



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Psyche ist in diesen herausfordernden Zeiten besonders gefordert. Eine Krise jagt die nächste, eine rasche Änderung ist derzeit nicht in Sicht. Umso wichtiger ist es, den Fokus auf jene Dinge zu richten, die wir beeinflussen bzw. ändern können. Sei es unsere Einstellung zu gewissen Themen oder auch die weitere Verbesserung der Arbeitsbedingungen im Unternehmen.

Die Steuerung sämtlicher Gesundheitsagenden in Online-Plattformen trägt dazu bei, möglichst viele Mitarbeiter:innen zu erreichen, egal an welchem Firmenstandort oder ob sie im Homeoffice tätig sind. Das IBG Gesundheitsportal ist daher ein nicht mehr wegzudenkendes Tool für ein modernes betriebliches Gesundheitsmanagement. Welche Vorteile es bietet, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Durch die Novelle des Arbeitnehmer:innen-schutzgesetzes, die künftig auch den arbeitsmedizinischen Fachdienst miteinschließt, wird es in den kommenden Jahren zu einer leichten Entspannung hinsichtlich des arbeitsmedizinischen Mangels kommen und diesem entgegenwirken. Mehr dazu auf Seite 3.

Die aktuelle Ausgabe enthält außerdem Best-Practice-Beispiele der Agrarmarkt Austria und der Flughafen AG Wien sowie hilfreiche Wärmertipps im Falle einer Energieknappheit im Winter.

Viel Vergnügen beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Ihr Gerhard Klicka
GESCHÄFTSFÜHRER
g.klicka@ibg.at



Foto: OSORIO/Artist

PSYCHE IM AUSNAHMEZUSTAND

Im Dauerkrisenmodus

Sind Krisen der neue Normalzustand? Wir befinden uns gefühlt in einem Dauerkrisenmodus mit dem Wissen, dass ein schnelles Ende mehr Wunsch als Realität sein wird.

Die verschiedenen Ausnahmezustände müssen hier nicht alle aufgezählt werden. Sie sind uns mehr als bekannt. Von der anhaltenden Kriegssituation in der Ukraine über die Klimakrise, die eingeschränkte Energieversorgung und den steigenden Kosten sowie in vielen Arbeitszweigen fehlendes Personal.

Auch die Pandemie steckt der Gesellschaft immer noch in den Knochen und ist weiterhin aktuell. Also alles in allem ein Pool an Krisen und Ausnahmesituationen, denen wir uns nicht entziehen können und bei denen es keine Pause zu geben scheint.

Grundbedürfnis nach Sicherheit

Was macht das mit uns Menschen, mit unserer Psyche, wie können wir trotz des andauernden Stresszustandes gut leben, handlungsfähig bleiben und wie kann Optimismus hier aussehen?

Unser Grundbedürfnis nach Sicherheit ist verletzt worden, Grundannahmen und mentale Modelle der Menschen über die Welt sind erschüttert worden und das kann zu Angstzuständen, Sorgen, Verunsicherung und Gefühlen der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins führen. Sei es, weil man selbst existentiell betroffen ist, durch die Medien im Sekundentakt mit besorgniserregenden Nachrichten konfrontiert wird, Angehörige oder Freund:innen im Krisengebiet hat oder weil diese Ausnahmesituationen und die damit verbundenen Auswirkungen und mögliche Konsequenzen so greifbar sind und uns damit nahe gehen.

Die Reaktionen sind sehr individuell und unterschiedlich. Vielen fällt es schwer einfach so weiterzumachen wie zuvor. Krisen lösen neben Ängsten und Zweifeln auch wichtige Reflexionsprozesse aus. Unsere grundlegenden Wünsche, Werte und Vorstellungen die Zukunft betreffend werden uns bewusster, ein aktiver Prozess der Auseinandersetzung

beginnt, was auch zu beruflichen Veränderungen führt.

Sinnfindung: ein Gesundheitsfaktor

Da neben sozialer Eingebundenheit und bewältigbaren Anforderungen auch die Sinnfindung ein wesentlicher Gesundheits- und Produktivitätsfaktor im Arbeitsleben ist, kann diese Fluktuation auch dazu beitragen, dass Potentiale der Mitarbeiter:innen besser genutzt werden und Kompetenzen gezielter zu Positionen im Unternehmen passen. Fakt ist, dass sich die Auswirkungen dieses Dauerkrisenmodus natürlich auch im Arbeitsleben zeigen. Wie mit all diesen Krisen umgehen, wie die Motivation hoch halten, wie weit darauf eingehen oder doch lieber business as usual und was braucht es, um gut weiter arbeiten zu können – sind Fragen, die Unternehmen und Führungskräfte auf unterschiedlichste Weise beschäftigen.

