

# HUMAN

# WORKS

DIE ZEITUNG FÜR NACHHALTIGES ARBEITSVERMÖGEN

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Arbeitsvermögen der Mitarbeitenden ist in Zeiten einer wirtschaftlichen Krise von besonderer Bedeutung.



Foto: IBG

**Nur wenige Beschäftigte und Betroffene sprechen über Mobbing und Burnout. Eine IBG-Studie hat jetzt ergeben, dass ein Tabubruch hier angezeigt ist: 12 % der Befragten werden häufig und über sechs Monate hindurch gemobbt.**

„Diese Mitarbeitenden sind deutlich gefährdet, gesundheitlichen Schaden zu nehmen und ihren Arbeitsplatz zu verlieren“, kommentiert Co-Autorin Irene Kloimüller das Ergebnis. Die Problematik ist auch in den zuständigen Etagen bekannt: 66% der von IBG befragten 86 Führungskräfte kennen Mobbingfälle in der eigenen Organisation, von befragten MitarbeiterInnen erklärten 40%, Mobbingfälle zu kennen. „Am meisten betroffen sind mit sieben Prozent Frauen und Mitarbeitende ohne Führungsfunktion“, so Kloimüller. Es folgen MitarbeiterInnen, die länger im Arbeitsprozess stehen, also bereits älteren Generationen zuzuordnen sind.

### Verantwortung der Führungskräfte

60% der Befragten sind der Ansicht, dass sich intrigantes und böses Verhalten unter KollegInnen nur entwickeln kann, wenn Führungskräfte es auch zulassen. Als Ursachen werden von sieben Prozent der Befragten wesentliche Aspekte von Führung (Rollenklarheit, Kommunikation, Information) angegeben, die im Fall von Mobbing fehlen. Acht Prozent sind der Meinung, dass Mobbing von einer Person ausgeht.

„Mobbing zielt auf Ausgrenzung eines Menschen.“ betont IBG-Gründer und Arbeitsmediziner Rudolf Karazman. Auch für ihn ist letztlich die Position der Arbeitgeber ausschlaggebend dafür, ob der Teufelskreis im gemeinsamen Ausgrenzen eines Mitarbeitenden durchbrochen werden kann.

### Erfolg durch Mobbing?

Dass der tägliche Terror am Arbeitsplatz im Großteil der Fälle einfach weitergeht, wurde

Es freut uns daher, dass gerade jetzt immer mehr Führungskräfte erkennen, dass nachhaltige Projekte zum Thema Arbeitsvermögen die Belegschaft fördern und positiv zur Produktivität beitragen, sogar entscheidend beeinflussen. Es kann sich daher nur lohnen auch in schwierigen Zeiten dort zu investieren, wo Nachhaltigkeit gefragt und wichtig ist.

Eine wesentliche Voraussetzung für ein hohes Arbeitsvermögen stellt die Gesundheit der MitarbeiterInnen dar, welcher wir uns in dieser Ausgabe besonders widmen möchten. Wenn körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden in Einklang sind, sprechen wir bei IBG von Gesundheit. Der Begriff ist also mehrdimensional – es ist daher wenig überraschend, dass MitarbeiterInnen-Gesundheit in hohem Maße von den Bedingungen des Arbeitsplatzes und des Arbeitsumfeldes abhängt.

Bei Gesundheitstagen, die wir in Unternehmen veranstalten, schaffen wir eine Basis für eine Sensibilisierung für Gesundheit in allen Bereichen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Individuelle Beratung für Körper, Psyche und soziale Belange ist dabei ein wesentlicher Faktor. Wenn wir die Bedürfnisse unserer Mitarbeitenden als Ganzes wahrnehmen, können sie uns jene Produktivität zurückgeben, die unser Unternehmen erfolgreich macht. Lesen Sie in dieser Ausgabe von „human works“ weitere Beispiele für gelungene Umsetzungen von Gesundheitsförderungsprojekten und -Ideen.

Ich wünsche Ihnen einen produktiven Herbst!

Ihr Gerhard Klicka  
Geschäftsführer (g.klicka@ibg.co.at)



Foto: ojo

### IBG-Studien zu Burnout und Mobbing

## Betroffene sprechen offen über Mobbing

in der Studie ebenfalls erhoben: „67 Prozent der Führungskräfte gaben an, dass in den ihnen bekannten Fällen die Ursachen für Mobbing nicht behoben wurden“, erläutert Theresia Gabriel. Bei den Online-Befragungen der MitarbeiterInnen wurde das gar von 75 Prozent ausgesagt.

