

HUMAN WORKS

DIE ZEITUNG FÜR NACHHALTIGES ARBEITSVERMÖGEN

Editorial

Liebe Leserinnen
und Leser!

Arbeitssicherheit ist seit Jahren wichtiger Bestandteil des ASchG (ArbeitnehmerInnenschutzgesetz), dennoch ist sie nicht selbstverständlich.



Foto: IBG

Als Bestandteil des Arbeitsschutzes ist es für Unternehmen besonders wichtig Maßnahmen zur Verhütung von (Beinahe-)Unfällen zu entwickeln und die Problemlösung zu fördern. In den 70er-Jahren waren Arbeitsunfälle auch in Österreich weit verbreitet, heutzutage werden sie erfreulicherweise oft verhindert. Außerdem leistet die Sicherheitspsychologie einen wesentlichen Beitrag, wenn technische Möglichkeiten und Regelwerke ausgereizt sind - denn sicheres Verhalten beginnt im Kopf! Diesen Standard gilt es auch heute zu halten und weiter auszubauen. Untersuchungen zeigen, dass Mängel in der Arbeitssicherheit häufig auf Unstimmigkeiten in der Produkt- und Dienstleistungsqualität zurückzuführen sind. Potenziale im betrieblichen Ablauf und der Organisation aufzuspüren ist dabei eine wichtige Aufgabe der Führung.

Aufgrund der ASchG-Novelle und des regen Interesses der Unternehmen zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe weitere Beispiele für gelungene MitarbeiterInnen-Befragungen und Evaluierungen psychischer Belastung.

Abschließend möchten wir Ihnen das Thema Achtsamkeit nahe legen und Sie dazu aufrufen Ihre Aufmerksamkeit bewusst und mehr auf die Gegenwart zu fokussieren. Das beugt langfristig Erschöpfungszuständen wie Burnout vor.

Lassen Sie sich von den folgenden Beiträgen inspirieren und werden auch Sie MitgestalterIn einer besseren Arbeitswelt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen sicheren Start in die zweite Jahreshälfte!

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

Arbeitssicherheit

Sicherheit beginnt im Kopf

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz beruhen auf ethischen Grundlagen. Besonders in Ländern mit aufstrebender Wirtschaft spielen Sicherheit und menschengerechte Arbeitsgestaltung oft eine untergeordnete Rolle - ohne Recht auf körperliche Unversehrtheit.

Nicht so in Österreich. Hierzulande ist die Arbeitssicherheit gesetzlich geregelt und im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz festgeschrieben. Mit Hilfe von Sicherheitsfachkräften sind Unternehmen angehalten sämtliche Gefahren für die Sicherheit und Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen zu vermeiden und Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren zu erarbeiten und umzusetzen. Die Arbeitssicherheit leistet jedoch nicht nur für den Menschen, sondern auch aus wirtschaftlicher Sicht einen wesentlichen Beitrag zum Unternehmenserfolg. Unfälle und berufsbedingte Krankheiten verursachen hohe Folgekosten. Mängel bei der Arbeitssicherheit zeigen oftmals Missstände bzw. Probleme der betrieblichen Organisation sowie Führung auf. Bereits zu Beginn kann durch den Einsatz und die Beratung der Sicherheitsfachkraft die Rechtskonformität und die Voraussetzung für ergonomisch richtiges Arbeiten sichergestellt werden. Betriebliche Umsetzung von Rechtsvorschriften, Gesetzen, Verordnungen, Normen und technische Richtlinien hinsichtlich ArbeitnehmerInnenschutz sind die Grundlagen für die betriebliche Arbeitssicherheit. Rechtssicherheit für ArbeitgeberInnen sowie die wirtschaftliche Umsetzung der Rechtsvorschriften ist Aufgabe der Sicherheitsfachkraft. Ziel ist eine Verbesserung von Arbeitsbedingungen, -belastungen und Gefahrenmomenten zur Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz. Dadurch steigen auch Produktivität und MitarbeiterInnenbindung.