Krisen verändern Menschen und Systeme, aber sie können uns stärken (posttraumatisches Wachstum) – auch im Job. In dieser Zeit rückt das Thema der Selbstfürsorge verstärkt in den Fokus unserer Aufmerksamkeit und wird wichtiger denn je. Für sich selbst zu sorgen kann heißen zur Ruhe zu kommen, gut zu schlafen, sich zu bewegen, den Fokus auf Gelungenes und gut Funktionierendes zu richten, sich zu fragen wofür man auch dankbar ist und humorvolle Situationen im Alltag wahrzunehmen. Aus Studien wissen wir, dass darüber hinaus eine offene Haltung hilfreich ist. Veränderungen und schwierige Situationen als Herausforderung zu sehen, aus denen man etwas Neues lernen und sich persönlich wie auch als Unternehmen weiterentwickeln kann.

Gegen Gefühle der Hilflosigkeit hilft Selbstwirksamkeit, aktiv zu sein, Pläne zu schmieden und das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Auch gezielte Abgrenzung, der kontrollierte Umgang mit schlechten Nachrichten sowie das Bewusstmachen der eige-

nen Stärken, Fähigkeiten und Kraftquellen, das bewusste Wahrnehmen positiver Nachrichten aus der Welt sowie soziale Unterstützung stärken unsere Psyche und lassen uns handlungsfähig bleiben.

Sich den Gefühlen stellen

Wir dürfen aber momentan auch mal unglücklich sein und sollten unangenehme Gefühle in Maßen zulassen und annehmen, damit werden sie bewältigbar und kontrollierbar. Verdrängen kostet oft mehr Kraft als sich den Gefühlen zu stellen. Und wo unangenehme Gefühle unvermeidlich sind, ist es gesünder und langfristig hilfreicher, sie zu erleben als sie zu verdrängen oder abzuwehren. Leiden ist Schmerz mal Widerstand, das heißt je größer der Widerstand, desto größer das Leiden. Gegen Unsicherheit sind Routinen eine wichtige Stütze, sich oder andere zu fragen was es braucht, um sich sicherer in der Unsicherheit zu fühlen sowie für negative Szenarien konkrete Pläne zu überlegen («was mache ich, wenn...»). Über ein Ereignis, das noch nicht eingetreten ist, üben wir durch Planung Kontrolle aus.

Als Arbeitgeber:in ist es wichtig zu signalisieren, dass die Mitarbeiter:innen jederzeit auf einen zukommen können, selbst das Gespräch zu suchen und soziale Eingebundenheit zu fördern. Auch hier gilt: ein offener Umgang mit Belastungen sowie das Vermitteln von Zuversicht sind gesundheitsfördernd, professionell und motivierend. Wir können zwar nicht die Krisen der Welt lösen, doch nutzen Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten im zur Verfügung stehenden Rahmen, um für Entlastung zu sorgen. Schaffen Sie eine möglichst gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung, z.B. mithilfe der Evaluierung psychosozialer Belastungen am Arbeitsplatz als regelmäßiger »Check-up« und Monitoring ihres Unternehmens. ♦

AUTORIN: REGINA NICHAM



Foto: Krakenimages.com

AGRARMARKT AUSTRIA

Seit 2021 stellt IBG der AMA ein weitgefächertes Dienstleistungsangebot an arbeitsmedizinischen und -psychologischen Maßnahmen zur Verfügung, aus dem die AMA Belegschaft bei Bedarf wählen kann.

SEITE 2



Foto: IBG

GESUNDHEITSPORTAL

Das von IBG entwickelte Online-Portal ist eine Informations- und Kommunikationsplattform, die es Arbeitnehmer:innen unter anderem ermöglicht, sich zu Terminen diverser Gesundheitsaktionen anzumelden.

SEITE 3



Foto: IBG

PUNKTGENAU

Psyche statt Krise

In Viktor Frankls Existenzanalyse werden drei Werte als Wege zum Sinn postuliert: Erlebniswerte, Schaffungswerte und Einstellungswerte.

»Einstellungswerte« werden aktualisiert, wenn Hindernisse, Krisen oder Situationen mich herausfordern, mich weiterzuentwickeln, neu (ein)zustellen, zu wachsen, in meinen Einstellungen, meinem Verhalten, meiner Beziehungsqualität. Das Leben besteht aus jenen Situationen, wo wir lernen (sollen), uns verändern (sollen), anders als bisher mit dem Leben umzugehen. Manchmal wird es sehr schwer, dann reden wir von Krisen, weil die Neueinstellung und Veränderung Großes von uns verlangt. Und Großes in uns verlangt. Wir können Krisen – gemeinsam – überwinden, wenn wir uns verändern.

Gegenwärtig hagelt es Krisen – laut Medien und Politik. Das Krisengeschrei ist so laut, so übertrieben, dass für viele Hoffnung auf Weiterentwicklung, auf Veränderung, auf Wege zum Ausweg verloren geht. Für die Medien sind only bad News good News. Vom Boulevard-Blatt bis zu den »Qualitätsmedien«. Alle schreien »Fünf nach zwölf« für die Menschheit. Auch die Oppositionspolitiker:innen, die alles in Grund und Boden reden. Die Regierenden wiederum regieren mit »politics by stress«: Wandel wird nicht mit Visionen und Argumenten eingeleitet, sondern mit Angstmache vor Nicht-Wandel.