„Den Betroffenen bleibt demnach nur die Möglichkeit der Flucht“, sagt Gabriel. Für 42% enden die Angriffe durch KollegInnen mit Versetzung oder Kündigung, für jeweils fünf Prozent mit Frühpensionierung oder Krankenstand bzw. Freistellung. Damit erreicht über die Hälfte der Mobbingfälle ihr Ziel. Lediglich 16% der Opfer konnten eine Verbesserung oder Beruhigung wahrnehmen.

Zum Thema Mobbing wurden von 1.750 Personen aus dem BMGFJ, BMUKK, KWP, ÖGB (MitarbeiterInnen) und GÖD in den Monaten Juni bis September 2008 Online-Fragebögen ausgefüllt. Zudem wurden mit 86 Führungskräften, PersonalvertreterInnen und ExpertInnen Interviews geführt und 25 weitere ExpertInnen zu Delphirunden eingeladen.

### Burnout: Schichtarbeit schadet

Mit der Burnout-Gefährdung von Mitarbeitenden in Großbetrieben befasst sich die aktuelle Studie von IBG zum Thema Burnout. Danach hat fast ein Viertel der Befragten (ca. 23%) bereits Burnout-Symptome. Diese Gruppe zeigt eine erhöhte Belastung, eine ineffiziente Stressverarbeitung und mangelhafte Erholung. 90% dieser Gruppe geben an, ein erfülltes Privat-, aber nur selten ein interessantes Berufsleben zu haben. „Diese Personen sind sehr beansprucht und gestresst und können in ihrer Freizeit weder abschalten noch sich ausreichend erholen“, so Theresia Gabriel.

Dass es eine Verbindung zwischen Burnout und Schichtarbeit gibt und worin diese besteht, konnte die Studie eindrucksvoll belegen. So sind die wechselnden Arbeitsschichten an sich nicht allein ausschlaggebend: „Schichtarbeitende leiden auch im außerbetrieblichen Bereich unter intensiven Belastungen“, so Theresia Gabriel. „Ihre Erholung wird massiv durch gestörte Schlaf- und Biorhythmen erschwert, familiärer Druck wegen zahlreicher Wochenend- und Nachtschichten verstärkt dies.“

Fortsetzung Seite 2

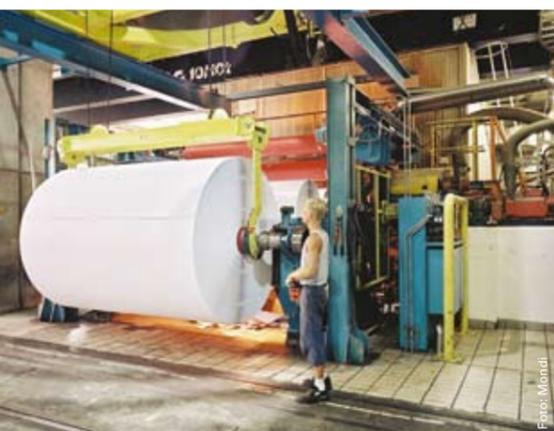


Foto: Mondial

### ■ HWI® in der Papierindustrie

Die österreichische Papierindustrie hat mittels Human Work Index® die wichtigen Dimensionen des Arbeitsvermögens – Arbeitsbewältigung, -Interesse und Zusammenarbeit ermittelt und daraus entsprechende Maßnahmen für die teilnehmenden Betriebe abgeleitet. Das Ergebnis ist besser als in anderen produzierenden Branchen. Auch das Gesundheitsbewusstsein ist gestiegen.

Seite 2

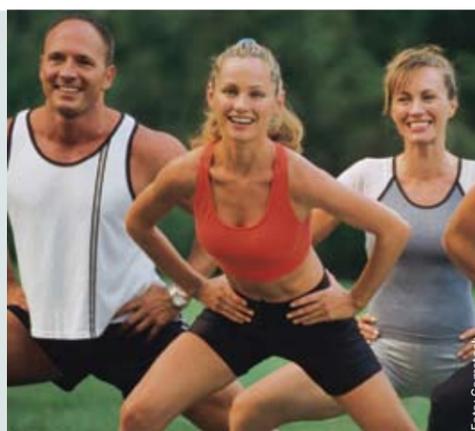


Foto: Comstock

### ■ Unicredit Bank Austria

Fünf Gesundheitstage hat Unicredit Bank Austria gemeinsam mit IBG veranstaltet. Von Biofeedback bis hin zur RaucherInnen-Beratung reichte das Angebot. Das Interesse an den einzelnen Themenstationen war groß und auch die Ergebnisse können sich sehen lassen. Ziel eines Gesundheitstages ist es, den Unternehmenswert Gesundheit nachhaltig zu verankern.