Umfassende Leistungen

Im Unternehmen unterstützend wirken die Sicherheitsvertrauenspersonen, die als Schnittstelle zwischen Geschäftsführung und den ExpertInnen für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz wirken. Die Leistungen im Rahmen der Arbeitssicherheit reichen von der Beurteilung von Gefahrenbereichen und Gefahrenstoffen über die Beratung zum Thema Brandschutz, Überprüfungen von Anlagen, technische Messungen wie das Raumklima oder die Schallpegelmessung der Lärmarbeits-



Foto: Shutterstock

plätze bis hin zur Evaluierung nach VEXAT (Verordnung über explosionsfähige Atmosphären) zum Explosionsschutz sowie Unfallanalysen und SCC Audits (Safety Certificate Contractors). Weiters gibt die Sicherheitstechnik Hilfestellung zu sämtlichen Aspekten der Barrierefreiheit betreffend. Für ISO-zertifizierte Unternehmen ist die Verknüpfung von Qualität und Sicherheit wichtiger Bestandteil für eine funktionierende Organisation. Die Sicherheitsfachkraft unterstützt dabei den Aufbau und die Pflege des Systems.

Sicherheitspsychologie unterstützt

Immer mehr an Bedeutung gewinnt die Sicherheitspsychologie. So entscheiden sich viele KundInnen dazu in „Safety Awareness“ zu investieren, also die Stärkung des Bewusstseins für das Thema Sicherheit in der Belegschaft und nicht nur auf firmeninterne Regelwerke

und Unterweisungen zu bauen. Im Mittelpunkt steht dabei die Sensibilisierung der MitarbeiterInnen-Sicherheit als eigenen inneren Wert wahrzunehmen, was langfristig zur Einstellungsänderung bezüglich bestehender Sicherheitsvorschriften sowie dem Thema Sicherheit an sich führt. Die Implementierung einer positiven Fehlerkultur ist dabei ebenso wichtig, wie die Stärkung der individuellen Kompetenzen im Umgang mit (Un-)Sicherheit.

Dies gelingt in speziell entwickelten Workshops für sicheres Verhalten am Arbeitsplatz. Das Wissen um sicheres Verhalten ist aufgrund von regelmäßigen Unterweisungen, zum Teil im Rahmen des ASchG, signifikant gestiegen. Gleichwohl kommt es immer wieder zu Unfällen und auch Beinahe-Unfällen, die oft nicht gemeldet werden – aus Sorge um potenzielle

Fortsetzung Seite 2



Foto: digitalvision

■ Nachhaltig vorsorgen

CA Technologies Österreich unterstützt seine MitarbeiterInnen vorbildlich bei der Gesundheitsvorsorge und legt großen Wert auf die Bewusstseinsbildung. Im Rahmen einer Gesundheitsaktion wurden unterschiedlichste Checks angeboten.

Seite 2



Foto: NH Hotels

■ NH Hotel Vienna Airport

Noch vor in Kraft treten der ASchG-Novelle widmete sich das NH Hotel der Evaluierung psychischer Belastungen. Die umfassende Aussagekraft einer solchen Erhebung bestätigte einmal mehr die Sinnhaftigkeit dieses neuen Gesetzes.

Seite 3

Fortsetzung von Seite 1

negative Konsequenzen (Stichwort „Fehlerkultur“). Warum wir vieles nicht tun, obwohl wir wissen, dass wir es im Sinne unserer eigenen Sicherheit oder Gesundheit tun sollten, und auch wissen wie wir handeln sollten, ist unter anderem Thema dieses Workshops.

Auch die Durchführung von Sicherheitszirkeln hat sich bewährt und wirkt unterstützend bei der Sammlung von Sicherheitsressourcen und -risiken zur Erhöhung der betriebsinternen Sicherheit. Diese Zirkel zielen darauf ab, Arbeitsbedingungen, die von den Beschäftigten als gefährlich erlebt werden, in die betriebliche Sicherheitspolitik einzubringen, Ressourcen zu aktivieren und Lösungsvorschläge zu erarbeiten. Die Leitidee dabei lautet, „MitarbeiterInnen sind ExpertInnen“. Im Sinne der Nachhaltigkeit sollte nach Durchführung eines solchen Sicherheitszirkels mit externen LeiterInnen unternehmensinterne SicherheitskoordinatorenInnen ausgebildet werden. Diese können die positive Bewegung weiterführen und weiterentwickeln.

Die Gesundheit und Sicherheit als Grundbedürfnisse eines/jeder MitarbeiterIn gilt es im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses für ein gesundes Betriebsklima zu fördern. ■

„Die Weiterentwicklung der MitarbeiterInnen ist uns sehr wichtig“



Interview mit Norbert Ahammer, Geschäftsführer der Siblik Elektrik GmbH & CO KG

HUMAN WORKS: Welche Maßnahmen wurden in den letzten Jahren gesetzt, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen zu fördern bzw. zu erhalten?