Ungeachtet der wirklichen Probleme ist diese Krisenmaschinerie Gift für unsere Psychohygiene. Es beruhigt unsere Psyche, wenn wir aus diesem Hamsterrad aussteigen. Durch bessere Information, durch Denken und Diskussion und Erweiterung unserer Blickwinkel. Diese Krisen sind System-gemacht. Sind von Menschen gemacht, die das System beherrschen und regeln. Sie sind nicht »gottgemacht« oder Schicksal und von Menschen an relevanten Stellen veränderbar.

Bertrand Russell schreibt in seiner Principia Mathematica über die »Klasse aller Klassen, die sich nicht selbst als Element enthalten« und die daher selbst kein Element aller Klassen ist. Dieser Satz ist grundlegend für eine Reihe von psychotherapeutischen Theorien, insbesondere für die systemisch-konstruktivistische Therapie. Übersetzt geht es darum, dass wenn ich über den Dingen stehe, mich die Dinge nicht mehr vereinnahmen können, weil ich die Dinge vereinnahmen kann. Für die Psychotherapie kann das Leiden an einer Krise sich dadurch lösen, dass ich die Krise erkenne, verstehe und aktiv lösend vorgehe. Ich befreie mich aus dem Krisensumpf, in dem ich mich erhebe und eingreife.

Am CO₂-Ausstoß der USA oder EU sind nicht die Hungernden in Somalia schuld. Es liegt an uns, sich zu engagieren und für einen human-ökologischen Wandel in allen Bereichen zu arbeiten. Wenn wir aktiv für Wege und Auswege eingreifen, gemeinsam mit anderen, wird es uns besser gehen. Eine Krise fordert aus uns heraus. Was uns fordert, fördert uns als Person wie als Menschheit.

SELBSTMOTIVATION

Mit Verhaltensänderung zum Erfolg

Wie funktioniert Selbstmotivation und welche Strategien können wir uns persönlich zu Nutze machen. Das ist eine Frage, die viele Menschen gerade jetzt beschäftigt.

Vielleicht eine entlastende Botschaft gleich zu Beginn: Sie sind mit diesem Thema nicht alleine. Die meisten Menschen haben Probleme mit der Selbstmotivation. Unser Gehirn ist kein Fan von Veränderungen und darauf ausgerichtet, Ressourcen zu sparen und Anstrengungen zu vermeiden. Selbstmotivation sowie die Umsetzung von Vorhaben braucht Energie (Glukose), daher spielt auch eine gute, regelmäßige Nährstoffzufuhr eine Rolle. Auch hängt unser Belohnungssystem mit dem Hormon Dopamin mit der Selbstmotivation zusammen. Wir brauchen es, um begeistert zu sein und uns anzutreiben.

Wie kann Selbstmotivation zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen

- 1. Hindernisse reduzieren:** Zuerst gilt es zu überlegen, warum will ich etwas verändern, was habe ich davon. Veränderung braucht Willen und Können.
- 2. Persönliche Werte:** Suchen Sie nach für Sie passenden Werten, z.B. Gesundheit, Sicherheit oder Entwicklung können Werte sein. Wie fühlt es sich an, wenn dieser Wert mehr Bedeutung in Ihrem Leben bekommt und was muss dafür getan werden?
- 3. Ziele:** Viele Menschen definieren ihre Ziele dahingehend was sie nicht wollen.

Aber unser Gehirn versteht das Wort NICHT nicht. Formulieren Sie daher ihre Ziele entsprechend positiv und umsetzbar.

4. Gewohnheiten und Routinen: Menschen sind »Gewohnheitstiere«. Wenn wir etwas verändern wollen, müssen wir es zu einer Gewohnheit machen. Wichtig dabei: welche Vorbereitungen sind hilfreich, was macht mir auch Spaß und ist gut in meinen Alltag integrierbar.

5. Microhabiting: Etablieren Sie kleine Gewohnheiten und denken Sie mehr in Lösungen. Es braucht mindestens drei Wochen, um einen Ansatz an Gewohnheit zu erreichen und fast zwei Monate bis das Verhalten zu einer Routine geworden ist. Und Rückschläge gehören dabei dazu.

6. Selbstcoaching: Unser:e innere:r Kritiker:in meldet sich oft wenig hilfreich zu Wort, doch Angst sowie Vorwürfe sind blockierend. Wichtig ist, sich selbst wie eine:n Freund:in zu motivieren, sich Mut zuzusprechen und bei Rückschlägen mit sich freundlich zu bleiben.

7. Wenn-Dann-Pläne: Wenn ich z.B. in einer bestimmten Situation bin, dann mache ich Verhalten XY (z.B. jedes Mal, wenn ich aufstehe, trinke ich ein Glas Wasser).