Seite 3

Fortsetzung von Seite 1

Dazu kommen eingeschränkte Freizeitbetätigungen wie Sport oder gemeinsame Unternehmungen und Hobbies mit Freunden, deren Leben durch geregelte Arbeitszeiten bestimmt ist.

Zwischen Führungskräften und Mitarbeitenden ohne Führungsfunktion gibt es keinen repräsentativen Unterschied im Burnout-Risiko, ergab die Studie. „Erstere bieten den MitarbeiterInnen aber nicht ausreichend Unterstützung im Umgang mit Belastungen und bei der Erholung“, kritisiert die Psychologin und IBG-Beraterin Gabriel, die hier Handlungsbedarf seitens der Führungsebene sieht, um Burnout im Unternehmen zu verhindern.

Für die IBG-Studie zum Thema Burnout wurden 2.420 Mitarbeitende mittels „Erholungs-Belastungsfragebogen“ (EBF-Work®) befragt, der von 1.218 vollständig ausgefüllt wurde. Zusätzlich wurden 35 Interviews mit Mitarbeitenden unterschiedlicher Hierarchieebenen geführt.

Projekt mit tollem Ergebnis abgeschlossen

# Papier ist gesund!

Wie gesund der Arbeitsplatz in einer Papierfabrik ist, wollte die österreichische Papierindustrie genau wissen und hat vor vier Jahren in 14 Betrieben das Projekt „Gesundes Papier“ initiiert. Zentrales Element war die Befragung mittels Human Work Index® (HWI®). Die Ergebnisse zeigen: Arbeitsbewältigung, -interesse und Zusammenarbeit weisen höhere Werte auf als in anderen produzierenden Branchen.

„Wir haben einen Human Work Index® von 76 Prozent erhalten, das bedeutet ein sehr gutes Gesamturteil“, erklärt IBG-Beraterin Silvana Kederst. „Im Vergleich zu Schwerpunktauswertungen in der Metall- und der chemischen Industrie schneidet damit die Papierindustrie sehr gut ab.“ Zusätzlich habe das hohe Interesse der Mitarbeitenden (80 Prozent haben die Fragebögen beantwortet) gezeigt, dass großer Bedarf an der Sicherung von Selbstvertrauen, Zufriedenheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz besteht.

„Wir konnten die Ziele erreichen, die wir uns bei dem Projekt gestellt haben“, freut sich Claus

# „Unser Ziel: Die Gesundheit der MitarbeiterInnen nachhaltig absichern“

Interview mit Heinz Simon, General Manager des Papierunternehmens Norske Skog in Bruck an der Mur und Vorsitzender der Arbeitsgruppe Gesundheitsmanagement bei Austropapier



Foto: Norske Skog

**HUMAN WORKS:** Wie viele Ihrer MitarbeiterInnen haben am Projekt „Gesundes Papier“ teilgenommen?

Bei den beiden bisherigen Umfragen haben einmal 98,1% und beim anderen Mal 80% unserer 500 MitarbeiterInnen mitgewirkt.

**HUMAN WORKS:** Welchen Stellenwert hat Betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen?

Neben der Sicherheit hat die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unserem Unternehmen einen besonders hohen Stellenwert. Es geht uns um Arbeitszufriedenheit und ein entsprechendes Arbeitsumfeld und -klima. Unser Ziel ist, dass unsere MitarbeiterInnen das Werk gesund betreten und ebenso gesund verlassen. Aber auch am Ende ihres Berufslebens sollen sich unsere MitarbeiterInnen ihrer Gesundheit erfreuen und wohlfühlen. Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen soll nachhaltig abgesichert werden.

**HUMAN WORKS:** Welche Ziele verfolgen Sie mit dem Projekt „Gesundes Papier“ in Ihrem Unternehmen?

Das Projekt „Gesundes Papier“ ist nicht die erste Aktion, mit der wir die Arbeitszufriedenheit der MitarbeiterInnen erheben. Sie passte allerdings sehr gut zu den schon bisher durchgeführten Befragungen. Der Vorteil einer systematischen und strukturiert durchgeführten Befragung liegt eben

darin, dass man für einen bestimmten Zeitpunkt ein aktuelles Bild der Befindlichkeit der MitarbeiterInnen erhält, aus dem sich Bereiche und Themen herausarbeiten lassen wo wir Verbesserungen erzielen wollen. Wiederholt man eine solche Erhebung einige Zeit später, so lässt sich die Wirksamkeit der eingeleiteten Maßnahmen messen, und neue Potenziale können erkannt werden.

**HUMAN WORKS:** Wird es aufgrund des Projektes Änderungen im Unternehmen geben?

Dort wo es um umsetzbare technische Veränderungen des Arbeitsumfeldes geht wurden und werden oft rasch Verbesserungen umgesetzt. Wenn es allerdings um Themen geht, die mit Verhaltensänderungen einhergehen, dauern die Prozesse deutlich länger. Dies erfordert sorgfältige Planung und die Einbeziehung der MitarbeiterInnen.