Neben der Evaluierung psychischer Belastungen setzen wir eine Reihe von Maßnahmen sowohl im Rahmen des ASchG als auch darüber hinaus. Als verantwortungsbewusster Arbeitgeber ist uns ein nachhaltiges und umfangreiches Gesundheitsprogramm im Interesse unserer MitarbeiterInnen sehr wichtig. So umfasst unsere arbeitsmedizinische Betreuung unterschiedlichste Angebote für die Belegschaft in größerem Ausmaß als gesetzlich vorgeschrieben. Dazu zählen neben Angeboten wie orientierende Audiometrien, Impfungen und Sehtests auch Raucher-, Stress- und Ernährungsseminare. Mit der Aktion „Rücken Fit“ für Bildschirmarbeitsplätze konnten wir beispielsweise zu mehr Bewegung sensibilisieren und motivieren. Zudem entstand die Möglichkeit der kostenlosen Rückenmassage im Haus während der Arbeitszeit. Weitere Schwerpunkte waren unter anderem die Verbesserung der Kommunikation im Arbeitsalltag, Erste Hilfe Kurse und regelmäßige Nachevaluierungen mit ergänzenden, individuellen Beratungsgesprächen.

HUMAN WORKS: Welche Änderungen planen Sie für das kommende Jahr und warum?

Wir sehen neben der Weiterentwicklung unserer MitarbeiterInnen, die einen wesentlichen Bestandteil unserer Unternehmenskultur darstellt, auch die Ergebnisse unserer arbeitsmedizinischen Betreuung als Basis für Maßnah-

men. Daraus resultiert eine kontinuierliche Fortführung der o.a. Maßnahmen, die jeweils auf die anstehenden Bedürfnisse angepasst werden.

HUMAN WORKS: Inwieweit waren und sind Ihnen die Human Work Index®-Befragungsergebnisse bei der Planung hilfreich?

Die Ergebnisse haben unsere Vermutungen und Einschätzungen bei bestehenden Belastungen großteils bestätigt und uns in der Auswahl der bereits durchgeführten, aber auch zukünftig geplanten Maßnahmen unterstützt. Mithilfe der Ergebnisse ist uns eine gezielte Maßnahmenplanung möglich, um Belastungen entgegenzuwirken und vorhandene Gesundheitsquellen weiter auszubauen.

HUMAN WORKS: Im Fragebogen kam auch das Rauchermodul zum Einsatz. Welche Konsequenzen ziehen Sie aus den Ergebnissen?

Aufgrund des großen Interesses der MitarbeiterInnen an einer RaucherInnen-Beratung wurde nach einem informativen Einführungsseminar zur RaucherInnenentwöhnung eine RaucherInnenengruppe gebildet, um Strategien zur Entwöhnung bzw. Reduzierung des Nikotinkonsums zu erlernen. Dieses Angebot dient vor allem dazu, RaucherInnen und speziell die Jüngeren zu informieren und Hilfestellung in der Gruppe anzubieten. ■

Krankenzustände nachhaltig reduzieren Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Hauptgründe für Krankenzustände sind in Österreich psychische Erkrankungen sowie Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats. Diese verursachen nicht nur persönliches Leid, sondern auch enorme Kosten für die Volkswirtschaft. Auslöser wie ein hohes Arbeitsaufkommen, langes Sitzen und unzureichende Erholungs- und Bewegungsphasen prägen damit unseren Alltag.



rauf aufbauend Lösungsansätze zur besseren Bewältigung der eigenen Lebenssituation erarbeitet.

Die ergonomischen Tests konzentrierten sich zum einen auf das Wirbelsäulenscreening mittels medimouse® zur Ermittlung der Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz der Wirbelsäule und zum anderen auf den MFT-S3-Check zur Testung der Koordinationsfähigkeit. Allgemein ist das Thema Bewegung bei den MitarbeiterInnen gut verankert. Mithilfe der Ergebnisse war es den Ergonomie-ExpertInnen möglich, nicht nur Tipps zur Verbesserung des Stütz- und Bewegungsapparats zu geben und Fehlbelastungen zu vermeiden, sondern auch im Bereich der Sturz- und Fallprophylaxe präventive Maßnahmen zu setzen. Ein Rauschbrillenparcours diente dazu, die eigene Reaktionsfähigkeit unter vorgetäuschter Einschränkung durch Alkohol zu testen und zu sensibilisieren.

