitszeitmodelle müssen umstrukturiert und Aufgaben übernommen werden, die vorher nicht zum Betriebsalltag gehört haben. Der dadurch zunächst auftretende finanzielle und zeitliche Mehraufwand kann auf lange Sicht als eine lohnende Investition in die Zukunft gesehen werden. Die Verringerung von Stress und Belastung sowie ein stabiles Privatleben führen bei den Mitarbeitern zu hoher Arbeits-

zufriedenheit und Motivation. Das fördert die Leistung und den Umsatz des Unternehmens maßgeblich.

### → Seminarangebot der IKK Südwest „Work-Life-Balance“

Um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu fördern und deren Motivation zu steigern, bietet die IKK Südwest den Workshop „Work-Life-Balance“ für Unternehmen und ihre Mitarbeiter an. Hier werden die Teilnehmer dafür sensibilisiert, Stresssituationen und Stressquellen frühzeitig zu erkennen und mit geeigneten Maßnahmen gegenzusteuern.

Haben Sie Interesse an unserem Seminarangebot? Rufen Sie einfach unsere **kostenfreie IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** an. Unsere Experten helfen Ihnen gerne weiter.

# Aktiv für die Gesundheit von morgen

Vorsorge ist besser als Heilen – getreu diesem Motto engagiert sich die IKK Südwest seit Jahren in der Gesundheitsprävention und bietet Versicherten nicht nur eine aktive Gesundheitsberatung an, sondern auch qualitätsgesicherte Kursangebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtmittelkonsum. Auch in der Politik erkennt man die Wichtigkeit präventiver Maßnahmen und rückt das Thema verstärkt ins öffentliche Bewusstsein. Wir haben die Gesundheitsminister der Bundesländer Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland getroffen und mit ihnen über die Bedeutung von Prävention gesprochen.





## Monika Bachmann

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie im Saarland



### **Warum ist Prävention – insbesondere im Hinblick auf das Thema psychische Gesundheit (am Arbeitsplatz) – so wichtig?**

Durchweg alle Krankenkassen berichten von einer Zunahme von Arbeitsunfähigkeitszeiten wegen psychischer Erkrankungen. Sie stellen inzwischen neben den Muskel-Skelett-Erkrankungen und Neubildungen den häufigsten

Grund für eine Frühberentung dar. Im Interesse der Beschäftigten und der Unternehmen muss die Erhaltung und (Wieder-)Herstellung psychischer Gesundheit im Betrieb höchste Priorität erhalten. Diesem Ziel dient auch das neue Präventionsgesetz, das im vergangenen Jahr in Kraft getreten ist und das betriebliche Gesundheitsmanagement als wesentliche Säule betrachtet.

### **Wie engagiert sich das Saarland im Bereich Prävention?**

Im Saarland wird seit Jahren eine Vielzahl präventiver Maßnahmen und Projekte durchgeführt. Ziel ist es, landesweit Angebote zur Verfügung zu stellen, deren Wirksamkeit belegt ist. Wir beraten Institutionen und

Einrichtungen, führen mögliche Kooperationspartner zusammen und entwickeln präventive Maßnahmen. Im Programm "Das Saarland lebt gesund!" werden seit Juni 2011 Ideen und Projekte aus Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen der Kommunen zum Thema gemacht. Dabei werden die individuellen Strukturen, vorhandene Projekte und Ressourcen in jeder Gemeinde miteinbezogen.

### **Wie sind Sie selbst in Sachen Prävention aktiv?**

In meinem Beruf ist das gar nicht so einfach, aber ich versuche trotzdem, mir jeden Tag bewusst ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um mal durchzuatmen.

## Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz



### **Warum ist Prävention – insbesondere im Hinblick auf das Thema psychische Gesundheit (am Arbeitsplatz) – so wichtig?**

Die Herausforderungen in diesem Bereich haben sich verändert. Wir schätzen die Vorteile der Digitalisierung, aber wir spüren auch ihre Schattenseiten. Die technischen Systeme werden komplexer, Arbeits-

abläufe und Geschäftsprozesse verdichteter. Am Ende steht der Mensch, der diese Informationen verarbeiten muss. Arbeitsorganisation und Arbeitsprozesse müssen dem angepasst werden, bedarfsorientierte Arbeitszeit- und Arbeitsortregelungen und gezielte gesundheitspräventive Maßnahmen – verhältnispräventiv wie auch verhaltenspräventiv – eingeführt werden.

### **Wie engagiert sich das Land Rheinland-Pfalz im Bereich Prävention?**

Rheinland-Pfalz arbeitet mit vielen Partnern zusammen und unterstützt zahlreiche präventive Projekte, beispielsweise das Adipositas-Netzwerk. Im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement werden wir

weitere bedarfsorientierte Projekte insbesondere für KMUs umsetzen. Auf der Grundlage des Präventionsgesetzes erarbeiten wir gerade eine Landesrahmenvereinbarung, in der sich alle Beteiligten dazu verpflichten, nicht nur die Ressourcen wirksam und zielgerichtet einzusetzen, sondern auch eine bessere und verbindliche Koordination zu erreichen.

### **Wie sind Sie selbst in Sachen Prävention aktiv?**

Meine Familie, besonders meine Kinder, halten mich in Bewegung. Wir wandern, toben im Garten oder besuchen ein Schwimmbad. Ich versuche, mich gesund zu ernähren: Im Büro steht ein Obstkorb, so komme ich auch bei vielen Terminen gut durch den Tag.

## Stefan Grüttner

Minister für Soziales und Integration in Hessen



### **Warum ist Prävention – insbesondere im Hinblick auf das Thema psychische Gesundheit (am Arbeitsplatz) – so wichtig?**

Psychische Krankheiten haben in den letzten Jahren enorm zugenommen. Sie stellen einen hohen Anteil der Gründe für Krankmeldungen. Die Hessische Landesregierung setzt sich deshalb beispiels-

weise mit dem Projekt „Gesund Durchstarten“ dafür ein, dass Auszubildende schon beim Eintritt in das Berufsleben ihre persönliche Stressbewältigungskompetenz und somit ihre Widerstandskraft stärken.

### **Wie engagiert sich das Land Hessen im Bereich Prävention?**

Im Rahmen der Kampagne „1000 mutige Männer“ habe ich für Darmkrebsvorsorge geworben und bin gemeinsam mit anderen als Vorbild vorangegangen. Auch engagiere ich mich als Schirmherr bei „Rudern gegen Krebs“, weil das zeigt, wie wichtig Sport in der Prävention ist. Wir haben als erstes Bundesland die Landesrahmenvereinbarung mit den Sozialversicherungsträgern zum Präventions-

gesetz abgeschlossen. Wir haben den Hessischen Gesundheitspreis ausgelobt und mit dem Projektatlas eine Übersicht über aktuelle Maßnahmen der Prävention in Hessen geschaffen. Und das sind nur Ausschnitte unseres Engagements.

### **Wie sind Sie selbst in Sachen Prävention aktiv?**

Unser Hund hält mich fit, mit dem ich regelmäßig stramm gehe und lange unterwegs bin. Wandern und Spaziergehen nutze ich als Ausgleich, am liebsten gemeinsam mit meiner Frau. Wenn ich die Zeit dafür habe, koche ich gerne und bevorzuge eine bewusste Ernährung und die leichte italienische Küche. Und ich nehme Vorsorgeuntersuchungen wahr.



