

HPP NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Gesundheit lohnt
sich jetzt für Arbeit-
geber doppelt 1

Wo drückt der
Schuh? 1

Schlüsselrolle für die
Führungskräfte 2

Stressprävention und
-management 2

Für den Körper:
Bewegung und
Ergonomie 3

Gesundheit geht
durch den Magen 3

Veranstaltungstipps 4

Schwerpunktthema in dieser Ausgabe:

**Absetzbar! Gesundheit
im Betrieb steuerlich
gefördert**



Bewegung und Entspan-
nung am Arbeitsplatz

GESUNDHEIT LOHNT SICH JETZT FÜR ARBEITGEBER DOPPELT

Nach dem Jahressteu-
ergesetz 2009 können
Arbeitgeber Ausgaben
für die Betriebliche Ge-
sundheitsförderung steu-
erlich absetzen.

Begünstigt werden so-
wohl eigene Angebote
und Programme des
Arbeitgebers, aber auch
Zuschüsse an die Arbeit-
nehmer für die Teilnah-
me an externen Veran-
staltungen. Die Angebo-
te sollen zur Verbesse-
rung des allgemeinen
Gesundheitszustands
und der betrieblichen
Gesundheitsförderung
beitragen.

Das Gesetz begünstigt
ausdrücklich nur Maß-
nahmen die den Anfor-
derungen des Sozialge-
setzbuches (§ 20a SGB
V) genügen. Die Kran-
kenkassen haben in ei-
nem Leitfaden festge-

legt, welche Bereiche
förderungswürdig sind.
Außerdem sind die Qua-
litätsanforderungen an
die Angebote zur Prä-
vention aufgelistet. Dazu
gehört z. B. auch die
berufliche Ausbildung
der Kursleiter.

Als Handlungsfelder
zur Verbesserung des
*allgemeinen Gesund-
heitszustands* sind aner-
kannt:

- Bewegungsgewohnhei-
ten (z. B. Abbau von
Bewegungsmangel),
- Ernährung (z. B. Ver-
meidung und Redukti-
on von Übergewicht),
- Stressbewältigung und
Entspannung
- Suchtmittelkonsum (z.
B. gesundheitsgerech-
ter Umgang mit Alko-
hol).

Handlungsfelder für die

*Betriebliche Gesund-
heitsförderung* sind:

- arbeitsbedingte körper-
liche Belastungen,
- gesundheitsgerechte
betriebliche Gemein-
schaftsverpflegung,
- psychosoziale Belas-
tung, Stress,
- Suchtmittelkonsum (z.
B. rauchfrei am Ar-
beitsplatz).

Steuerfrei ausgegeben
werden können bis zu
500 € pro Arbeitnehmer
im Kalenderjahr. Dies
gilt rückwirkend auch
schon für das Jahr 2008.
Damit lohnen sich Aus-
gaben für die Gesund-
heit der Angestellten
jetzt gleich doppelt! Für
die genannten Hand-
lungsfelder kann auch
Förderung bei den Kran-
kenkassen beantragt
werden.

WO DRÜCKT DER SCHUH? AM ANFANG STEHT DIE ANALYSE

*Wenig sinnvoll ist eine
ungezielte Streuung von
gesundheitsförderlichen
Maßnahmen. Erfolgrei-
cher werden die Projek-
te, wenn ihnen eine Ana-
lyse der tatsächlichen
Bedürfnisse vorausgeht.*

Nur wer die Gesund-
heitsprobleme der Mitar-
beiter kennt, kann die
richtigen Maßnahmen

anbieten. Um herauszu-
finden, wo der Schuh
drückt, gibt es verschie-
dene Instrumente.

Von der Mitarbeiterbe-
fragung bis zur Beurteil-
ung einzelner Arbeits-
plätze durch externe
Spezialisten reicht die
Palette. Hilfreich sind
Gesundheitszirkel, in
denen neben der Prob-

leanalyse auch gleich
die Maßnahmen entwi-
ckelt werden. Auch ein
Gesundheitsbericht der
Krankenkasse liefert
wertvolle Informationen.