8. Belohnungen: Was macht mir wirklich Freude und tut mir gut?

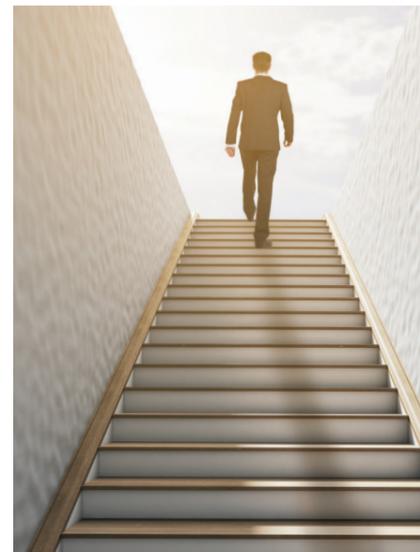


Foto: Who is Danny

9. Absichten bilden statt Regeln oder Pläne: Sie bereiten ihr Gehirn vor, bestimmte Handlungen durchzuführen, z.B. in der Früh möchte ich meine Übungen machen, weil ich mich dadurch besser fühlen werde.

Veränderung braucht oft auch nur eine andere Sichtweise und Bewertung auf das Hier und Jetzt. ♦

AUTOR: TOBIAS GLÜCK

AGRARMARKT AUSTRIA UND IHRE MITARBEITER:INNEN

Förderung betrieblicher Gesundheit

Die Agrarmarkt Austria (AMA) steht nicht nur für die bestmögliche Auftragsabwicklung in Bezug auf ihre Kund:innen, sondern tritt auch sehr engagiert für die Gesundheit und Sicherheit ihrer Mitarbeiter:innen ein.

IBG ihrerseits widmet sich der Bedarfsanalyse, der gezielten Konzeptualisierung und dem Angebot diverser gesundheitlicher Förder- und Präventivmaßnahmen. Hier wird im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes sowohl die körperliche als auch die psychische und soziale Gesundheit miteinander geschlossen.

Die Pandemie und die mit ihr einhergehenden erschwerten Arbeitsbedingungen brachten viele neue Herausforderungen mit sich, wie beispielsweise Homeoffice sowie weitere notwendige Veränderungen im Arbeitsalltag. Um diesen Belastungen entgegenzuwirken und die Mitarbeiter:innen bestmöglich zu unterstützen, kam es ab 2021 zu einer professionellen Zusammenarbeit zwischen AMA und IBG.

Zunächst war es vor allem wichtig, das Interesse der Belegschaft an den gesundheitsfördernden Angeboten der Präventivfachkräfte zu wecken und sowohl Arbeitsmedizin als auch Arbeitspsychologie angemessen und behutsam zu implementieren. Dies gelang vor allem durch den fortwährenden Dialog mit dem Bereich »Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz« der AMA. Darauf aufbauend konnte den Mitarbeiter:innen und Führungskräften der große Nutzen des IBG-Angebots nähergebracht werden. Dies gelang durch Informationsveranstaltungen und Sprechstunden (online und Präsenz), die das Bewusstsein der Belegschaft rund um

Themen der körperlichen und psychischen Gesundheit und deren Einfluss auf die Arbeitseffektivität erweiterten.

Auch Maßnahmen wie Venenuntersuchungen, Covid-Impfberatungen und Schutzimpfungen (FSME, Influenza) vonseiten der Arbeitsmedizin sowie Webinare zum Thema Stressprävention, Homeoffice und Gesunder Schlaf durch die Arbeitspsychologie verzeichneten große Erfolge. Damit konnte auf das Tätigkeitsfeld der Präventivfachkräfte aufmerksam gemacht und vor allem aber Interesse und rege Interaktion zwischen allen Beteiligten geschaffen werden.

Die Belegschaft nutzt mittlerweile unterschiedliche Schwerpunktkaktionen, wie beispielsweise Impfkaktionen und Sehtests. Die Arbeitsmedizin setzt sich im Besonderen für die Ergonomie der Arbeitsplätze ein. Im Zuge von Sehtests werden die Mitarbeiter:innen ebenso für ergonomische Belange sensibilisiert und ihnen werden hilfreiche Bewegungstipps für den beruflichen Alltag vermittelt. Hervorzuheben ist, dass die AMA sehr bedacht darauf ist, dass der Belegschaft im Sinne einer optimalen Arbeitsplatzgestaltung sehr gute und qualitativ hochwertige ergonomische Büromöbel zur Verfügung stehen.

Die Arbeitspsychologie bietet regelmäßig Sprechstunden an, in denen sich Mitarbeiter:innen zu beruflichen und privaten Anliegen beraten lassen können. Diese

können sowohl persönlich als auch online stattfinden. Durch das kostenlose Angebot des IBG Gesundheitsportals erfolgt die Anmeldung zu den Sprechstunden anonym, was die Mitarbeiter:innen sehr schätzen. Zusätzlich bietet das Gesundheitsportal umfassende und aktuelle Informationen zu Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz.

