



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir sehen uns in der Arbeit wie auch privat mit der zunehmenden Geschwindigkeit, der Digitalisierung und den damit einhergehenden Herausforderungen unseres schnelllebigen Zeitalters konfrontiert.

Nahezu täglich gibt es Meldungen über neueste Errungenschaften, Produkte und Veränderungen. Ob wir wollen oder nicht, müssen wir uns mit den oft sinnvollen, aber für manche vielleicht auch weniger nützlichen Neuerungen auseinandersetzen und stetig bereit sein mitzulernen. Lesen Sie im Leitartikel dieser Ausgabe mehr über die Potenziale von künstlicher Intelligenz in der Arbeitswelt.

Auch 2019 wollen wir Sie mit unterschiedlichen Beispielen inspirieren und Ihnen Ideen für Maßnahmen und Projekte geben, die in Zusammenarbeit mit IBG erfolgreich dazu beigetragen haben, die Arbeitsbedingungen in österreichischen Unternehmen zu verbessern. So erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr über Gesundheitsprojekte der UniCredit Bank Austria, Austrian Airlines, Runtastic oder dem AIT Austrian Institute of Technology. Neben Wissenswertem zum Thema Phytotherapie und praktischen Tipps zur Verwendung pflanzlicher Arzneien ist auch die Kunst des Zuhörens Inhalt dieser Ausgabe. Besonders freue ich mich über das 20-jährige Bestehen unseres Standortes in Linz. Dessen Entstehung und Entwicklung ist ebenfalls ein Beitrag gewidmet.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen gelungenen Sommer!

Ihr Gerhard Klicka
GESCHÄFTSFÜHRER
g.klicka@ibg.at



Foto: sdecoret

DIE ARBEITSWELT DREHT SICH SCHNELLER

Künstliche Intelligenz

Phänomenale Fortschritte in Bild- und Spracherkennung, autonomes Fahren, selbstlernende Bots – die Technik lehnt sich an biologische Vorbilder an und macht sich so für uns Menschen attraktiver, faszinierender, intelligenter.

Dabei reden wir von sogenannter schwacher künstlicher Intelligenz (KI), weil es bisher nur um Teilgebiete menschlicher Fähigkeiten geht. In den neuen Algorithmen, genannt neuronale Netze, werden Verbände von Nervenzellen im Gehirn simuliert, und so Ergebnisse erzielt, die man bisher nicht für möglich hielt. Die Maschinen lernen, können verstehen, sprechen, planen und treffen selbstständig Entscheidungen. Dabei stehen wir erst am Anfang, die Lawine der Digitalisierung ist in rasanter Bewegung. Wichtige Digitalisierungsthemen, die eng mit KI zusammenhängen, wurden in der Digital Roadmap 2016 von der Bundesregierung dargestellt (Welche Regierung war das noch schnell? ;-))

Bis 2025 sollen demnach bedeutsam sein:

- 5G-Mobilfunk: um das »Internet der Dinge« zu ermöglichen – die Vernetzung von Geräten und Maschinen, im Speziellen auch selbstfahrender Autos
- Big Data: die Gewinnung neuer Erkenntnisse aus großen Datenmengen
- Wissen soll zugänglicher für alle werden
- Virtuelle und erweiterte Realität mit Hilfe von Brillen und Bildgeräten.
- 3D-Druck in ungeahntem Ausmaß und intelligente Materialien
- Intelligente Energienetze
- Blockchain-Technologie zur Zertifizierung elektronischer Transaktionen in vielen Bereichen.

Durch den Einsatz von KI wird sich das Wirtschaftswachstum bis 2035 verdoppeln, sagen Prognosen des Beratungsunternehmens Accenture. Die Frage ist, welche Veränderungen das für unsere Arbeitswelt bringt. Klar ist die ungebrochene Verdichtung und Beschleunigung von Arbeit. Neue Arbeitsbedingungen verändern die Lebensumstände der Menschen, positiv wie negativ. Home-office-Tätigkeit sei als Beispiel herausgegriffen. Mehr Flexibilität wird erwartet – zeitlich, örtlich, inhaltlich. Weiterbildung ist ständige Notwendigkeit. Die Sorge um den Schutz

unserer persönlichen Daten und unserer Privatsphäre nimmt zu, genauso wie die Anstrengungen um die Sicherheit von Firmennetzen.

Arbeitslosigkeit als Schreckgespenst

Davon sollen vor allem Routinejobs mit mittlerer Qualifikation betroffen sein, etwa in Verwaltung, Infrastruktur, Banken, Versicherungen. Der »Popstar« unter den deutschsprachigen Philosophen Richard David Precht meinte: »Der Busfahrer, der seinen Job verliert, wird nicht Big-Data-Analyst werden.« Insofern sind soziale Umbrüche nicht unwahrscheinlich, hoffentlich nicht auch größere Unruhen. Hier ist die Politik gefordert. Als ein Instrument des sozialen Ausgleichs ist ein bedingungsloses Grundeinkommen eine Denkmöglichkeit. Zu dessen Umsetzung sind intelligente Ansätze zum Aufbringen der Mittel notwendig – ohne wirtschaftliche Initiative und Produktivität abzuwürgen. Zumindest in der Theorie gibt es diese Möglichkeiten.