**HUMAN WORKS:** Was sind die nächsten Schritte?

In unserem Unternehmen in Bruck ist ein Gesundheitsförderungsteam etabliert, engagierte Mitarbeiter, die auf freiwilliger Basis tätig sind. Dieses Team hat eine Reihe von kurz- und langfristigen Themen erarbeitet, die wir in den kommenden Jahren umsetzen werden. Dabei geht es um Themenfelder wie Bewegung und Ernährung, Burnout, Arbeitsplatzevaluierung wie auch altersgerechtes Arbeiten.

Zettl, Geschäftsführer der Österreichischen Vereinigung der Zellstoff- und Papierchemiker und -techniker (ÖZEPA). So wurde das Thema Gesundheit in den Betrieben auf allen Ebenen bewusst gemacht. Bei den teilnehmenden Firmen wurden Gesundheitsmanagementstrukturen eingezogen. „Die abschließende Evaluierung des Projekts hat ergeben, dass die Bedeutung des Themas Gesundheit in den Unternehmen auf einer zehnteiligen Skala von 4,8 zu Beginn auf heute 7,26 gestiegen ist,“ so Zettl.

### Nächste Schritte

Nun wird das Projekt als Prozess weitergeführt. „Dabei wird der Erfahrungsaustausch zwischen den teilnehmenden Werken organisiert, da auch hier das voneinander Lernen ein wichtiges Element im kontinuierlichen Prozess ist“, betont Silvana Kederst. Auch in Zukunft werden, allerdings mit größeren Abständen, Branchenauswertungen gemacht, um entsprechende Vergleiche durchführen zu können und so den eigenen Standort besser zu kennen.

### Über das Projekt

„Gesundes Papier“ ist eine Gesundheitsoffensive für die ArbeitnehmerInnen der österreichischen Papierindustrie zu mehr Lebensqualität am Arbeitsplatz. Sie wurde als Projekt der Sozialpartner 2005 von der Austropapier, der Dachorganisation der österreichischen Papierindustrie beziehungsweise dem Fachverband der Papierindustrie, gemeinsam mit den Gewerkschaften der Privatangestellten und Chemiarbeiter, sowie finanzieller Unterstützung durch den Fonds Gesundes Österreich und die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt gestartet.

## Punktgenau

### Mehr Kompetenz durch multi-ethnisches Team

Menschen, die sich in Alter, Geschlecht oder Herkunft unterscheiden, bringen vielfältige Kompetenzen in einen Betrieb ein: hilfreiche Werthaltungen (etwa absoluter Respekt Alten gegenüber in der Pflege), neue Ideen für Produkte (z.B. durch Kenntnis bestimmter Kundengruppen), eine vertrauensvolle Basis zu einem bestimmten Kundensegment (etwa mit Migrationshintergrund), etc. Unterschiedliche Menschen freundlich aufzunehmen ist daher eine Chance, die Unternehmen und Gesellschaft nutzen sollten. Ich nenne hier nur ein paar Beispiele aus unserer Beratungsarbeit dafür, wie die Zusammenarbeit gegenseitig befruchtet werden kann.

So hat etwa der Wiener Krankenanstaltenverbund auf Initiative von IBG in den 90er Jahren in der Kampagne „Der Mensch zuerst“ die positiven Aspekte von Unterschieden der Mitarbeitenden betont. Die erfolgreiche Kampagne soll nun wiederbelebt werden. Im Rahmen des EU-geförderten Projektes „Gleiche Chancen im Betrieb“ haben die fast zu 100% migrantischen Mitarbeitenden einer externen Reinigungsfirma in einem Krankenhaus einen Imagefolder produziert, um ihre Leistung und ihren Anteil

am Erfolg des Krankenhauses sichtbar zu machen.

Gerade in kleinen und kleinsten Betrieben, wo oft Personen unterschiedlicher Herkunft arbeiten, muss die Zusammenarbeit funktionieren. Im Rahmen des Wiener Projektes „Herzjobben – Kleinbetriebe denken gesund“ haben etwa die Teilnehmenden darauf geachtet, dass den Ergonomie-Workshops in deutscher Sprache alle KollegInnen unabhängig vom Stand der Deutschkenntnisse folgen konnten. So wurden ganz nebenbei Zusammenhalt und die Verantwortung füreinander im Team gestärkt. Menschen mit Migrationshintergrund helfen also mit, die soziale Kompetenz der Mitarbeitenden zu verbessern. „Soft skills“, die sonst in Weiterbildungsmaßnahmen erworben werden, gibt's hier gratis dazu – ein Grund mehr, das Abenteuer Multikulturalität zu wagen!