Im Gespräch mit den IBG ExpertInnen war es allen TeilnehmerInnen möglich professionelle und individuelle Unterstützung bei ihren jeweiligen Frage- und Problemstellungen zu erhalten. Ausführliche Übungsunterlagen und individuelle Empfehlungen zur Entspannung, Stressbewältigung, Dehnung und Kräftigung rundeten diese Gesundheitsaktion ab.

Im Rahmen einer Gesundheitsaktion mit dem Titel „Wellness“ stärkte CA Technologies Österreich in Wien das Gesundheitsbewusstsein ihrer Belegschaft.

Dieses Angebot umfasste sämtliche Säulen der Gesundheit und richtete sich an alle MitarbeiterInnen des Unternehmens. Neben regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen wurden auch unterschiedliche Screenings zur Beurteilung der psychischen und ergonomischen Gesundheit angeboten.

Die Gesundheitsaktion wurde sehr gut angenommen und so nutzten viele MitarbeiterInnen die Möglichkeit ihre momentane Entspannungsfähigkeit als auch den aktuellen Belastungs- und Stresslevel via Biofeedback und Kurzzeitmessung der Herzratenvariabilität zu bestimmen. Gemeinsam mit den Gesundheits- und ArbeitspsychologInnen wurden da-

Ziel des Unternehmens CA Technologies war es, ihre MitarbeiterInnen im Rahmen von betrieblicher Gesundheitsvorsorge zu sensibilisieren, ihr Interesse zu wecken und mögliche Unterstützung anzubieten. So wird die CA-Belegschaft künftig nicht nur für Projekte und Aufgaben Eigenverantwortung übernehmen, sondern auch für die eigene Gesundheit. ■

Punktgenau

Sicherheit: Eine Selbstverständlichkeit?

Im Fernsehen laufen Aufnahmen vom Einsturz einer Textilfirma in Bangladesch mit hunderten Toten. Als Todesursache gelten Konstruktionsfehler im Gebäude. Sicherheit spielte keine Rolle, die MitarbeiterInnen waren allen egal: Den EigentümerInnen, die sie eher als lästigen Kostenverursacher sahen. Den Behörden, die nie kontrollierten, dass die Fluchttüren versperrt waren, damit Reststoffe nicht nachhause mitgenommen werden. Den GroßkundInnen, die sich am billigsten Preis und nicht an Arbeitsbedingungen orientieren. Und schlussendlich den KonsumentInnen, für die Geiz geil ist.

Aus Erfahrung wissen wir, dass Unternehmen mit wertschätzender Führung weniger Unfälle verzeichnen als jene mit harter, entmenschender Kommandokultur. Sicherheitsprogramme erhöhen nicht die Sicherheit durch das Programm, sondern begünstigen die Tatsache, dass MitarbeiterInnen zueinander in eine achtsame, implizit wertschätzende Beziehung eintreten. Ein Sicherheitsprogramm schweift die Belegschaft zusammen, wenn Führung und Gewerkschaft gleichermaßen dahinterstehen. Es geht um Beziehung, Aufwertung und Zwischenmenschlichkeit. Mechanisch abgespulte Si-

cherheitstrainings, wo es ausschließlich um Material oder Regeln geht, verpuffen, trennen und verwandeln Regeln über die wir dann stolpern. Unsere IBG-SicherheitsexpertInnen arbeiten daher mit Struktur wie Kultur.

Es soll etwas bleiben und sich verbessern. Dazu braucht es Menschen, die für sich und andere einstehen. So arbeiten unsere MitarbeiterInnen oft unter ähnlich gefährlichen Bedingungen, wenn sie Trainings in Messwarten durchführen, die bereits explodiert sind oder sich auf 40 Meter hochheben lassen, weil sie einen Kranfahrer zur Wiederbelebung aus dem Kran zeren müssen. Sie begeben sich in Gefahr, um andere zu schützen und machen es damit möglich, dass Katastrophen wie jene in Bangladesch in den heimischen Betrieben ausbleiben. Unsere Anerkennung gilt daher besonders ihnen. ■



Der Arbeitsmediziner Rudolf Karazman ist Gründer von IBG.

Evaluierung psychischer Belastungen

NH Hotel Vienna Airport startet durch

Vergangenen Herbst entschied sich das NH Hotel Vienna Airport die psychischen Belastungen an einer Quotenstichprobe ihrer 130 MitarbeiterInnen zu erheben. Die Durchführung der Evaluierung erfolgte mittels Einzelinterviews. Diese Methode hat den Vorteil, dass durch das persönliche Gespräch zusätzliche Informationen über die Arbeitsplatzsituation gewonnen und für konstruktive Vorschläge zur Optimierung herangezogen werden können – mit dem Ziel zu einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess beizutragen.