Wir sollten nicht zu klein denken und uns ruhig Visionen erlauben. Intelligenten Maschinen könnten uns monotone, körperlich überfordernde Arbeit abnehmen, für unser materielles Auskommen sorgen, uns die Chance auf ein sinnerfülltes und selbstbestimmtes Leben eröffnen. Menschliche Arbeit machen wir dann vorwiegend noch aus Freude am Tun, am Denken, am Kreativsein, und um zu spüren, dass wir leistungsfähige und soziale Wesen sind. Arbeit als menschliches Urbedürfnis, als Motor für persönliche Entwicklung und Stütze des Selbstwertes. So wird diese zur Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden. Das ist übrigens die IBG-Vision, die uns in unserem Tun schon heute antreibt. Im Idealfall nähern wir uns diesem Traum mit KI schneller an. Das exponentielle Wachstum der Rechengeschwindigkeit von Computern ist ungebrochen, auch wenn es gewisse theoretische Grenzen gibt – welche durch neue Technologien vielleicht wieder überschritten werden. Etwa durch Quantencomputer,

welche herkömmliche Verschlüsselungen locker knacken könnten. Gleichzeitig ist die Quantenkryptographie theoretisch fertig entwickelt, die Daten-transfers absolut sicher machen kann. Übrigens: Österreichische Universitäten sind in der Forschung des Quantencomputings führend. Die Linzer Johannes-Kepler-Universität bietet ab Herbst als eine der ersten Universitäten Europas ein Studium »Artificial Intelligence« an. Durch exponentiell wachsende Rechenstärke rückt die Vision näher, intelligente Systeme zu erschaffen, die an die Fähigkeiten des menschlichen Gehirns heranreichen oder diese überschreiten. Diese Fähigkeit wird als starke KI oder Superintelligenz bezeichnet. Hier wird es wirklich gruselig. Politik und Forschung sind gut beraten, sich schon jetzt Gedanken über Vorsichtsmaßnahmen zu machen – später einfach den Stecker ziehen zu wollen, wird nicht mehr funktionieren, die Superintelligenz würde es zu verhindern wissen ... Soweit sind wir aber noch nicht.

Uns beschäftigten in den Unternehmen der Gegenwart die spürbaren Auswirkungen der laufenden KI-Revolution, etwa ergonomische Fragen durch immer mehr Bildschirme und Kontrolltätigkeit, psychische Belastungen durch die Beschleunigung und eine gewisse Entmenschlichung. Aber auch Erleichterungen durch neue Entwicklungen wie Exoskelette, um die Wirbelsäule zu unterstützen, erinnern beinahe schon an Androidwesen aus Science-Fictions.

Auch IBG kann interessante Daten liefern, die wir Ihnen unter striktem Datenschutz über unsere neuen Kundenportale und als Balanced Health Card nutzbar machen wollen. Dabei erscheint uns die Menschlichkeit und Persönlichkeit in der Führung von Mitarbeitenden wichtiger als je zuvor. Um erfolgreich zu sein, sind wir in unserer humanen und emotionalen Intelligenz immer noch gefordert. Und das ist gut so. ♦

AUTOR: HELMUT STADLBAUER



Foto: Austrian Airlines

AUA Ground Operations

Viola Diesner gibt in ihrem Interview Einblicke in das erfolgreiche BGF-Projekt »On HEALTHY GROUNDS« und spricht über ihre persönlichen Motive und Highlights als Referentin des Health Management Ground Operations bei Austrian Airlines.

SEITE 2



Foto: UniCredit Bank Austria

UniCredit Bank Austria

Mit der Gründung des eigens eingerichteten HealthCenters am neuen Austria Campus startet die Betreuung der Bank-MitarbeiterInnen mit vielen unterschiedlichen Aktionen und Angeboten, um die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu stärken.

SEITE 2



Foto: IBG

PUNKTGENAU

Wir gestalten unsere Zukunft

Nach Jahren fundamentalen technologischen Wandels erkennen wir die Arbeitswelt nicht wieder. Dennoch sind wir keine Ausgelieferten, weder der Technologie, noch den Hedgefonds oder Politikern gegenüber.

WIR gestalten unsere Zukunft. Wenn Google ein Auto produziert, welches von alleine fährt und damit Millionen Autos zum Selbstfahren führt, dann muss es doch möglich sein, Autos, Züge, Kräne etc. auch unfallfrei zu führen – null Unfälle durch Künstliche Intelligenz (KI). Erst recht in der sogenannten Dritten Welt ... eigentlich die erste Welt, denn wir Menschen mit natürlicher Intelligenz kommen von dort.

Wenn wir also bei Industrie 4.0 oder Service 4.0 rentabel ab Losgröße 1 arbeiten können werden sollen, dann können wir mit Big Data den Arbeitsprozess auf Menschgröße 1.0 optimieren. Totale Flexibilisierung zugunsten des Arbeitsvermögens Einzelner: Pausen, Arbeitshöhe, Lasten, Geschwindigkeit, Schulungsbedarf, je nach Körpergröße, Kapazität, Konzentration, Stress-Niveau, Geschlecht, Tageszeit. Maßgeschneiderte Arbeitsgestaltung für bestmögliche Resultate.