Der Arbeitsmediziner Rudolf Karazman ist Gründer von IBG.

Foto: IBG



Foto: Nettingaborfer

Papierindustrie erhält gutes Gesundheitszeugnis.

Gesundheitstage bei Unicredit Bank Austria

# Fitte Finanzwelt

Dass es in der Finanzwelt auch maßgeblich um Gesundheit geht, hat die Unicredit Bank Austria mit insgesamt fünf Gesundheitstagen für ihre MitarbeiterInnen bewiesen. In 2.685 Einzelberatungen wurden bei den 21 IBG-BeraterInnen Informationen eingeholt.

Von Sehtest und Biofeedback über Ärger- und medizinischen Check bis hin zu Muskelfunktionstest und RaucherInnen-Beratung reichte das Angebot. Die beratenden ExpertInnen kommen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ergotherapie bzw. Gesundheitsmanagement. Besonders wichtig ist den IBG-BeraterInnen, dass die MitarbeiterInnen und das Unternehmen künftig selbst für ein gesundes Leben sorgen können. Erste Möglichkeit dazu

bot der medizinische Check mit einigen Tests zur Bestimmung des aktuellen Gesundheitszustands der MitarbeiterInnen. Gemessen wurden Blutdruck, Körperfett und Body Mass Index (BMI), der das Verhältnis zwischen Körpergewicht und -größe errechnet. Da die Verteilung des Bauchfettes ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen ist wurde als weiterer wichtiger Messwert der Bauchumfang bestimmt.

„Unicredit Bank Austria liegt hier im guten Durchschnitt“, kommentiert IBG-Beraterin Regina Nicham das Ergebnis. „Bei Über- oder Untergewicht bzw. erhöhtem Blutdruck weisen die MitarbeiterInnen der Unicredit Bank Austria keine signifikanten Unterschiede zu anderen Belegschaften auf.“

Aufgabe und Ziel der Gesundheitstage ist die Erhaltung von Arbeitsvermögen. „Das bedeutet, dass man körperlich, psychisch und sozial leistungsfähig ist und arbeiten kann, dass man Herausforderungen sucht und arbeiten will, sich in der Zusammenarbeit wohl fühlt,“ erklärt IBG-Beraterin und Psychologin Theresia Gabriel. „Das positive Echo der Gesundheitstage stellt den Beginn einer Bewegung dar – Gesundheit wird zum Unternehmensthema gemacht,“ so Gabriel. „Der positive Schwung in der Belegschaft sollte jetzt genutzt werden.“

Um diesen Schwung zu nutzen, wird das regelmäßige Abhalten von Gesundheitstagen im Unternehmen empfohlen. Das Angebot kann dann noch besser auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden zugeschnitten und etwa um Workshops und Einzelberatungen erweitert werden. „An unserer Gesundheit müssen wir laufend arbeiten – regelmäßige Checks und laufende Unterstützung helfen uns dabei, gesetzte Ziele auch wirklich zu erreichen“, betont Theresia Gabriel.



Koordination, Blutdruck und Gewicht liegen bei Unicredit Bank Austria im grünen Bereich.

Drei Fragen an Gerhard Klicka

# Arbeit und Gesundheit gehören zusammen

Seit 15 Jahren beschäftigt sich IBG mit dem Thema Arbeit und Gesundheit und damit, dass dies kein Widerspruch sein muss. IBG-Geschäftsführer Gerhard Klicka weiß aus Erfahrung: Herausforderungen gehören zum Leben.

**HUMAN WORKS:** Ist Arbeit nicht einfach ein notwendiges Übel, um zu überleben?

**G. Klicka:** Schon Sigmund Freud hat erkannt: die zwei wesentlichen Quellen von Gesundheit und Wohlbefinden sind Arbeit und Liebe. Wenn ich meine Arbeit kann, will und darf, erziele ich aus dieser gewollten Produktivität Gesundheit und Wohlbefinden im Sinne von sozialem Einschluss, Sinnfindung, Herausforderung und Bewältigung. Es ist ähnlich wie beim Sport: eine gewisse Anstrengung ist notwendig, um die gewünschten Endorphine zu erzielen. Der humanökologische Ansatz beschreibt genau diesen Gewinn durch optimale Produktivität – sowohl für den Einzelnen aber auch für das Unternehmen.