Im Sommer 2022 stand besonders die arbeitspsychologische Betreuung der Außendienstmitarbeiter:innen in den Bundesländern im Fokus, da ihre Tätigkeiten in der Prüfungszeit im Vergleich zu Büromitarbeiter:innen mit anderen Herausforderungen verbunden sind. Ein nächster Schwerpunkt der Arbeitspsychologie wird auf arbeitspsychologische Webinare zu Themen wie Entspannungstraining und Mentale Stärke in herausfordernden Zeiten gelegt. Durch die Onlineangebote können nicht nur die Mitarbeiter:innen in der Zentrale in Wien, sondern auch jene in den Bundesländern und im Homeoffice teilnehmen.

Die AMA und ihre IBG-Expert:innen setzen sich weiter als Ziel, die AMA-Belegschaft im Sinne der Prävention und Gesundheitsförderung zu motivieren, zu begleiten und zu unterstützen, sodass sowohl die bestehende Gesundheit erhalten bleibt, als auch weiterhin gefördert wird. ♦

AUTORIN: SABINE KASTNER

Arbeitsmedizinischer Fachdienst

Wahrscheinlich haben Sie es schon aus den Fachmedien erfahren, dass es im Arbeitnehmer:innenschutzgesetz seit 1. Juli 2022 eine Novelle des Arbeitsmedizinischen Fachdienstes – AFa (ehemalige Arbeitsmedizinische Fachassistent:innen) gibt. Eine wichtige Entscheidung, dass diese Novelle der AFa ins Gesetz kam.

Im Dezember 2016 gab das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, sowie das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz in Kooperation mit der Allgemeinen Unfallversicherung eine Studie in Auftrag mit dem Thema »Bedarfsanalyse zur mittel- und langfristigen Sicherstellung der arbeitsmedizinischen Versorgung in Österreich«. Die Analyse kam zu dem Ergebnis, dass in den nächsten 10 Jahren

- das Angebot an Arbeitsmediziner:innen (AMED) sinken wird, da mehr AMED in Pension gehen als junge AMED ausgebildet werden und
- zusätzlich aufgrund der demographischen und epidemiologischen Entwicklungen der Bedarf an arbeitsmedizinischen Leistungen steigen wird.

Daraus ergeben sich folgende Probleme:

- Wie kommen Unternehmen zu den gesetzlich vorgeschriebenen arbeitsmedizinischen Präventionsstunden, wenn keine AMED's zur Verfügung stehen?
- Gibt es die Gewährleistung einer arbeitsmedizinischen Betreuung in den Unternehmen ohne Einschränkung in der Qualität, trotz Mangel an AMED?

Die Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention (AAMP) hat diesen Engpass schon bald erkannt und Schritte in die Wege geleitet, um dem Ärzt:innenmangel entgegen-

zuwirken: Seit 2017 gibt es an der AAMP die erweiterte Form der AFa-Ausbildung als universitären Lehrgang.

Von den bereits ausgebildeten AFa's haben ca. 90 % eine DGKP-Ausbildung als Grundberuf (10% kommen aus MTA-Ausbildungen).

Benefit für die Arbeitsmedizin

Die ASchG-Novelle soll künftig ermöglichen, zur Unterstützung und Entlastung der Arbeitsmediziner:innen einen qualifizierten AFa einzusetzen (§ 82c neu).

Die erbrachte AFa-Tätigkeit kann in die arbeitsmedizinische Präventionszeit (§§ 82, 82a ASchG) bis zu 30 % eingerechnet werden und auch im Begehungsmodell zulässig sein (§ 77a ASchG), sofern in der Arbeitsstätte nur Büroarbeitsplätze (oder hinsichtlich Gefährdungen und Belastungen vergleichbare Arbeitsplätze) eingerichtet sind. Bis jetzt durften AFa nur in der Rolle der sonstigen Expert:innen arbeiten. Die gesetzliche Verankerung in der Arbeitsmedizin war ein notwendiger Schritt. IBG war hier sehr vorausschauend und hat schon 2018 die Wichtigkeit der Unterstützung des AFa in der Arbeitsmedizin erkannt. Es gibt österreichweit derzeit acht AFa's, die die Arbeitsmediziner:innen entlasten und arbeitsmedizinische Aufgaben selbstständig durchführen, ohne Einschränkung



Foto: pressmaster

der Betreuungsqualität. Die AFa's haben sich außerdem in einer Arbeitsgruppe in der Österr. Gesellschaft für Arbeitsmedizin (ÖGA) formiert, um so firmenübergreifend den gemeinsamen Austausch zu sichern. Es sollte uns allen bewusst sein, dass die Arbeitsmedizin ein Gefüge ist, das aus einem multiprofessionellen Team besteht, wo jede:r einen respektvollen Umgang miteinander leben sollte, um die optimale Versorgung der zu betreuenden Unternehmen und ihrer Belegschaft zu gewährleisten. ■

AUTORIN: MANUELA SMETANA

IBG GESUNDHEITSPORTAL

Online-Gesundheitsmanagement

Durch das Arbeiten 4.0 oder New Work in agileren, virtuellen Strukturen und Teams stehen nicht nur Führungskräfte vor Herausforderungen eine analoge und digitale Welt managen zu müssen. Auch Personalverantwortliche und Gesundheitsmanager:innen sollten über neue Wege nachdenken, ihre Mitarbeiter:innen zu erreichen.