Permanentes Coaching dank KI-Online-Analyse und Training mit dem Ziel, Menschen nicht in den roten Bereich zu zwingen, sondern nachhaltig arbeiten zu lassen.

Wir könnten mit Robotern menschenzerstörende Arbeiten zuerst rationalisieren. Und solche menschenerhaltende Roboter in der Bilanz als Firmenvermögen ausweisen, weil sie gesellschaftlichen, menschlichen Gewinn produzieren: Menschen. Und je menschenhaltender ein Unternehmen, umso wertvoller sollte es sein (Headcount is Badcount).

Alle »Weisen« warnen, Minderqualifizierte werden durch die KI und Roboter arbeitslos. Aber, der Roboter macht nicht die Arbeitslosigkeit, sondern Unternehmer und Regierungen, weil sie den Bildungsauftrag versäumen. Warum wird nicht Bildung, Fortbildung und Personalentwicklung forciert? Dank der Roboter haben die MitarbeiterInnen mehr Zeit für Weiterbildung. Warum wird nicht Schulpflicht bis 18 und breiter Hochschul- und sonstiger Ausbau gefördert? Warum wird Personalentwicklung in MitarbeiterInnen als Kostenfaktor in der Bilanz ausgewiesen, obwohl es das Vermögen des Unternehmens, künftige Aufgaben gut zu bewältigen, erhöht? Also Reichtum schafft.

Die technologische Entwicklung braucht Regulierung, sie muss in die gesellschaftliche Entwicklung eingebettet sein, organisiert durch uns. Die Diskussion der KI etc. ist primär keine technologische, sondern eine politische Vision. Denn KI übernimmt ja nur, was wir mit unserer natürlichen Intelligenz schon tun. Aber das ohne uns, und daher ist der Reichtum für alle zu sichern, und nicht für Einzelne.

INTERVIEW

Gesunder Boden DURCH »ON HEALTHY GROUNDS«

Interview mit Viola Diesner,
Referentin Health Management Ground Operations
bei der Austrian Airlines AG

human works Sie haben zum Zeitpunkt der Evaluierung des sehr erfolgreichen betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekts »On HEALTHY GROUNDS« die Position der Referentin Health Management Ground Operations bei Austrian Airlines übernommen. Was waren Ihre persönlichen Beweggründe?

Ich habe mich bewusst mit Mitte 40 für einen zweiten Bildungsweg entschieden und das Thema Gesundheit gewählt. Das Arbeiten mit und für Menschen im Bereich Gesundheit liegt mir am Herzen und motiviert mich jeden Tag mein Bestes zu geben.

human works Inwiefern konnte Sie IBG bei der Übernahme Ihrer neuen Tätigkeit unterstützen?

Durch die Unterstützung der externen Projektleiterin Ina Lukl konnte ich mir ein klareres Bild des gesamten Prozesses und bisherigen Projektverlaufs machen sowie die Hintergründe zum aktuellen Maßnahmenstand und die Ergebnisse der Projektevaluierung besser verstehen. Wir erhielten auch weitere Detailaus-

wertungen als Basis für die zukünftige Maßnahmenentwicklung in unseren Bereichen und Bundesländerstationen.

human works Was waren Ihre besonderen Highlights und wie wird es weitergehen?

Kurz nach meinem Beginn fand eine interne Gesundheitsmesse bei uns statt und unsere Vorbereitungszeit war kurz. Die Unterstützung, die ich durch meine neuen Kolleginnen und Kollegen erhalten habe, und das Feedback von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern war toll und ein besonderes Highlight. Im März haben wir in einer von IBG konzipierten und moderierten 2tägigen Veranstaltung weitere 10 Vitality Agents, das sind unsere Gesundheitsbeauftragten, zum Thema »Betriebliches Gesundheitsmanagement« ausgebildet und auf den neuesten Stand gebracht. Der zweite Tag der Veranstaltung stand im Zeichen des Team(re) buildings: Wir haben das 14köpfige Team der bereits bestehenden Vitality Agents aller Standorte mit den »neuen« Kolleginnen und Kollegen zusammen gebracht. Der Fokus lag hierbei auf einem gezielten Erfahrungsaus-



Foto: Austrian Airlines

tausch, dem Bewusstmachen vorhandener Interessen und Ressourcen, der Vernetzung der Vitality Agents untereinander sowie der Verteilung von Aufgaben und Verantwortlichkeiten.

Derzeit stellen wir den Antrag auf das BGF-Gütesiegel und wir haben bereits mit den Vorbereitungen der nächsten internen Gesundheitsmesse begonnen. Monatlich gibt es ein Schwerpunktthema, dieses Thema wird mittels Aktionen (z.B. Impulsvortrag) und Informationsmaterial an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommuniziert. Wir haben ein Jour Fixe eingerichtet, um für viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leicht erreichbar zu sein. Mit dieser BGM-Maßnahme möchten wir den persönlichen Austausch fördern und die fortlaufende Arbeit an unserem BGM-Maßnahmenkatalog durch persönliches Feedback noch gezielter gestalten. ♦

AUTORIN: INA LUKL

INNOVATIV AM AUSTRIA CAMPUS

Health Center der UniCredit

Die UniCredit Bank Austria ist eine der größten Banken in Österreich mit über 5.300 MitarbeiterInnen. Zu den großen Herausforderungen eines solchen Unternehmens zählt es die Produktivität der Belegschaft bei bestem Wohlbefinden und Gesundheit aufrechtzuerhalten und zu erhöhen.