**HUMAN WORKS:** Aber zu viel Arbeit macht doch krank – Stichwort Burnout?

**G. Klicka:** Die vernünftige Mischung muss jeder für sich entscheiden. Arbeit und Freizeit sollen nicht im Widerspruch stehen, Arbeit gehört zu



Die richtige Balance finden.

unserem Leben. Wesentlich ist die Balance zwischen Anstrengung und Regeneration, sowohl im Spitzensport als auch in der Arbeit oder Freizeit. Der beste Vergleich ist das Schlafen: Wir überleben mehrere Tage Schlafentzug, doch Leistungsfähigkeit und Konzentration sinken. Jeder findet für sich im Laufe seines Lebens einen guten Rhythmus zwischen wach sein und Schlaf, es gibt kein Patentrezept.

**HUMAN WORKS:** Arbeit ist doch meistens auch mit Leistungsdruck verbunden – wie passt das mit Wohlbefinden zusammen?

**G. Klicka:** Druck oder Stress sind Bestandteile unseres Lebens. Die Stressreaktion unseres Organismus ist lebensnotwendig, um sich immer wieder neuen Gegebenheiten anzupassen. Stress ist also an sich nichts Negatives. Wichtig ist, dass wir mit unserem Körper verantwortungsvoll umgehen und die Stressreserven nicht überbeanspruchen. Wenn es den Führungskräften gelingt, Druck in eine Herausforderung umzuwandeln und das Arbeitsvermögen ihres Teams gut zu managen, dann kann eine Belegschaft gut auf die schnellen Anforderungen des Marktes reagieren. Dazu gehört ein Optimum an Beanspruchung und ein Maximum an Herausforderung und Einbeziehung. Diese Führungsaufgabe gilt es ernst zu nehmen, dann ist es möglich, besten Ertrag für das Unternehmen bei bestem Wohlbefinden der MitarbeiterInnen auf Dauer zu erzielen.

MEINUNG von AUSSEN



Foto: Unicredit Bank Austria

Prof. Dr. Bernhard Schwarz

Center of Health and Safety  
Unicredit Bank Austria

► Wie in den meisten Dienstleistungseinrichtungen geht es auch bei Unicredit Bank Austria vorrangig um hohe Leistungsansprüche, wechselnde Arbeitsprozesse und strukturelle Veränderungen, die mit der individuellen Gesundheit und Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen in Einklang zu bringen sind. MitarbeiterInnen sind besonders in Dienstleistungsunternehmen das wichtigste Kapital.

Gesundheit ist ein Faktor für Motivation und Leistungsfähigkeit. Die Gesundheitstage, die wir gemeinsam mit IBG abgehalten haben, haben hier Signalwirkung und die aktive Teilnahme und die Unterstützung von Topmanagement (unter anderem durch die Anwesenheit der meisten Vorstandsmitglieder) und der Personalvertretung haben dieses Zeichen verstärkt.

Mit gutem Beispiel voran

Ich selbst war an zwei Standorten und habe an Stresstest, Sehscreening, MFT-Board und an der Entärgerung teilgenommen. Für mich war wichtig zu sehen, dass das Thema Gesundheit zwischen den MitarbeiterInnen in entspannter Atmosphäre freundlich diskutiert werden kann. Gelegentliche, durch großen Andrang bedingte Wartezeiten konnten die gute Stimmung nicht beeinträchtigen.

Bereicherung des Arbeitsalltags

Die MitarbeiterInnen des Gesundheitszentrums haben die Gesundheitsstraße aktiv unterstützt. MitarbeiterInnen unseres Physikalischen Ambulatoriums haben unter anderem ergänzend Übungen mit dem Theraband vorgezeigt. Für das Team des Gesundheitszentrums war das eine Bereicherung ihrer eigenen Tätigkeit.

Ich kenne IBG und seine SpitzenrepräsentantInnen schon seit einigen Jahren und schätze ihre Fach- und Organisationskompetenz. Das Feedback unserer MitarbeiterInnen zu den Gesundheitsstraßen hat meine Meinung bestätigt.

Prof. Dr. Bernhard Schwarz leitet das Center of Health and Safety bei Unicredit Bank Austria. Diese Organisationseinheit veranstaltet unter anderem verschiedene Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung. So wurden gemeinsam mit IBG insgesamt fünf Gesundheitstage abgehalten. ◀

## VOR DEN VORHANG: Roland Ernst



Die richtigen Fragen zu stellen um Unternehmen auf den Puls zu fühlen und damit Entwicklungspotential in Organisationen aufzuzeigen, ist die Aufgabe von Roland Ernst. Seit 2004 leitet der 36-Jährige die Abteilung Human Work Index® (HWI®) bei IBG, die sich in dieser Zeit zu einem zehnköpfigen

