

WISSEN AUS DER DROGERIE



Special
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie

GESUND AN DER ARBEIT

«Gesunde Mitarbeitende sind Gold wert»

Von Rechts wegen: Arbeit darf nicht krank machen

Ein Arbeitsplatz für jedes Alter

Inhalt

Leseprobe

- 4 Kurz und bündig**
- 6 «Gesunde Mitarbeitende sind Gold wert»**
Von einem betrieblichen Gesundheitsmanagement profitieren alle.
- 11 Wer arbeitet, muss sich ausruhen**
Wer diese simple Regel nicht beachtet, läuft Gefahr, auszubrennen.
- 15 Stress kreativ lösen**
Man kann die inneren «Antreiber» besser kontrollieren als die äussern.
- 17 Generation «Mausklick»**
Im Berufsleben sind uns die kleinen, aber wichtigen Bewegungseinheiten abhandengekommen.
- 20 Richtig sitzen will gelernt sein**
Beim Arbeiten am Computer kann man sitzend vieles falsch machen.
- 25 Von Rechts wegen: Arbeit darf nicht krank machen**
Der Schutz des Arbeitnehmers vor krank machenden Arbeitsbedingungen ist mehr als ein feiner Zug des Chefs.
- 29 Grundpfeiler der Zufriedenheit**
Ganzheitlichkeit, Teamarbeit, Autonomie und Transparenz sind vier Grundvoraussetzungen für einen gesunden Arbeitsplatz.
- 33 Sensibles Hand-Werk**
Bei praktisch jeder Arbeit sind die Hände die Hauptpersonen.
Es lohnt sich, Sorge zu ihnen zu tragen.
- 36 Wenn Mensch und Job zusammen älter werden**
«Betriebliches Altersmanagement» ist die individuelle Anpassung des Jobs an die älter werdenden Mitarbeitenden.
- 38 Traumjob gefunden**
Das gibts, Menschen, die in ihrem Traumjob arbeiten.
- 41 Krank sein unerwünscht**
Gut beraten ist, wer sein Immunsystem möglichst fit hält.
- 45 Joggen mit dem Chef**
Viele Verantwortliche in Firmen haben erkannt, dass sie etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden tun müssen.

Was ist ein «gesunder Arbeitsplatz»?

«Gesunde Mitarbeitende sind Gold wert»

Die veränderte Arbeitswelt verlangt Arbeitnehmenden alles ab. Die Folge: krankheitsbedingte Ausfälle und finanzielle Schäden. Mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement profitieren Mitarbeitende wie Unternehmen.

«Jeden Donnerstag gibt es gratis Äpfel für alle.» Eine Pausenplatzaktion? Mitnichten, sondern die Antwort vieler Arbeitnehmenden auf die Frage, was denn in ihrem Betrieb zur Gesundheitsförderung getan werde. Diese Aussage zeigt, wie hilf- oder konzeptlos noch viele Arbeitgeber auf das Thema reagieren. Dabei könnten sie profitieren, investierten sie Zeit und Geld in ein betriebliches Gesundheitsmanagement, das diesen Namen verdient. Denn «gesunde Mitarbeitende sind Gold wert», wie Thomas Mattig, Direktor Gesundheitsförderung Schweiz, vergangenes Jahr an der nationalen Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung erklärte.

Überall und immer erreichbar

Gesund fühlen sich in der heutigen Arbeitswelt längst nicht mehr alle. Das belegt die vierte europäische Erhebung über die

Arbeitsbedingungen aus dem Jahr 2007. 31 Prozent der Berufstätigen in der Schweiz geben an, ihre Gesundheit werde durch die Arbeit beeinträchtigt. Besonders psychosomatische und psychische Beschwerden führen die Liste der gesundheitlich wunden Punkte an. Am häufigsten leiden die Menschen unter stressbedingten Rücken- und Muskelschmerzen sowie allgemeiner Erschöpfung. Aus einer anderen Studie geht hervor, dass fast ebenso viele Erwerbstätige gelegentlich bis öfters negative Gefühle wie Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder Angst erleben oder unter Depressionen leiden. Stressfaktoren sind etwa technologische Entwicklungen wie Handys, Notebooks und kombinierte Geräte, die Arbeitnehmende benötigen, überall und immer erreichbar zu sein. Dadurch entfällt eine klare Trennung zwischen Arbeits- und Privatleben. Die Arbeitgeber verlangen von ihren Angestellten eine immer grössere Flexibilität, um wettbewerbsfähig zu bleiben. So wird beispielsweise erwartet, dass selbst an den Wochenenden die Mails abgerufen

Benno Odermatt, 42 Jahre alt, Polier

«Auf dem Bau ist es wichtig, dass man zu seinem Körper Sorge trägt. Ich achte nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Männern darauf, dass sie ihren Rücken schonen und bei Lärm den Gehörschutz konsequent tragen. Darüber hinaus sollte jeder selber etwas für sich tun, zum Beispiel etwas Ausgleichssport treiben.»