Seit 2018 werden die UniCredit Bank Austria MitarbeiterInnen an allen Filialstandorten österreichweit in dem eigens eingerichteten IBG UniCredit Health Center betreut und beraten. Dasselbe gilt für die rund 5.300 MitarbeiterInnen der UniCredit Bank Austria sowie von insgesamt 16 UniCredit Konzerngesellschaften und UniCredit CEE-Einheiten, die seit dem Vorjahr am neuen Austria Campus in Wien arbeiten. Allen MitarbeiterInnen stehen sämtliche Leistungen kostenfrei zur Verfügung, das IBG Online Gesundheitsportal unterstützt bei der Sichtbarkeit der Angebote, Termine und vereinfacht die Anmeldung. Neben der medizinischen Akutbetreuung setzt die UniCredit Bank Austria auf Prävention und Gesundheitsförderung.

Bei der Prävention wird das Hauptaugenmerk auf die Vermeidung und Erkennung von (Krankheits-)Risiken gelegt. Darüber hinaus werden bei der Gesundheitsförderung allen MitarbeiterInnen vielfältige Angebote bereitgestellt, um ihre gesundheitlichen Ressourcen zu fördern und zu stärken.

Die neue moderne Bürolandschaft am Campus mit unterschiedlichen Arbeitssituationen, von der vielfältigen Möblierung bis hin zu täglich wechselnden Arbeitsplätzen, bedarf einer besonderen Betreuung. So reicht das Angebot von arbeitsmedizinischen Sprechstunden bis zu ergonomischen Beratungen, um richtiges Sitzen am Arbeitsplatz zu gewährleisten und Beschwerden im Bewegungsapparat vorzubeugen. Ein spezielles Angebot des IBG UniCredit Health Centers ist



Foto: UniCredit Bank Austria

weitere eine wöchentliche augenfachärztliche und orthopädische Sprechstunde sowie diverse präventive Schwerpunktaktionen wie Impfungen (Grippe, FSME), Blutdruck- und Blutzuckerscreening inkl. Lifestyle-Beratung, Lungenfunktions-Messungen, Hörtests, Körperfettmessungen oder Venenfunktionsmessungen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Prävention stellt das Angebot der jährlichen Vorsorgeuntersuchung dar. Im Rahmen dieser werden über die üblichen Parameter weitere spezielle (jährlich variierende) Leistungen von Lungenfunktionsmessung, EKG und einem themenbezogenen Zusatzmodul (wie z.B. Rückenscreening, Herzultraschall) ganzjährig in Kooperation mit dem Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA angeboten.

Um mögliche psychische Belastungsfaktoren im Unternehmen zu analysieren und in weiterer Folge konkrete Maßnahmen

zur Entlastung setzen zu können, bietet die UniCredit Bank Austria österreichweit eine arbeits-, organisations- und gesundheitspsychologische Betreuung durch IBG an. Im Rahmen dessen werden individuelle arbeitspsychologische Einzelberatungen, auch in Form von regelmäßigen Sprechstunden sowie Teaminterventionen angeboten. MitarbeiterInnen und Führungskräfte haben dabei die Möglichkeit über belastende Situationen und Probleme zu reflektieren und Lösungen zu erarbeiten.

Erstmals können die MitarbeiterInnen zusätzlich eine telefonische Beratungshotline nutzen, um professionelle und anonyme Hilfestellung in schwierigen Lebenslagen zu erhalten. Auch zur Krisenintervention in einer akut kritischen Situation oder im Falle eines Überfalls steht das (notfall-)psychologische Team von IBG zur Verfügung. ♦

AUTORIN: TEAM HEALTH CENTER

Work Environment Survey bei AIT

Das AIT Austrian Institute of Technology ist mit rund 1.300 MitarbeiterInnen Österreichs größte außeruniversitäre Forschungseinrichtung. Es nimmt in zahlreichen Infrastrukturthemen eine weltweite Vorreiterrolle ein.

Dieser Erfolg basiert unter anderem auf drei wesentlichen Einflussfaktoren: (1) exzellente MitarbeiterInnen, die unter (2) optimalen Rahmenbedingungen von Ihren (3) Führungskräften zu Höchstleistungen geführt werden. Das Team von Bereichsleiter Polacsek-Ernst begleitet diese Entwicklung mit MitarbeiterInnenbefragungsexpertise seit 2014. Bei der Wiederholungsbefragung 2018 standen neben der Entwicklung der Arbeitsbedingungen und der Führungsqualität auch der neue Standort Giefinggasse in Wien auf dem Prüfstand.