Team entwickelt hat. Für den studierten Psychologen und Gesundheitsökonom liegt die besondere Faszination seiner Arbeit darin, die Abbildung der Befragungsergebnisse in den Menschen und Organisationen zu sehen: „Unterschiedliche Führung, Kultur und Mitarbeiter sind eine einzigartige Mischung,

die sich auch in den individuellen Ergebnisprofilen widerspiegelt.“

Pionierarbeit hat Roland Ernst bei IBG mit der Internationalisierung des HWI® geleistet, der mittlerweile in Großbritannien, Ungarn, Tschechien, Finnland, Kroatien, Portugal, Holland und Deutschland angewendet wird. Zusätzlich sorgen die statistischen Auswertungen des gebürtigen Wieners etwa in Studien zu Burnout und Mobbing, in Evaluationsprojekten, in den chemisch-toxischen Untersuchungen des Chemiepark Linz sowie im FFG geförderten Bridge-Projekt für einen Innovationsschub bei IBG. Unter seiner Leitung wurde der HWI® 2009 in der internationalen Bilanzierungsstudie der BAUA zu den besten von 29 Befragungsinstrumenten in den Kategorien Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung, Führung und Unternehmenskultur sowie Gesundheit eingestuft.

### Einfache Übungen mit großer Wirkung

# Gute Koordination schafft Sicherheit im Alltag

**Stolpern, Schwanken, unsicheres Gehen ist zwar in Slapstick-Filmen unterhaltsam, im Alltag behindert und verunsichert es uns. Eine gute Koordination bewahrt uns vor Stürzen und verleiht uns ein sicheres Auftreten. Das Gute daran: Koordination ist lernbar – in jedem Alter.**



Gleichgewichtsstübungen in den Alltag einbauen.

Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören Gleichgewicht, Reaktion, Orientierungs- und Rhythmusgefühl. „Die Koordination wird von Rezeptoren (Sensoren) in unseren Gelenken und Muskeln gesteuert“, erklärt IBG-Experte Matthias Welkens. „Diese übertragen die jeweilige Körperstellung an unser Gehirn – je besser die Rezeptoren geschult sind, umso schneller und gezielter erfolgt eine notwendige Reaktion oder Korrektur.“ Wer sich sicher bewegen kann erhöht seine eigene Sicherheit und damit

den Schutz vor Verletzungen. Genauso wie für Kinder die alltägliche und mit Freude verbundene Bewegung selbstverständlich ist (sein sollte), so sollte auch für uns Erwachsene die Bewegung und somit die Übung der Koordination ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags sein. Unter den mannigfaltigen Möglichkeiten, die Koordination zu verbessern, sind Ballspiele, tänzerische Bewegungsformen und viele andere Sportarten, die Körper und Geist gleichermaßen fordern (siehe Kasten) zu empfehlen.

### So verbessern Sie Ihre Koordination:

Üben Sie einfach zwischendurch mehrmals täglich, Sie werden merken, dass Ihnen die Übungen immer leichter fallen und Freude bereiten und Sie die Übungen ganz automatisch in den Alltag einbauen.

- auf einem Baumstamm oder einer Gehsteigkante balancieren
- auf einem Bein stehend Zähne putzen
- auf einem Bein stehend Socken anziehen
- eine einbeinige Kniebeuge machen
- auf den Zehenspitzen stehen, eventuell auch einbeinig – als Erschwernis können auch die Augen geschlossen und/der der Kopf hin und her bewegt werden
- Füße hintereinander auf eine (unsichtbare) Linie stellen, als Erschwernis auch hier die Augen schließen
- viel barfuss gehen, besonders auf unebenen und wackeligen Oberflächen

### Diese Sportarten unterstützen Ihre Koordination – da ist für jede/n etwas dabei!

- Aerobic, Pilates, Tanzen
- Ballsportarten (Fuß-, Basket-, Handball, Golf...)
- Bergsteigen, Laufen im Freien, Mountainbiken
- Eislaufen
- Leichtathletik
- Skateboard, Snowboard fahren
- Skifahren, -langlauf
- TaiChi, QiGong
- Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis

### Einladung zum Fußball!

Die IBG-Fußballmannschaft sucht Gegner für spannende Spiele! Im Sommer wird auf dem Rasen und winters in der Halle gekickt. Professionelle Kicker-Ausbildung ist keine Voraussetzung, im Vordergrund steht die Freude am Zusammentreffen außerhalb der Büroräume. Ehrgeiz ist aber durchaus angebracht: Regelmäßige Trainings fördern nicht nur die Kondition und Koordination jedes Einzelnen, sondern auch den Teamgeist und sind damit eine Bereicherung für die Zusammenarbeit.



Das Team des Kreditschutzverband 1870 oder auch der Verkehrskreditbank haben diesen Vorteil bereits erkannt und stellen sich regelmäßig der Herausforderung im Spiel gegen das Team von IBG. Beide Mannschaften sind mit vollem Einsatz und Eifer dabei, wenn es darum geht, das runde Leder ins gegnerische Tor zu befördern.