Übrigens: Eine *Gefähr-
dungsanalyse* ist ge-
setzlich vorgeschrieben!
Auch die psychomentalen
Belastungen müssen
erhoben werden.

SCHLÜSSELROLLE FÜR DIE FÜHRUNGSKRÄFTE



Studien haben gezeigt, dass "schlechtes Führungsverhalten" neben Zeitdruck und Arbeitsplatzunsicherheit zu den drei wichtigsten Ursachen von psychischen Fehlbelastungen zählen.

Führungskräfte beeinflussen durch ihr Verhalten Arbeitszufriedenheit, Motivation, Befinden und Gesundheit ihrer Mitarbeiter und dadurch auch die Fehlzeiten.

Durch ihr eigenes Verhalten geben die Chefs ihren Mitarbeitern ein Vorbild, sie bestimmen die Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter (z. B. Organisation der Arbeit, Zeit- oder Leistungs-

druck, Informationsweitergabe, Entscheidungs- und Handlungsspielraum, Unterstützung, sozialer Umgangsstil, Konflikt- und Problembewältigung). Dies beeinflusst ganz wesentlich die Arbeitszufriedenheit und das Befinden der Mitarbeiter.

Maßnahmen zur Förderung einer gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung können Führungskräfte und Mitarbeiter zufriedener machen. Außerdem können sie das Betriebsklima verbessern sowie mittel- bis langfristig auch zu einer Senkung des Krankenstandes beitragen.

In den Workshops erhalten die Führungskräfte Informationen über die Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und psychischer Belastung, Wohlbefinden und Gesundheit der Mitarbeiter. Es werden Strategien zur gesundheitsförderlichen Arbeitsorganisation erarbeitet. Kommunikation und Gesprächsführung - auch mit belasteten MitarbeiterInnen oder bei Konflikten am Arbeitsplatz - werden durch Üben verbessert.

Natürlich müssen Führungskräfte auch auf die eigene Gesundheit achten, denn auch sie stehen stark unter Stress.

STRESSPRÄVENTION UND -MANAGEMENT

Die Experten sind sich einig, dass der Stress am Arbeitsplatz in den letzten Jahren stark gestiegen ist. Dies zeigt sich im Anstieg der psychischen Erkrankungen.

Zunehmender Zeitdruck und ein nur geringer Handlungsspielraum bei der Arbeit gefährden nicht nur die psychische, sondern auch die körperliche Gesundheit der Mitarbeiter. Dazu kommen die sogenannten „Gratifikationskrisen“, also die mangelnde Anerkennung für die geleistete Arbeit. Fehlt es dann noch an sozialer Unterstützung durch die Kollegen und Vorgesetzten, steigt das Krankheitsrisiko stark an.

Ein Ansatz zur Prävention ist die Förderung

individueller Bewältigungskompetenzen der Mitarbeiter. Sie können in Stressmanagement-Seminaren ein verbessertes Zeitmanagement und ein günstigeres Umgehen mit Belastungen erlernen.

Daneben sind aber auch strukturelle Maßnahmen in den Unternehmen erforderlich, die Arbeitsaufgaben und -abläufe gesundheitsförderlich gestalten. Gerade hier sind die sozial-kommunikativen Bedingungen (Führungsstil, Arbeitsklima) am Arbeitsplatz besonders wichtig.

Stressmanagement kann dazu dienen, Stressfaktoren rechtzeitig zu erkennen und abzubauen. Dies gelingt mit verbesserten Fähig-

keiten im Problemlösen sowie der Fähigkeit, so zu kommunizieren, dass Konflikte gar nicht erst entstehen oder schnell gelöst werden können.