Work Environment Survey

Entscheidend für die Exzellenz der wissenschaftlichen und technologischen Leistung des AIT sind die MitarbeiterInnen und die Rahmenbedingungen, die diese vorfinden. Der Work Environment Survey bildet das diesbezügliche Entwicklungspotenzial in sieben Themengebieten ab. Diese reichen von Strategie und KundInnenorientierung über Team-Diversity, Kommunikation und Prozesse bis zu Rahmenbedingungen und Image. In all diesen Themenbereichen gab es Fortschritte auf Centerebene. Beeindruckend waren die Entwicklungen beim Informationsfluss, der Informiertheit und der Zielerreichung.

Führungskräfte-Feedback

Herausragend war der Fortschritt im Führungskräfte-Feedback 2018. Alle Führungskräfte erhielten 2014 ein individuelles Feedback und konnten sich danach in einem



Foto: AIT/Kristian Juhász

gezielten Coaching Unterstützung bei der persönlichen Weiterentwicklung holen. So verbesserte sich nicht nur die direkte Führung signifikant, sondern auch die CenterleiterInnen und die Geschäftsführung. Kommunikation, hilfreiches Feedback und die Motivation durch die direkten Führungskräfte waren dafür die maßgeblichen Faktoren.

»Neue Arbeitswelt« Giefinggasse

2016 wurden in Wien Floridsdorf eine hochmoderne Büro- und Laborinfrastruktur im neuen Headquarter geschaffen. In der Giefinggasse forschen und arbeiten nun 800 MitarbeiterInnen. Verschiebbare Wände, Kommunikationszonen, Atrien, Freibereiche und Loggien sorgen hier für moderne Arbeitsbedingungen und bessere interne Kommunikation.

Die Resultate des Moduls »Neue Arbeitswelt« können sich sehen lassen. Der technischen Ausstattung, den Arbeitsplätzen und den neuen Arbeitsgebäuden wurden exzellente Bewertungen ausgestellt. Als Vorteile des neuen Standortes wurden kürzere Abstimmungswege, mehr Kontakt und bessere Koordination untereinander und damit auch eine deutliche Verbesserung der Kommunikation gesehen.

Strategic HR-Leiterin Elvira Welzig, meint zu den Ergebnissen: »Wir sind sehr zufrieden mit der Entwicklung. Es lassen sich viele Erfolgsgeschichten erkennen. Besonders freut mich der große Sprung bei den Führungskräften. Die Veränderungen der neuen Arbeitswelt fordern uns stetig. Mit den Ergebnissen des Survey können wir unsere Maßnahmen prüfen und uns noch gezielter ausrichten.«

AUTOR: ROLAND POLACSEK-ERNST

FIRMENJUBILÄUM

20 Jahre IBG am Chemiepark Linz

Eine der großen Herausforderungen in der Medizin ist es, Menschen an ihrem Arbeitsplatz gesund zu halten. Dieses Ziel verfolgt IBG seit nunmehr 20 Jahren im Chemiepark Linz. Seit dieser Zeit wird die ständig wachsende Anzahl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Chemiepark Linz von einem Team aus ÄrztInnen, diplomiertem medizinischen Personal und ArbeitspsychologInnen betreut.

Als erstes Arbeitsmedizinisches Zentrum in Österreich hat IBG Linz bereits 2008 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, war und ist es uns möglich die Unternehmen in der Region nach neuestem Standard zu betreuen«, betont Standortleiter und Arbeitsmediziner Manfred Lindorfer.

Am Standort Linz sind unter seiner ärztlichen Leitung 20 MitarbeiterInnen beschäftigt. Die ExpertInnen beraten und betreuen auftraggebende Unternehmen in allen Fragen des ArbeitnehmerInnenschutzes und der Unfallverhütung.

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 den »move Europe« für das beste Ernäh-



Foto: IBG

rungsprojekt. In den letzten Jahren verlagerten sich die Schwerpunkte der Tätigkeit immer mehr in den psychologischen Bereich, um den zunehmenden Belastungen durch Stress, Druck und Überforderung entgegenzuwirken. Neben Gesundheits- und Stresszirkeln gibt es seit 2008 zusätzlich die Möglichkeit einer MitarbeiterInnenberatung, die den MitarbeiterInnen eine anonyme Besprechung ihrer beruflichen und privaten Probleme mit einem Arbeitspsychologen ermöglicht.

Damals unter dem Namen »worklab« und seit 2004 als »IBG« gewährleisteten die Ambulanz-MitarbeiterInnen ein umfassendes

medizinisches Service für alle MitarbeiterInnen am Chemiepark Linz. Durch die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit der Betriebsfeuerwehr am Chemiepark wird auch eine optimale Versorgung bei medizinischen Notfällen sichergestellt.

Die Gesundheitsprogramme einiger betreuter Betriebe wurden mehrfach mit dem Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung prämiert. Auch die Ambulanz selbst hält über die Jahre hinweg einen hohen Standard und ist mittlerweile auch nach ISO 9001 zertifiziert.