Insgesamt erhebt natürlich auch diese Evaluierungsmethode die Dimensionen Sozial- und Organisationsklima, Aufgabenanforderungen und Tätigkeiten Arbeitsabläufe und Arbeitsorganisation sowie die Arbeitsumgebung.

Durch diese quantitativen und qualitativen Daten war es der General Managerin des NH Hotel Vienna Airport Angelika Ponecz möglich, eine umfangreiche und zielorientierte Maßnahmenplanung zu gewinnen. Bereits kurz nach der Ergebnispräsentation in der Steuergruppe konnten erste Maßnahmen umgesetzt werden. Beispielsweise war den MitarbeiterInnen die Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Arbeitsbereichen ein wichtiges Anliegen, sodass die Geschäftsführung noch im Winter einen gemeinsamen Rodelevent organisierte. Weiters sollen interdisziplinäre Schulungen künftig die Zusammenarbeit mit und das



Foto: NH Hotels

Verständnis für andere Abteilungen fördern. Die gewonnenen Ergebnisse zu den Themenbereichen Führung, Team, Entwicklung und Mitgestaltung waren vorwiegend gut bis sehr gut. Verbesserungspotenzial zeigte sich vor allem bei den körperlichen und psychischen Anforderungen sowie bei der ergonomischen Ausstattung. Aus diesem Grund ist bereits die Adaptierung bzw. der Umbau des Rezeptionsbereiches geplant.

Diese Methode der Evaluierung der psychischen Belastungen wurde sowohl vonseiten der MitarbeiterInnen als auch vonseiten der

Geschäftsführung sehr positiv aufgenommen. Besonders die Führungsebene war überrascht bereits mit Beginn des Prozesses den Mehrwert für das gesamte Unternehmen und letztlich auch für ihre KundInnen zu erkennen. Längst sind sich alle einig: Was als gesetzlich zu erfüllende Aufgabe begann, endete in einem zielorientierten, positiv verwertbaren Maßnahmenplan, der auch gemeinsam mit der Belegschaft entstanden ist und nun Schritt für Schritt realisiert werden kann. Damit sichert das Unternehmen ihre persönliche und wirtschaftliche Produktivität nachhaltig. ■

Pflanzen fördern die Gesundheit am Arbeitsplatz

Arbeiten im Grünen

Produktivität, Kosten und Erträge sind im Arbeitsalltag geläufige Aspekte, mit denen der ökonomische Nutzen von Arbeitsleistungen berechnet wird. Zunehmend werden auch nicht direkt messbare Faktoren wie die Arbeitszufriedenheit und das Arbeitsumfeld in den Kalkulationen berücksichtigt. Einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der MitarbeiterInnen haben dabei Pflanzen.



Foto: Mopic - Fotolia.com

Bildschirmarbeitsplatzanalysen ergeben oft ein Hauptproblem: Das Raumklima. Geringe Luftfeuchtigkeit, durch Klimaanlage verursachte Zugluft, schlechte Luftqualität und elektrostatische Aufladung führen speziell in der kalten Jahreszeit zu gesundheitlichen Beschwerden am Arbeitsplatz. Bedingt durch mangelnde Frischluftzufuhr, lange Heizperioden und die Abluft aus Computern, Druckern,... wird die relative Luftfeuchtigkeit zusätzlich verringert und die Keimbelastung und Schadstoffe in der

Luft steigen an. Ein solches Raumklima belastet nachweislich die Gesundheit und verursacht Erkältungen, Bindehautentzündungen, trockene Schleimhäute und Allergien. Auch Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Ermüdungserscheinungen können mit den klimatischen Bedingungen einhergehen. Meist verschwinden diese Krankheitsanzeichen, sobald der Arbeitsplatz verlassen wird. Häufen sich die Symptome, spricht man von

einem eigenen Krankheitsbild, dem Sick-Building-Syndrom.

Mithilfe der Bepflanzung von (Großraum-) Büros wird eine Verbesserung des Raumklimas und eine deutliche Verbesserung der Raumakustik erzielt, was sich positiv auf die Zufriedenheit und Leistungsbereitschaft der Belegschaft auswirkt. Die Anschaffungs- und Pflegekosten stehen dabei kaum in Relation zum Nutzen, den grüne Büroarbeitsplätze schaffen. Menschen in begrünten Räumen sind seltener krank, empfinden weniger Stress und agieren motivierter.