Das IBG Gesundheitsportal bietet eine datenschutzkonforme und optimale Informations- und Kommunikationsmöglichkeit, um sämtliche Gesundheitsagenden gebündelt präsentieren zu können.

Die Online-Terminanmeldung steht im Mittelpunkt des Portals und ermöglicht die Buchung von 10-minütigen Impfterminen, Sprechstunden bis hin zu Webinaren, Workshops und ganztägigen Seminaren. Während der Terminbuchung kann bei Bedarf auch mittels eps Sofortüberweisung bezahlt werden. Ein E-Mail-Service informiert über neue Termine, sendet Terminbestätigungen (inkl. Kalenderdatei) oder erinnert an bereits gebuchte Termine.

All diese Funktionen tragen dazu bei, den kundenseitigen Administrationsaufwand zu reduzieren. Darüber hinaus stehen Informationen zur psychischen Gesundheit, Bewegung & Ergonomie, Lebensstil & Ernährung sowie Dokumente zu den aktuellen Themen der Betreuung zur Verfügung. Videos, Webinare und Podcasts runden das vielfältige Informationsangebot zusätzlich ab.

Auf der Newsseite wird auf aktuell laufende Gesundheitsaktionen aufmerksam gemacht. Das Gesundheitsportal ist in dieser

Basisversion für IBG Kunden und Kundinnen kostenlos. Kund:innenspezifische Anpassungen wie z.B. alle Inhalte in englischer Sprache, Gesundheitstipps oder Fachinformationen sind gegen einen geringen Aufpreis realisierbar.

Derzeit nutzen ca. 20 Unternehmen mit rund 15.500 Portaluser:innen das Gesundheitsportal, das stetig weiterentwickelt wird. Geplant sind unter anderem Schwerpunktthemen, Betreuungspläne, Online-Unterweisungen sowie Erweiterungen des Terminbuchungstools.

» **Gesundheit am Arbeitsplatz** ist für die BUWOG ein essentielles Thema, deshalb war es uns auch wichtig, den Mitarbeiter:innen einen einfachen Zugang zu unseren internen Gesundheitsangeboten bieten zu können. 2020 haben wir uns aufgrund der unkomplizierten Bedienung und der intuitiven Benutzer:innenoberfläche für das IBG Gesundheitsportal entschieden.

Das System schafft einen schnellen Überblick über diverse Angebote wie z.B. Influenza-Impfungen und HRV-Messungen, außerdem können arbeitspsychologische

Sprechstunden direkt mit dem Kalender gekoppelt werden. Das führt auch zu einer erheblichen Zeitersparnis, weshalb das Portal von den Mitarbeiter:innen sehr gut angenommen wird. <<

Carina Hämmerle & Hans-Christoph Spann, Gesundheitsmanagement, BUWOG

» **Das Gesundheitsportal** erleichtert die abteilungsinternen Prozesse der betrieblichen Gesundheitsvorsorge enorm, da die Mitarbeiter:innen ihre Termine selbstständig organisieren können. Auch der Support funktioniert hervorragend. Etwaige Probleme werden innerhalb eines Werktages bearbeitet, meistens sogar innerhalb einer Stunde. Wir arbeiten sehr gerne mit dem Gesundheitsportal. <<

Lena Schwarz, Sicherheitsmanagement, Österreichische Galerie Belvedere

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns (i.biegl@ibg.at)! ■

AUTORIN: ISABELLA BIEGL



Foto: Flughafen Wien AG

Mag. Veronika Schäffer
LEITUNG
PRÄVENTIVDIENSTE

Flughafen Wien AG

Auf den Menschen angepasste Arbeit und auch die Reduktion von Arbeitsstunden für eine bessere Life-Balance und mehr Gesundheit im Arbeitsleben sind Themen, die gerade durch die Pandemie verstärkt in den Fokus der breiten Öffentlichkeit gerückt sind. Auch innerhalb der New Placement Agentur (NPA) am Flughafen Wien startete im Mai 2022 ein Pilotprojekt zu einem gesundheits- und leistungsangepassten Arbeitszeitmodell. Eine Gruppe von Mitarbeiter:innen, die aus gesundheitlichen Gründen in ihrer Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt sind, arbeitet dabei bei reduzierter Anzahl an Arbeitsstunden (32 Stunden), aber weiterer Bezahlung nach Vollzeit. Außerdem werden die Tätigkeiten den aktuellen gesundheitlichen und leistungsbezogenen Bedürfnissen der einzelnen Personen bestmöglich angepasst. Zusätzlich erfolgt durch IBG eine arbeitsmedizinische sowie arbeitspsychologische Begleitung und ein Monitoring des Projektes, um mögliche Veränderungen und Verbesserungen mitzuerfassen.

Welchen Sinn und Nutzen sieht der Flughafen Wien durch dieses Projekt?