AUTORIN: SABINE LITSCHKA



Tanja Weidinger
HEAD OF EMPLOYEE
ENGAGEMENT & BENEFITS

Runtastic

Die Runtastic GmbH ist eines der bekanntesten und erfolgreichsten ehemaligen Start-up Unternehmen Österreichs, das auf die Entwicklung von Apps und Services im Bereich Fitness spezialisiert ist. Die Fitness-Apps für Smartphones und -watches ermöglichen das Aufzeichnen von sportlichen Aktivitäten. Aus diesen Daten werden Statistiken generiert, die dem Benutzer den eigenen Fortschritt anzeigen und der Entwicklung von mehr Gesundheitsbewusstsein sowie der Verbesserung des Gesundheitszustandes im Allgemeinen dienen sollen.

Um auch die MitarbeiterInnen von Runtastic am Arbeitsplatz fit und gesund zu halten, wurde IBG damit betraut das Unternehmen arbeitsmedizinisch, sicherheitstechnisch, ergonomisch und arbeitspsychologisch zu beraten und zu unterstützen.

So gibt es neben internen Angeboten wie subsidierte Massagieinheiten, Yoga, den kostenfreien Besuch eines Fitnesscenters sowie während des Tages stattfindende gemeinsame Workouts und Laufeinheiten, die Möglichkeit Beratung von den IBG ExpertInnen in Anspruch zu nehmen.

Im Zuge der Arbeitsplatzergonomie werden die MitarbeiterInnen am Arbeitsplatz individuell hinsichtlich der Einstellung ihres Bürosessels, der Tisch- und Bildschirmhöhe sowie der Eingabegeräte beraten. Runtastic ist es außerdem ein Anliegen, den Lärmpegel in den Großraumbüros so gering wie möglich zu halten und den MitarbeiterInnen hilfreiche Rückzugsmöglichkeiten anzubieten. Deswegen gibt es lärmabsorbierende Trennwände, Besprechungsnischen außerhalb der Büros, akustisch gedämmte Telefonierbereiche sowie Aktustikmöbel für temporäre Kleingruppen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Ein weiterer Schwerpunkt der IBG Betreuung besteht in der Umsetzung arbeitspsychologischer Maßnahmen in Form von anlassbezogenen Einzelberatungen und Workshops. Mit dem Ziel zum einen die Arbeitszufriedenheit, das Wohlbefinden und die Gesundheit zu erhöhen und zum anderen arbeitsbedingten Fehlbelastungen vorzubeugen und entgegenzuwirken.

Man kann sich mit beruflichen oder privaten Themen an den zuständigen Arbeitspsychologen wenden oder auch, wenn man sich als Führungskraft zum Umgang mit MitarbeiterInnen in arbeitspsychologischen Fragestellungen beraten lassen möchte.

Im Rahmen der Workshop-Programms hatten die MitarbeiterInnen bereits an mehreren Terminen die Gelegenheit an einem Resilienztraining teilzunehmen, um so ihre Fähigkeiten für den Umgang mit Herausforderungen weiter-zuentwickeln, um trotz Rückschlägen ein befriedigendes, glückliches und produktives Leben führen zu können. Dabei geht es auch zu lernen, Situationen, die man nicht ändern kann mit Akzeptanz und Optimismus gegenüberzutreten und allgemein zu einer aktiven Übernahme von Verantwortung für sein eigenes Verhalten zu gelangen. Beratungen und Workshops erfolgen meist sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch, da sich die MitarbeiterInnen aus allen Teilen der Welt zusammenfinden.

ÜBER IBG

IBG unterstützt Unternehmen dabei Gesundheit und Arbeit in Übereinstimmung zu bringen. An sechs Standorten und mit über 165 MitarbeiterInnen betreut IBG mehr als 85.000 ArbeitnehmerInnen und ist damit Österreichs führendes Unternehmen für betriebliches Gesundheitsmanagement.

IBG ist zertifiziert ...

Größtmögliche Gesundheit, Sicherheit und Qualität am Arbeitsplatz sind uns wichtig. Nicht nur für unsere KundInnen, sondern auch für unsere eigenen MitarbeiterInnen. Um dies zu verwirklichen, ist IBG nach ISO 9001:2015 (Qualitätsmanagement) und OHSAS 18001:2007 (Sicherheit- und Gesundheitsmanagement) zertifiziert. Im Bereich der IT-Sicherheit orientiert sich IBG an der ISO 27001.

... und ausgezeichnet

Da wir unsere Visionen auch leben, wurde IBG selbst für das interne Gesundheitsförderungsprojekt das Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung der WGKK verliehen.

IBG TIPP



Die Kunst des Zuhörens

Viele Menschen erleben Zuhören als sehr positive Eigenschaft. Jemand, der zuhört, vermittelt uns Interesse und fühlt sich in uns ein. Wir fühlen uns wahr- und ernstgenommen und so geht es auch den anderen, wenn wir ihnen zuhören.

Durch echtes Zuhören vermittelt man seinem Gegenüber Wertschätzung. Gutes Zuhören ist keine selbstverständliche Fertigkeit, sondern muss häufig erst erlernt und bewusst gelebt werden. Nur weil wir sehen können, heißt es nicht, dass wir lesen können – analog ist es mit dem Hören und dem Zuhören.