Investitionen in diesen Bereich senken damit langfristig betriebliche Kosten und beweisen, dass sich Begrünung mit Konzept rechnet.

Dafür besonders geeignet sind Ficus-Arten, Fingeraralien, Drachenbäume oder das blühende Einblatt, in sogenannten Hydrokulturen auch sehr pflegeleicht. Zur Entgiftung von Räumen werden häufig die echte Aloe, Grünlilie und der Baumfreund verwendet, da sie Formaldehyd gut abbauen.

Zweifelloso ist eine grüne Unternehmenskultur auch innovativ und investiert in die Werterhaltung eines Unternehmens. ■

MEINUNG von AUSSEN



Andrea Hennerbichler
Human Resource Managerin bei Nufarm GmbH & Co KG

Nufarm Linz zählt zu den modernsten Produktionsstätten für Pflanzenschutzmittel in Österreich. Doch nicht nur in der Produktion erweist sich der Betrieb als innovativer Vorreiter, auch im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist Nufarm seit Jahren aktiv. Andrea Hennerbichler, HR Managerin und treibende Kraft in Bezug auf MitarbeiterInnen-Gesundheit setzt auf Prävention.

► Qualitätsprodukte und bester Service standen von Anfang an im Mittelpunkt unserer Firmenphilosophie. So auch die Förderung und Stärkung der Potenziale unserer Belegschaft. Im Rahmen der jährlichen IBG MitarbeiterInnen-Befragung im Herbst 2012 haben wir die Chance ergriffen weiterführende Daten der MitarbeiterInnen-Gesundheit zu erheben. Diese Ergebnisse bildeten in Folge einen hilfreichen Monitor, der uns sowohl bei der Maßnahmenplanung als auch bei der Umsetzung bis heute von großem Nutzen ist. Neben Fragen zur Arbeitsbewältigung, Sinnfindung und Zusammenarbeit wurden die Themen Schichtarbeit und Burnout abgefragt. Die Evaluierung der psychischen Belastungen erfolgte mittels in die Befragung integrierten psychischen Belastungsmodul (PBM®).

Die Mehrzahl der Werte sind im Vergleich zum Benchmark „Industrie“ überdurchschnittlich gut. Die Teamarbeit, das Sozialklima, gemischte Belastungen und die Sicherheit weichen besonders positiv vom Durchschnittswert ab und stellen damit eine Ressource dar.

Wie in vielen anderen Unternehmen steigt auch bei uns die psychische Belastung am Arbeitsplatz von Jahr zu Jahr. Um dem zu entgegen arbeiten wir derzeit an einem Programm zur Stressreduktion und Optimierung der Arbeitssituation durch die Mitgestaltungsmöglichkeit aller Teams. Gerade in Produktionsstätten sind Lärm, Platzverhältnisse, Temperaturunterschiede und das Hantieren mit Gefahrenstoffen eine ergonomische und psychische Herausforderung. Dennoch sind wir bemüht auch hier Belastungen auf ein Mindestmaß einzuschränken. Die Erfahrung zeigt uns, dass sich die Investition in die Belegschaft mehr als bezahlt macht.

Alles in allem bin ich sehr zufrieden mit dem Befragungsergebnis und der Zusammenarbeit mit den IBG ExpertInnen, die uns bei der Erreichung unserer Unternehmens- und Gesundheitsziele maßgeblich unterstützen. Ich bin überzeugt, dass wir mit diesem Engagement auch zukünftig ein attraktiver Arbeitgeber sein werden. ◀

VOR DEN VORHANG: Josef Tichy



Foto: © IBG

► Als Brandschutzbeauftragter und Fachkraft für Arbeitssicherheit ist Josef Tichy seit 1999 bei IBG tätig und unterstützt sowohl ArbeitsmedizinerInnen als auch andere ExpertInnen bei Begehungen und Beratungen.

Seit 2002 engagiert er sich als Leiter des Bereichs Sicherheitstechnik erfolgreich für KundInnen aus den unterschiedlichsten den Branchen, die seine langjährige Erfahrung und den Enthusiasmus für sein Fachgebiet sehr schätzen.

Besonders wichtig ist Josef Tichy, dass seine KundInnen nicht nur die optimale Beratung erhalten, um den gesetzlichen Anforderungen zu entsprechen, sondern auch die MitarbeiterInnen von seiner Betreuung profitieren und im Bereich der Arbeitssicherheit entsprechend

sensibilisiert werden, um das Bewusstsein für einen sicheren Umgang mit und in der Arbeit zu erhöhen.