Wir erwarten uns durch dieses Pilotprojekt eine Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und Motivation unserer Mitarbeiter:innen, wie es auch erste internationale Studien vermuten lassen. Neben einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben sowie einer höheren Arbeitszufriedenheit geht es mittelfristig vor allem darum, die betreffenden Mitarbeiter:innen wieder in einen regulären Arbeitsprozess einzugliedern, in dem eine Vollzeittätigkeit an einem passenden Arbeitsplatz möglich ist.

Wie erfolgt die Durchführung im Detail?

Die Mitarbeiter:innen wurden im Vorfeld nach individuellen Gesprächen mit unserer Personalentwicklung und nach einer Erhebung möglicher gesundheitlicher Einschränkungen einer neuen, den gesundheitlichen Bedürfnissen bestmöglich angepassten, Tätigkeit zugeteilt. Parallel dazu werden durch IBG, nach einem ersten Check-Up-Termin in etwa zweimonatigen Abständen unterschiedliche psychische und physische Gesundheits- und Leistungsfaktoren, wie zum Beispiel Wohlbefinden, Konzentration, Motivation und Sinnerfüllung, Stress oder medizinische Parameter wie Blutdruck, Medikamentenkonzumation und körperliche Symptome erhoben. Die Durchführung erfolgt im Einzelsetting mittels standardisierter Fragebögen und Interviews, Stressmessungen sowie persönlicher Einschätzung der Mitarbeiter:innen. Zusätzlich erhalten diese Mitarbeiter:innen auch die Möglichkeit weitere arbeitspsychologische Beratungseinheiten in Anspruch zu nehmen. Das Projekt wird etwa ein Jahr laufen, unter regelmäßigem arbeitspsychologischem und arbeitsmedizinischem Monitoring. Währenddessen führen die IBG-Expert:innen auch wiederholende Feedback-Gespräche mit den Mitarbeiter:innen zu ihren individuellen Ergebnissen durch. Am Ende des Projektes werden alle qualitativen und quantitativen Ergebnisse mit der internen Projektsteuergruppe für die weitere Vorgehensweise besprochen.

IBG unterstützt Unternehmen dabei Gesundheit und Arbeit in Übereinstimmung zu bringen. An sechs Standorten und mit über 200 Mitarbeiter:innen betreut IBG mehr als 51.000 Arbeitnehmer:innen 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 Kund:innen, sondern auch für unsere eigenen Mitarbeiter:innen. Um dies zu verwirklichen, ist IBG nach ISO 9001:2015 (Qualitätsmanagement) und ISO 45001:2018 (Sicherheit- und Gesundheitsmanagement) zertifiziert. Im Bereich der IT-Sicherheit orientiert sich IBG an der ISO 27001.

... und ausgezeichnet

Da wir unsere Visionen auch leben, ist IBG selbst seit vielen Jahren Trägerin des BGF-Gütesiegels.

GESUCHT



Arbeitsmediziner:in (m/w/d)

Sie haben Interesse an Präventivmedizin und möchten sich gerne mit dem Thema Gesundheitsförderung befassen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Einsatzort österreichweit
Beginn ab sofort
Vertrag Anstellung oder Werkvertragsbasis

Es erwartet Sie

- Teilzeitvarianten (in jedem Ausmaß möglich)
- Gute Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit
- Keine Nacht- und Wochenenddienste
- Vergütung von Fortbildungsstunden inkl. Fortbildungsbudget
- Familiäres Betriebsklima in einem kollegialen Team
- Umfangreiche Wissensdatenbank und Dokumentenpool
- Fachliche Unterstützung in kleinen Teams
- Administrativer Support und Lieferung medizinischer Geräte
- Unternehmen unterschiedlichster Größe aus verschiedenen Branchen

Ihr Anforderungsprofil

- Abgeschlossene arbeitsmedizinische Ausbildung
- Soziale Kompetenz und Freude an der Arbeit im Team
- Gute EDV-Anwender:innenkenntnisse
- Gelegentliche Reisebereitschaft in Ihrem Bundesland (nicht Bedingung!)

Für nähere Details besuchen Sie bitte unsere Karriereseite unter www.ibg.at/karriere.

Kontakt

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit Lebenslauf an personal@ibg.at.

WÄRMETIPPS

19°C im Büro – und dann?

Es wird heiß diskutiert und lässt kaum jemanden kalt: Seit die EU im Sommer in einem Entwurf des Notfallplans für Gasknappheit ein Absenken der Raumtemperatur auf 19°C empfohlen hat, scheiden sich die Geister zwischen Pro und Contra zu dieser Maßnahme.

In Deutschland gilt seit 1. September das 19-Grad-Limit in öffentlichen Gebäuden per Gesetz, in Österreich wird über eine Empfehlung nachgedacht – vorerst zumindest. Das Nachbarland Schweiz diskutiert laut einem Bericht der NZZ im dortigen Bundesrat seit kurzem eine Verordnung, nach der Wohnräume, die mit Gas oder Fernwärme (wenn mit Gas betrieben) geheizt werden, nur mehr auf maximal 19°C erwärmt werden dürfen.