## Berufspendler – Wenn der Arbeitsweg krank macht

Kein Sitzplatz im Bus, rote Ampeln an der Kreuzung, Gedränge am Bahnhof – für viele ist der Weg zur Arbeit kein Zuckerschlecken. Rund 17 Millionen Deutsche pendeln täglich zu ihrem Arbeitsplatz und zurück und es werden ständig mehr. Viele Berufspendler unterschätzen den Zeitaufwand und die damit zusammenhängenden Belastungen. Die Folge: Der zusätzlich zur Arbeit entstehende Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.

Circa sechs Millionen Menschen legen täglich mehr als 25 km pro Strecke zurück, um ihren Arbeitsplatz zu erreichen. 8,5 Millionen brauchen länger als eine Stunde und rund 850.000 sind sogar länger als 90 Minuten unterwegs. Rund eine Million Menschen pendeln am Sonntagabend oder Montagmorgen an ihren Arbeitsplatz und kehren erst am Ende der Woche wieder zurück in die Heimat.

### Radschlag zwischen Beruf und Privatleben

Die meisten Pendler nehmen den weiten Weg zur Arbeit auf sich, um ihre beruflichen und privaten Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen. Denn neben dem eigenen Arbeitsplatz fließen schließlich noch viele weitere Faktoren

in die Lebensgestaltung mit ein: Der Arbeitsplatz des Partners, der Schulort der Kinder, Wohneigentum, Vereinsaktivitäten und Hobbys oder auch die Pflege beziehungsweise Betreuung von Angehörigen spielen eine wichtige Rolle. Häufig driften Arbeitsort und Wohnort auch auseinander, weil die bevorzugten und günstigeren Wohngebieten sich nicht in der Nähe von attraktiven Arbeitsplätzen befinden. Versetzungen und Standortverlegungen der Betriebe können ebenfalls ein Grund für das Pendeln sein.

### Erhöhter Stress – vor allem bei Autofahrern

Pendeln ist eine zusätzliche Belastung zum stressigen Berufsalltag. Hat man aufgrund von

hoher Arbeitsbelastung oder Ärger mit dem Chef sowieso schon Stress im Job, dann verstärkt das Pendeln diesen Zustand noch zusätzlich. Entscheidend für das Stressgefühl ist dabei gar nicht so sehr die Entfernung, die jemand zurücklegt, sondern die Zeit, die er mit dem Pendeln verbringt. Vor allem Autofahrer leiden unter dem ewigen Hin und Her, da sie sich vor und nach einem Arbeitstag noch einmal stark auf den Verkehr konzentrieren müssen. Zu der dadurch gesteigerten Unfallgefahr gesellt sich der Umstand, dass die Fahrzeit zum Arbeitsort infolge von Staus und Parkplatzsuche oft schlechter zu kalkulieren ist als zum Beispiel bei Bahnfahrern. Schon allein die Möglichkeit, dass man theoretisch jederzeit wegen äußerer Einflüsse zu spät zur Arbeit





kommen oder einen Termin verpassen könnte, setzt viele Pendler unter Druck.

### Zwischen Entspannung und Erkältung

Während Autofahrer sich immer voll auf den Verkehr konzentrieren müssen, haben Bus- und Bahnfahrer zumindest während der Fahrt Zeit für eine Verschnaufpause und für ein wenig Entspannung. Ist der Bus hoffnungslos überfüllt oder hört der Sitznachbar laut Musik, ist es mit der Entspannung aber auch schnell vorbei. Generell empfiehlt es sich nicht, die Fahrt zum Schlafen zu nutzen, da dies gerade bei Langstreckenpendlern dazu führen kann, dass sie nachts schlechter schlafen und am folgenden Tag entsprechend erschöpft sind. Bus- und Bahnpendler laufen aber nicht nur Gefahr, ihren nächtlichen Schlaf zu stören: Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln pendelt und dadurch mit vielen anderen Menschen in Kontakt kommt, erkältet sich zudem häufiger und bekommt schneller einen gripalen Infekt.

Auch Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen, Gelenk- und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Mattigkeit und Schwindelgefühl können bei Pendlern vermehrt auftreten.