Es geht aber auch um die Bewertung von Belastungen. Wer angemessene Einstellungen zur Arbeitsbelastung entwickelt, wird sich nicht so leicht überwältigt fühlen. Schließlich vermitteln gute Stressmanagement-Seminare auch Hilfen, um körperliche und psychische Stressreaktionen schnell wieder ausbalancieren zu können. Dazu eignen sich besonders gut Entspannungsverfahren.

Führungskräfte brauchen spezielle Angebote, um ihren eigenen und den Stress der Mitarbeiter auszugleichen.



FÜR DEN KÖRPER: BEWEGUNG UND ERGONOMIE

Ein Drittel der Arbeitsunfähigkeiten wird durch Erkrankungen am Bewegungsapparat verursacht. Ganz vorne stehen dabei die Rückenschmerzen.

Maßnahmen, die die Haltung und die Bewegungsabläufe verbessern, können Schwächen ausgleichen und Beschwerden vorbeugen. In Betrieben, in denen es zu körperlichen Belastungen kommt, sind also folgende Maßnahmen zu empfehlen:

- Veränderung des Bewegungsverhaltens
- Optimierung der Arbeitsbedingungen
- Stärkung von Problembewusstsein und Eigenverantwortung
- Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit.

Neben Industrie- und Handwerksbetrieben sollten auch Krankenhäuser und Pflegeheime sich um die Rückengesundheit ihrer Mitarbeiter kümmern. Dem typischen „Schreibtischtäter“ im Büro tun ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz und ein gestärkter Rücken ebenfalls gut.

Die Maßnahmen bestehen aus theoretisch-praktischen Schulungseinheiten (arbeitsplatzbezogene Rückenschule) und praktischen Anleitungen zur Anwendung der erworbenen Kenntnisse auf den eigenen Arbeitsplatz. Reine Rückenschulen, bei denen es eher um die Vermeidung von bestimmten Bewegungen geht, gelten übrigens als nicht sehr effektiv!

Gemeinsam werden von Beschäftigten und

Experten am Arbeitsplatz Vorschläge zur Veränderung des Bewegungsverhaltens bei der Arbeit und in der Freizeit sowie zur Veränderung von Bedingungen des Arbeitsplatzes entwickelt und umgesetzt.

Eingesetzt werden dabei:

- Gruppenschulung und -beratung
- arbeitsplatzbezogene praktische Anleitung
- aktive Einbeziehung der Beschäftigten
- Einbeziehung der zuständigen Führungskraft.

Neben den Krankenkassen stehen zum Thema der Ergonomie am Arbeitsplatz auch die Berufsgenossenschaften mit Rat zur Verfügung. Außerdem vermittelt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Experten.



GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Essen hat für die Entstehung bestimmter Erkrankungen und auch für die Erhaltung der Gesundheit eine große Bedeutung. Daher ist die Ernährung ein wichtiger Bereich für die betriebliche Gesundheitsförderung.

Ob das Kantinenessen gesundheitsförderlich ist, hängt nicht nur von der Zusammensetzung der Nahrung und deren Nährstoffgehalt ab. Wichtig ist z. B. die Art, wie das Essen zubereitet wurde. Ist es wirklich appetitlich und frisch?

Oder wird ein zerkochter Einheitsbrei serviert? Wie ist das Ambiente in der Kantine? Angenehm und einladend oder erfüllt von Lärm und Küchendünsten? Natürlich muss die Kantine auch innerhalb der Pausen gut erreichbar sein, darf also nicht zu weit weg von den Arbeitsplätzen liegen.

Bei der Preisgestaltung sollte darauf geachtet werden, dass auch das gesunde Essen erschwinglich ist und nicht etwa die Currywurst das preiswerteste Essen ist.

Auch die Lage der Pausen spielt eine Rolle. Können die Mitarbeiter dann eine Essenspause einlegen, wenn sie Hunger haben? Sind die Pausen so flexibel, dass auch Kollegen miteinander zum Essen gehen können?