So fördern Sie Kommunikation durch Zuhören:

- Nehmen Sie sich Zeit, um anderen zuzuhören. Das spart häufiges Nachfragen und damit wiederum Zeit!
- Sprechen Sie es an, wenn Ihnen die Gefühle und Gedanken des anderen unklar sind.
- Fassen Sie das Gesagte von Zeit zu Zeit zusammen. Der andere weiß dadurch, dass Sie ihm zuhören und es fördert das bessere Verständnis bei Ihnen selbst. Fragen Sie ruhig nach!
- Achten Sie ganz bewusst auf Körpersprache und Mimik. Die nonverbale Kommunikation wie z.B. beim Sprechen in die Augen zu schauen oder gerade zu stehen, hat auf Ihr Gegenüber eine große Wirkung!

Gutes Zuhören unterstützt eine entspannte und effektive Kommunikation. Probieren Sie Ihre Zuhörfähigkeiten ganz bewusst aus und entwickeln Sie sie weiter.

PFLANZLICHE HEILMITTEL

Moderne Phytotherapie

Pflanzliche Heilmittel liegen im Trend und das zu Recht. Sie zählen zu den ältesten Arzneien der Menschheit und laut WHO sind auch heute noch 80 % der Weltbevölkerung in ihrer Grundversorgung auf diese angewiesen.

Zu den ältesten erhaltenen Aufzeichnungen zu Krankheiten und deren Behandlung zählt der Papyrus Ebers, eine Schriftrolle aus dem alten Ägypten. Viele von den hier beschriebenen Pflanzen und deren Wirkung haben auch heute noch ihren Stellenwert in der traditionellen europäischen Medizin. Moderne Phytotherapie stützt sich einerseits auf Erkenntnisse, die aus Analysen von Pflanzeninhaltsstoffen und aus Studien resultieren, andererseits auf das Wissen der Volksheilkunde, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Heilmittel aus Pflanzen und ihre Vorteile

Sie sind im Allgemeinen gut verträglich, nebenwirkungsarm und erzeugen keine Abhängigkeit. Die Selbstmedikation mit Phytotherapeutika setzt allerdings Grundkenntnisse voraus, die sich darauf beziehen, welche Pflanze in welcher Dosierung für die Behandlung sinnvoll ist. Unterdosiert ist, genau wie bei synthetischen Medikamenten, keine Wirkung zu erwarten. Andererseits können zu hohe Dosierungen u.a. zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfällen etc. führen. Selbstverständlich sind dieser Art der Therapie auch Grenzen gesetzt, und bei Nichtansprechen oder Verschlechterung muss ein Arzt aufgesucht werden.

Für den Konsumenten ist es oft schwierig, sich im Dschungel von pflanzlichen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln zurechtzufinden, zumal zwischen beiden nicht unbedingt ein qualitativer Unterschied bestehen muss. Wundermittel gibt es nicht, und Versprechen auf garantierte Heilung sind zwar verlockend, aber sehr kritisch zu hinterfragen. Im Zweifelsfall ist es sinnvoll, sich Rat in der Apotheke zu holen.

Die »klassische« Erkältung

Ein klassisches Anwendungsgebiet der Phytotherapie sind Erkrankungen der Atemwege. Bei frühzeitiger Einnahme, also bei Auftreten erster Symptome, von pflanzlichen Arzneimitteln, die das Immunsystem unterstützen, wie z.B. roter Sonnenhut, Taigawurzel, Kaplandpelargonie oder Holunderbeeren (alle als Fertigarzneimittel erhältlich) kann der Ausbruch einer Erkältungskrankheit verhindert werden. Auf jeden Fall aber werden Symptome gelindert und die Krankheitsdauer verkürzt. Grippale Infekte treiben saisonabhängig Scharen von PatientInnen in die Arztpraxen, wo man in den Wartezimmern Gelegenheit hat Keime auszutauschen. Dabei stehen für die Therapie von Husten, Schnupfen und Halsschmerzen zahlreiche Pflanzen und Pflanzenkombinationen z.B. als Tee, Tinktur (»Tropfen«) oder Sirup zur Verfügung. Wer es lieber geschmacksneutral mag, kann auf Fertigarzneimittel in Form von Tabletten, Dragees oder Kapseln zurückgreifen. Inhalationen mit Arzneitee wie z.B. Thymian wirken u.a. keimhemmend, steigern die Durchblutung der Schleimhäute, verflüssigen Sekret in den Bronchien und erleichtern das Aushusten. Bei Zusatz von reinen ätherischen Ölen wie z.B. Eukalyptusöl ist darauf zu achten, dass wenige Tropfen ausreichend sind und bei Kleinkindern, Personen mit Bronchialasthma oder Keuchhusten nicht verwendet werden dürfen.

Alternative bei Schlafstörungen

Etwa 30 % der Erwachsenen sind von meist vorübergehenden Schlafstörungen betroffen. Durch Übermüdung bedingte Konzentrationsschwäche kann im Arbeitsalltag zu Fehleranfälligkeit und Arbeitsunfällen führen. Bei nervös bedingten Einschlafstörungen sind pflanzliche Arzneimittel eine gute Alternative zu herkömmlichen Schlaf-tabletten. Sie erzeugen keine Abhängigkeit, können deshalb langfristig eingenommen werden und beeinflussen die für die Schlafqualität wichtigen Schlafphasen nicht. Zur Anwendung kommen Baldrianwurzel als Monopräparat oder in Kombination mit Hopfen, Melisse, Lavendel oder Passionsblume. Mit einem Wirkungseintritt ist allerdings erst frühestens nach einer Woche zu rechnen. Nervöse Unruhezustände, die häufig mit Schlafstörungen verbunden sind, sprechen auf Tagessedativa, wie Baldrian und die oben genannten, ebenfalls gut an.