Weitere Folgen des Pendelns sind Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme und Bluthochdruck, was neben dem Mangel an körperlicher Bewegung noch zwei andere Gründe hat: Pendler greifen häufig unterwegs auf Fastfood-Produkte zurück, um den Hunger zu stillen. Da sie oft nur zum Schlafen nach Hause kommen, nehmen sie kaum an festen Mahlzeiten teil. Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen bleiben bei diesem Mangel an Freizeit ebenfalls oft auf der Strecke. Insbesondere Wochenendpendler begleitet das ständige Gefühl, keine Zeit für Dinge neben der Arbeit zu haben. Sie haben den Eindruck, weder im Job noch in ihrer Familie so richtig anzukommen und dazugehören, und können sich deshalb bei der Arbeit oft schlechter konzentrieren als ihre Kollegen.

### Gute Planung erspart Stress und Ärger

Was können Pendler tun, um den Stress und die damit verbundenen Folgen für die Gesundheit zu verringern? Egal, welches Verkehrsmittel zum Pendeln genutzt wird, man sollte sich immer rechtzeitig auf den Weg machen, um zusätzlichen Stress zu vermeiden. Gerade bei Bus- und Bahnfahrern sollte darauf geachtet werden, dass man Verbindungen wählt, die

auch realistisch sind. Häufiges Umsteigen oder zu kurze Anschlusszeiten bringen nur unnötigen Stress und zusätzlichen Zeitdruck. Ebenfalls hilfreich sind flexible Arbeitszeiten: So muss man keine Angst haben, zu spät zu kommen, und kann die Rushhour im Verkehr vermeiden. Autofahrer sollten auf Verkehrsdurchsagen achten, um die Fahrtstrecke gut planen zu können. Stellt der Arbeitgeber einen Parkplatz zur Verfügung, erspart man sich als Autofahrer die morgendliche Suche nach einem freien Parkplatz. Ist das nicht der Fall, sollte man sich im Vorfeld informieren, wo es freie Parkplätze gibt. Um Übergewicht zu vermeiden, sollten Pendler feste Essenszeiten einhalten und ihre Mahlzeiten dem wirklichen Bedarf entsprechend anpassen. Kalorienreiche Snacks, die man schnell während der Fahrt isst, wirken sich negativ auf die Energiebilanz und somit auf das Gewicht aus. Menschen, die oft auf Geschäftsreise sind, klagen häufig über Schlafprobleme. Hier ist es hilfreich, feste Rituale einzuführen, wie zum Beispiel das Lesen eines Buches, den Tag Revue passieren zu lassen oder die Sachen für den nächsten Tag zu richten. Planen Sie schon im Vorhinein nach der Reise eine Pause ein und geben Sie Ihrem Körper so die Möglichkeit, sich ausreichend zu regenerieren.



Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Zukunft beim Thema Zahnarzt „Oh!“ statt „Aaaah!“ sagen.

Schützen Sie Ihre Familie und sich vor hohen Zusatzkosten beim Zahnarzt – mit einer Zahnzusatzversicherung von SIGNAL IDUNA. Egal, ob Ihr Kind eine Zahnspange braucht oder ein Familienmitglied hochwertigen Zahnersatz oder eine professionelle Zahnreinigung benötigt: Mit SIGNAL IDUNA können Sie immer mit der besten Versorgung rechnen – und mit bis zu 90 % Kostenerstattung! Informieren Sie sich jetzt!

**SIGNAL IDUNA Gruppe, Hauptverwaltung Dortmund, Joseph-Scherer-Straße 3, 44139 Dortmund,**  
 Telefon 0231 135-7991, [info@signal-iduna.de](mailto:info@signal-iduna.de), [www.signal-iduna.de/kv-zusatz](http://www.signal-iduna.de/kv-zusatz)



14KW65

**SIGNAL IDUNA**   
 gut zu wissen