Die Weiterentwicklung der gesetzlich vorgeschriebenen Unterlagen und Dokumentation für den KundInnen sind ihm ein weiteres zentrales Anliegen. Schulungen zu den Themen Brandschutz, die Ausbildung von Sicherheitsvertrauenspersonen und Projekte im Rahmen eines „Grünen Büros“ sind Schwerpunkte seiner Betreuungstätigkeit.

Josef Tichy ist zudem bemüht, bereits jungen Menschen entsprechendes Wissen zu vermitteln und ein Grundverständnis aufzubauen. So hält er Kurse für Volksschulkinder zu den Themen Sicherheit im Alltag, Brandschutz und Erste Hilfe. Bisher wurden schon zirka 1.500 Kinder ausgebildet.

Führungsentwicklungsprogramm Gesunde Führung

Wien. Unternehmen sind in einem sich permanent verändernden Marktumfeld ständig gefordert immer schneller, effizienter und leistungsfähiger zu werden. Versucht man dieses vor allem durch eine stetige Erhöhung des Zeit- und Leistungsdrucks auf Führungskräfte und MitarbeiterInnen zu erreichen, führt dies häufig zu stress- und arbeitsbedingten Erkrankungen. Fallen dadurch Leistungsträger krankheitsbedingt aus, ist dies nicht nur für die Betroffenen selbst ein Problem, sondern auch für das Unternehmen.

Um dem entgegenzuwirken hat IBG in Zusammenarbeit mit GFP (Gesellschaft für Personalentwicklung) ein Programm erarbeitet, das Führungskräfte die Möglichkeit bietet sämtliche Fähigkeiten des Gesunden Führens zu erlernen, um fit für eine gesunde Führungspraxis zu werden.

Die Inhalte gliedern sich in vier Module und beinhalten Themen wie die Grundlagen zu

gesunder Führung für Leistung und Gesundheit („Sich der Herausforderung stellen“), Umgang mit Überbelastung und Krankheit („Der Mensch ist keine Maschine“). Gesunde MitarbeiterInnenführung im Alltag für Leistung, Erfolgserlebnisse und Gesundheit („Tools und Methoden für den Führungsalltag“) sowie Praktische Psychologie für Führungskräfte und gesunde Lebensführung („Nachhaltige Effekte erreichen“).

Anschließend werden im Rahmen eines Abschlussgesprächs die theoretischen Inhalte und die praktische Umsetzung in der Abteilung reflektiert.

Die BeraterInnen Regina Nicham und Victor W. Gotwald stehen den TeilnehmerInnen auf dem Weg zur „Gesunden Führungskraft“ begleitend und unterstützend zur Seite. Das nächste Modul startet am 30.9./1.10.2013.

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme und kontaktieren Sie uns unter vertrieb@ibg.co.at

Regelmäßiges Üben reduziert Stress

Achtsam im Hier und Jetzt

Wer kennt das nicht, während des Frühstücks denken wir schon an das erste Meeting, während des Meetings an die vielen E-Mails und während eines Gesprächs mit dem Kollegen, formulieren wir schon die Antwort auf dessen Fragen bevor er noch den ersten Satz gesprochen hat. Die meisten von uns leben permanent in der Vergangenheit oder Zukunft, aber selten dort, wo sie sich gerade befinden, nämlich in der Gegenwart.

Das hat entscheidende Auswirkungen auf die Gesundheit und die Arbeitsleistung, denn wer andauernd in der Zukunft ist, vergleicht unweigerlich mit dem, was er in der Gegenwart noch nicht erledigt hat. Das erzeugt Stress. Doch wie schafft man es wieder im Hier und Jetzt anzukommen? Mit Achtsamkeit.

In den letzten 15 Jahren hat das Interesse an Themen wie Achtsamkeit und Meditation sowohl in der Wissenschaft als auch der Öffentlichkeit zugenommen. Eine Fülle von Techniken werden unter dem Sammelbegriff der Achtsamkeit zusammengefasst, darunter unterschiedliche Formen der Meditation, Yoga oder Qi-Gong. Dennoch braucht es nicht unbedingt ein Seminar oder einen Aufenthalt im Kloster, um die eigene Achtsamkeit zu trainieren. Schon kleine aber regelmäßige Übungen im Alltag wirken. Achtsam zu sein bedeutet, seine Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Moments zu lenken sowie diese in einer offenen, nicht-wertenden und neugierigen Haltung wahr- und anzunehmen. Versuchen Sie jeden Tag Ihre Achtsamkeit zu trainieren – Sie werden überrascht sein über das Ergebnis.

Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag

- Nutzen Sie z.B. eine kurze Arbeitspause und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihren Atem. Beobachten Sie dabei, wie sich der Luftzug z.B. an der Nasenspitze anfühlt oder wie sich der Brustkorb hebt und senkt. Wenn Sie merken, dass Sie mit den Gedanken wandern, kehren Sie wieder zur Beobachtung des Atems zurück.
- Essen Sie z.B. einen Apfel oder ein Stück Schokolade und nehmen Sie ganz bewusst wahr, was Sie schmecken.



Foto: © scahr - Fotolia.com

- Machen Sie ein paar Dehnübungen und spüren Sie der Bewegung nach.
- Gehen Sie z.B. auf dem Weg in den Pausenraum ganz bewusst und langsam, nehmen Sie jeden einzelnen Schritt wahr: wie setzt meine Fußsohle auf dem Boden auf, wie bewegt sich mein Bein...

Mit diesen einfachen Übungen ist es möglich den momentanen Stresslevel effektiv zu senken. Untersuchungen zeigen, dass sich Achtsamkeit nicht nur positiv auf die psychische Gesundheit, sondern auch auf die körperliche und geistige Fitness auswirkt. Besonders im hektischen Berufsalltag macht sich eine achtsame Haltung und die Übung der Achtsamkeit bezahlt, da man dadurch lernt konzentrierter zu arbeiten, sich nicht von störenden Gefühlen ablenken lässt und damit

auch die Kommunikation verbessert. Denn wer sich selbst wahr- und annimmt, schafft dies eher auch bei anderen. Wem es gelingt, eine achtsame Haltung zu entwickeln, dem wird es möglich sein, zu erkennen, dass unser Erleben, unsere Gedanken und unser Verhalten fast immer von unseren Bewertungen gesteuert werden. Wer lernt durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen Eindrücke, Gefühle und Empfindungen erst einmal nur zu beobachten ohne auf sie zu reagieren, der/die wird es auch schaffen, die Flut von E-Mails, die Forderungen des Chefs oder die Deadline für das nächste Projekt ohne Bewertung zu sehen und sich dann Schritt für Schritt der Herausforderung stellen.

NEWS

10 JAHRE TMC

Als langjähriger Kooperationspartner und Mitglied im Fachverband der Ingenieurbüros unterstützt Martin Hulak und Stefan Mader mit ihrem sicherheitstechnischen Zentrum TMC (Technik Management Chemie) IBG seit nunmehr zehn Jahren bei unterschiedlichsten Kundenaufträgen im Bereich der Arbeitssicherheit, Emissionstechnik und Aufbau von Managementsystemen – vor allem in Tirol und West-Österreich. Im Namen des gesamten IBG Teams gratulieren wir TMC herzlich zum 10-jährigen Bestehen und freuen uns auf weitere spannende und gemeinsame Herausforderungen.

TU WIEN

Seit Anfang 2012 führt das IBG Arbeitsmedizinische Zentrum der TU Wien unter Leitung von Elena Dohnal im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen zusätzlich Anamnesen der Arbeitssituation durch. Ziel ist es Zusammenhänge zwischen dem Gesundheitszustand der MitarbeiterInnen und der Arbeitssituation zu beobachten und im Befundgespräch anzusprechen. Die Ergebnisse der Anamnese fließen in die persönliche Beratung der MitarbeiterInnen ein und können bei Bedarf in der arbeitspsychologischen Sprechstunde vertiefend besprochen werden. Bislang wurde dieses optionale Angebot von allen TeilnehmerInnen an der Vorsorgeuntersuchung wahrgenommen. Mit diesem innovativen Case-Management Ansatz unterstützt die TU Wien einmal mehr den hohen Stellenwert betrieblicher Gesundheitsförderung an dieser Universität. Frau Vizerektorin Steiger zeigte sich sehr zufrieden über den Erfolg dieses Programms und möchte die betriebliche Gesundheitsförderung an der TU weiter verbessern.

IMPRESSUM:

Herausgeber: IBG – Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, 1070 Wien, Mariahilfer Str. 50/14, Tel. +43 1 5243751-0, Fax: +43 1 5243751-22, Mail: office@ibg.co.at; Grafik, Text & Redaktion: Sabine Litschka; Druck: remaprint;

PDF-Version der Zeitung zum Download unter: www.ibg.co.at