Die Betriebsverpflegung sollte sich an den aktuellen Ernährungsempfehlungen orientieren, ggf. muss das Küchenpersonal geschult werden. Durch Kampagnen, wie z. B. Aktionstage, werden die Angebote bekannt gemacht.



Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH
Am Redder 11
22880 Wedel

Fon: (49) 41 03 / 70 18 - 140
E-Mail: info@h-p-plus.de
www.health-professional-plus.de



*Gesundheitsmanagement
Gesundheitsförderung
Gesundheitspsychologie*

Gesundheit ist das Trendthema der Zukunft! Der „kundige Kunde“ im Gesundheitswesen stellt immer höhere Ansprüche an Qualität und Service in der medizinischen Versorgung und sucht ständig seriöse Gesundheitsinformationen. Auch die Gesundheit der Mitarbeiter in Unternehmen steht immer mehr im Mittelpunkt.

Sie brauchen **professionelle Unterstützung, maßgeschneiderte Konzepte** und **profundes Expertenwissen** bei Themen rund um **Gesundheit, Betriebliche Gesundheitsförderung** und das **Gesundheitswesen**?

Dann ist Health Professional Plus ihr kompetenter Partner! Ich arbeite für Unternehmen und Organisationen, mit Schwerpunkt auf dem Gesundheitswesen (Krankenversicherungen, Krankenhäuser, Praxen), ich bin jedoch für alle Branchen tätig.

Ich übernehme die komplette Erarbeitung von
Konzepten und Expertisen zu den Themen Gesundheitsmanagement, Gesundheitsförderung und Gesundheitspsychologie;
Patienteninformationen, Unternehmens- und Presseartikeln;
Konzepten zur Einbindung von Gesundheits- und Wellnessthemen in Produktentwicklung und Werbeaufträge

Ich konzipiere und organisiere
Konzepte zum Abbau psychischer Belastungen im Betrieb;
Seminare & Vorträge rund um gesundes Leben;
Patienten- und Mitarbeiterschulungen

HEALTH PROFESSIONAL PLUS ON TOUR

Institut für Weiterbildung e.V.
an der Fakultät
Wirtschafts- und Sozialwissenschaften



Lange Nacht der
Weiterbildung

Vortrag:

„Bore-out - Karrierekiller Langeweile“

Die meisten stressgeplagten Menschen würden davon träumen, sich bei der Arbeit einmal so richtig zu langweilen. Für kurze Zeit ist das erholend, auf Dauer belastet das Gefühl, nicht gebraucht zu sein. Paradoxerweise versuchen die Gelangweilten einen vielbeschäftigten Eindruck zu erwecken. Behörden und Dienstleistungsunternehmen sind besonders betroffen.

19. 6. 2009, 21:45 Uhr
Institut für Weiterbildung
Universität Hamburg,
von-Melle-Park 9



Demografischer Wandel:
Gesund leben - erfolgreich arbeiten

Vortrag:

„Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen stark zu, das zeigen auch die Daten der Krankenkassen. Um so wichtiger ist es, Strategien zur Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz zu kennen. Aufbau von Resilienz ist dabei ein wichtiger Baustein.

25. 6. 2009, 12:15 Uhr
Regierungspräsidium
Kassel, Steinweg 6



Convention „Sports & Spirits“

Vortrag:

„Burn-out - Symptome und Prävention“

Nichts geht mehr: Gerade die engagierten Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten trifft der Burn-out besonders häufig. Alle Lust und Energie sind verbraucht, beruflich wie privat. Ist der Burn-out erst einmal eingetreten, dauert die Erholung oft sehr lange. Frühes Erkennen der Anzeichen und Gegensteuern sind deshalb enorm wichtig.

27. 6. 2009, 10:15 Uhr
Meridian Academy
Hamburg, Wandsbeker
Zollstr. 87 - 89