Hilfsmittel bei psychischer Belastung

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen usw. haben sich in den letzten beiden Jahrzehnten zu Volkskrankheiten entwickelt und sind die zweithäufigste Ursache für krankheitsbedingte Ausfälle. Laut OECD Bericht werden in Österreich ca. elf Milliarden Euro für die medizinische Behandlung, Krankenstände, Arbeitslosigkeit und Frühpensionierungen durch psychische Erkrankungen aufgewendet. Jede fünfte Person in Österreich ist im Laufe des Lebens mindestens einmal von einer Depression betroffen. Leichte bis mittelschwere Formen, die allerdings den größten Anteil in dieser Gruppe vertreten, sind mit Johanniskraut gut behandelbar. Es hat sich gezeigt, dass eine Kombination mit Baldrian den Wirkungseintritt beschleunigen kann. Im Gegensatz zu Deutschland sind hochdosierte Johanniskraut-Präparate bei uns rezeptfrei erhältlich. Da Johanniskraut die Wirkung vieler synthetischer Medikamente verändern kann, sollte vor Therapiebeginn mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden.

Wenn Stress unvermeidbar ist

Chronischer Stress mit dauerhaft erhöhtem Cortisol-Spiegel beeinflusst das Immunsystem und kann krank machen. Da die Vermeidung von Stressoren nicht immer möglich ist, kann man neben allgemeinen Maßnahmen wie Kneipp-Kuren oder Anwendung von Entspannungstechniken die Stress-toleranz mit sogenannten Adaptogenen wie z.B. Rosenwurz, Taigawurzel oder Ginseng erhöhen. Diese Adaptogene ermöglichen eine Zunahme der Leistung bei geringem Energieverbrauch also eine Ökonomisierung des Systems. Pflanzliche Heilmittel können in vielen Fällen als alleinige Therapie angewendet werden, oft werden sie unterstützend zu einer Therapie mit synthetischen Medikamenten eingesetzt. Voraussetzung für einen Therapieerfolg sind Kenntnisse in Pflanzenheilkunde, die man über eine große Auswahl an Kräuterbüchern, Vorträgen oder Seminaren erwerben kann. ♦

AUTORIN: INGA ARATO



Foto: beleva

NEWS



OPEL WIEN

Mit Mai wurde IBG mit der umfassenden arbeitsmedizinischen Betreuung der Produktionsstätte des Automobilherstellers Opel mit rund 1.200 MitarbeiterInnen am Standort 1220 Wien betraut. Neben den klassischen Themen der Arbeitsmedizin sind heuer auch Vorsorgeuntersuchungen geplant.

JAHRESTAGUNG DER ÖGPH

Die Österreichische Gesellschaft für Public Health veranstaltete gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern Gesundheit Österreich GmbH und der SVA im Mai die 22. wissenschaftliche Jahrestagung. IBG Experte und Gesundheitsökonom, Roland Polacsek-Ernst, hielt dazu in Wien einen Vortrag über »Psychische Belastungsreduktionen in 35 Unternehmen«.

DENKWERKSTATT ST. LAMPRECHT

Abseits von Trubel und Lärm auf 1.100m Seehöhe wurden im Mai drei Tage lang Gedanken zum Thema »Potenziale: Einkommen-Vorsorgen-Auskommen« ausgetauscht. Auch IBG Gründer Rudi Karazman war auf Einladung von Minister Walter Pöltner zum Thema »Arbeit(s)leben – Älterwerden als Wachstum – der strategische Vorteil« auf dem Podium.

FORUM PRÄVENTION

IBG Bereichsleiterin für Generationenbalance und BGF-Projekte Ina Lukl hat in der Wiener Hofburg im Rahmen des Forum Prävention im Mai zum Thema »Lebensphasenspezifische und altersgerechte Arbeitszeitmodelle« referiert. Einen weiteren, ebenfalls sehr informativen Beitrag über den »Einsatz von Exoskeletten bei mechanischen Tätigkeiten« lieferte Arbeitsmediziner Manfred Lindorfer, Standortleiter von IBG Linz.

HR INSIDE SUMMIT

Auch diesen Oktober wird IBG beim größten HR-Event in Österreich vertreten sein und Strategien für eine gesunde Arbeitswelt präsentieren. IBG Bereichsleiter für Befragung und Analyse Roland Polacsek-Ernst wird dazu unterschiedliche Best-Practice-Beispiele vorstellen.

Impressum

HERAUSGEBER: IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, 1070 Wien, Mariahilfer Straße 50/14, TEL +43 1 524 37 51-0, MAIL office@ibg.at

GRAFIK, REDAKTION, TEXTE: Sabine Litschka
GESTALTUNG: Dechant Grafische Arbeiten DRUCK: Medienfabrik Graz

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