Wer diesem Beispiel folgen möchte, melde sich bei [office@ibg.co.at](mailto:office@ibg.co.at).

**Wir freuen uns auf WM-verdächtige Zusammentreffen!**

Foto: IBG

## Zertifizierung für Arbeitsmedizinisches Zentrum **worklab**® Chemiepark Linz

Linz. Als erstes Arbeitsmedizinisches Zentrum in Österreich hat der IBG-Standort worklab Chemiepark Linz kürzlich ein Sicherheits- und Gesundheits-Managementsystem eingeführt und gleichzeitig nach OHSAS 18001: 2007 sowie AUVA-SGM zertifiziert.

„Mit diesem Schritt, die Gesundheit und Sicherheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestmöglich zu schützen können wir Unternehmen in der Region in den nächsten Jahren nach neuestem Standard betreuen“, betont IBG-Geschäftsführer Gerhard Klicka. Am Standort Linz sind unter der ärztlichen Leitung von Manfred Lindorfer zehn MitarbeiterInnen beschäftigt. Die ExpertInnen beraten und betreuen auftraggebende Unternehmen in allen Fragen des ArbeitnehmerInnenschutzes und der Unfallverhütung erfolgreich seit mehr als zehn Jahren.

Für die am Chemiepark durchgeführten Gesundheitsförderungsprojekte wie Schichtplanreform, gesunde Betriebsküche oder Altersgerechte Arbeitswelt erhielten die Projektteams mit IBG in den letzten Jahren zahlreiche Auszeichnungen wie den Nestor-Preis, den Österreichischen Preis für Betriebliche Gesundheitsförderung oder zuletzt den „move Europe“ für das beste Ernährungsprojekt.

In den letzten Jahren verlagerten sich die Schwerpunkte der Tätigkeit immer mehr in den psychologischen Bereich, um Phänomenen wie Stress, Druck und Überforderung entgegenzuwirken. Neben der Durchführung von Gesundheits- und Stresszirkeln wurde zum Beispiel eine Hotline eingerichtet, wo MitarbeiterInnen die Möglichkeit haben auch anonym einen Beratungstermin mit dem Arbeitspsychologen Georg Stuber zu vereinbaren.

### NEWS

#### BKK Wiener Linien

„Im Gleichgewicht bleiben“ werden zukünftig etwa 200 Mitarbeitende der Betriebskrankenkasse der Wiener Linien. Im Rahmen des Projektes werden von IBG Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und der besseren Koordinationsfähigkeit angeboten. In 15 Workshops gibt es Bewegungen zur Dehnung, Bewegung und Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparats mit entsprechender Vermittlung von Hintergrundwissen. Gleichzeitig werden Körperstabilität, -sensomotorik und -Symmetrie gemessen und Beratungen zur Vorbeugung von „Sturz und Fall“ geboten. Ziel ist, dass die Gleichgewichtsübungen von den Mitarbeitenden künftig allein oder in Gruppen während der Arbeitszeit gemacht werden können.

#### Hilfswerk Kärnten

Etwa 450 Mitarbeitende des Hilfswerks Kärnten wurden im Rahmen eines BGF-Projektes mit dem Human Work Index® (HWI®) befragt. Ergänzend kam das Modul für Gesundheits- und Sozialeinrichtungen und Teile des Stressmoduls zum Einsatz. Als Benchmark dienten nicht nur die über 40.000 vorwiegend österreichischen ArbeitnehmerInnen des IBG-Datenpools sondern auch Ergebnisse von 30.000 Pflegekräften aus 10 europäischen Ländern. Hauptthemen der Befragung sind Belastungen aufgrund des Alters, der Dauer der Berufsausübung, aufgrund von Schicht- und Radendiensten, Überstunden- und Stressbelastung sowie Zusammenarbeits- und Führungsthemen. Neben Aussagen zu Gesundheit und gesundheitlichen Belastungen ermöglicht der HWI® eine Einstufung des Arbeitsvermögens einer Belegschaft, für dessen Entwicklung auch eine 5 Jahres-Prognose abgegeben werden kann.

**IMPRESSUM:**  
Herausgeber: IBG – Institut für humanökologische Unternehmensführung GmbH, 1070 Wien, Mariahilferstr. 50/14, Tel. +43 (1) 524 37 51-0, Fax: +43 (1) 524 37 51-22, Mail: [info@ibg.co.at](mailto:info@ibg.co.at); Text, Redaktion: Elisabeth Smolak, Sabine Litschka; Grafik: Martina Gaigg; Druck: remaprint Pdf-Version der Zeitung zum Download unter: [www.ibg.co.at](http://www.ibg.co.at)