Die Zeichen stehen also auf Abkühlung – nicht nur beim Blick auf den Kalender. Tatsache ist, dass niemand vorhersehen kann, wie kalt der kommende Winter wird, und somit auch nicht, wie hoch der Energiebedarf für Wärme sein wird und ob wir dafür über genügend Ressourcen verfügen werden. Zeit also, um sich mit der Frage zu beschäftigen, wie man sich im Büroalltag bei herabgesetzter Raumtemperatur dennoch angemessen warm halten könnte. Von seriös bis kurios – hier ist alles dabei.

Klassisch: Bewegung

Wir Menschen sind alle kleine wandelnde Kraftwerke. Wir führen uns Energie zu und wandeln diese in Leistung um. Wenn unsere Muskulatur arbeitet, werden ca. 2/3 der dabei benötigten Energie als Wärme freigesetzt. Effizienztechnisch haben wir also noch Luft nach oben. Aber zusätzlich benötigt ein Muskel auch im Ruhezustand Energie (Stichwort: Grundumsatz) und gibt auch dabei entsprechend Wärme ab. Wenn wir uns bewegen, wird die Muskulatur auch stärker durchblutet, um die nötige Energie anzuliefern. Blut wiederum wird aus dem Körperkern (Herz) in die Peripherie (Hände, Füße) gepumpt und zwar mit einer Ausgangstemperatur von konstant 37°C. Regelmäßiges körperliches Training kräftigt die Muskulatur und verbessert die Durchblutung. Beide Faktoren wirken sich günstig auf unser Temperaturempfinden aus.

Wer also (regelmäßig) auf dem Fahrrad ins Büro kommt, genießt schon einen Startvorteil, umso mehr, als sich das Klima am Arbeitsplatz wärmer anfühlen wird, wenn man gerade aus der Kälte kommt. Das soll nun aber nicht bedeuten, dass man im Büro nicht auch in Bewegung bleiben kann. Dynamisches Sitzen, aktive Bildschirmspausen, Treppen statt Lift nutzen, Dehnungsübungen, Schultern und Arme kreisen lassen, Füße rotieren, Kolleg:innen aufsuchen statt E-Mails schreiben oder Meetings im Stehen abhalten – vieles kann helfen, uns auf Betriebstemperatur zu halten.

Naheliegend: Kleidung

Frei nach dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung! Oder auch: Viel hilft viel! Sinkt die Temperatur am Arbeitsplatz, steigt mit Sicherheit der Bedarf an Garderobe. Egal ob Funktionskleidung aller Art, von Skiunterwäsche über Wollsocken bis Strickjacke, ob Legwarmer, Wollpulli, Wristwarmer oder sieben Schichten Zwiebelprinzip – bei 19 Grad am Schreibtisch muss alles erlaubt sein und der Nutzen schlägt jede modische Etikette.

Einzig Fashion Victims hätten es schwer, wobei im Winter ohnehin zumeist jene Teile angesagt sind, die auch warmhalten können.

Interessant: Ernährung

Fans der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wissen es längst: Lebensmittel lassen sich in die Kategorien kühlend und wärmend unterteilen und das unabhängig von ihrer Darreichungsform. Dass heißer Tee, Kaffee und Suppe uns wärmen, braucht an dieser Stelle nicht extra erwähnt zu werden. Die Idee, dass Gewürze wie Chili, Ingwer, Koriander, Curry, Knoblauch und Pfeffer uns ebenso eher hitzig fühlen lassen, leuchtet auch schnell ein. Ebenso der Hinweis, in der kalten Jahreszeit mehr zu Gerichten wie Hirsch, Fasan, Schaf, Ziege und Hammel – oder generell Fleisch zu greifen und davor, oder (auch) danach, Maroni, Walnüsse, Pistazien, Pinienkerne und Erdnüsse zu genießen. Dagegen sollten wir von Cashewnüssen die Finger lassen, wie auch von – und hier wird es erstaunlich – Schwarztee, Grünem oder Rotem Tee. Dagegen empfiehlt die TCM Fenchel-, Anis-, Kümmel-, Vanille- und Yogi Tee.

Advanced: Technische Hilfsmittel

Wärmeflasche war gestern, im 21. Jahrhundert steht uns ein ganzes Arsenal an beheizbaren Bürounterstützungen zur Verfügung. Altbewährtes wie Heizdecke und Heizkissen bildet hier nur die Grundausstattung. Wärmefußmatte, beheizbare Fußstütze, USB-Tassenwärmer, beheizte PC-Maus, Mousepad-Futon mit USB-Heizung und beheizte Tastatur – all das gibt es wirklich und muss dann auch im kühlen Büro nicht unbedingt fehlen. Wer es dazu gerne etwas personalisierter mag, leistet sich noch beheizbare Schuheinlagen und für weiter oben ein beheizbares Unterhemd. Doch damit nicht genug. In den letzten Jahren kamen in der Hochphase der Nanotech-Forschung bereits Prototypen für heizende Tische und Bürosessel auf den Markt. Dabei werden Materialien mit sogenannten CNTs (carbon-nanotubes) beschichtet.

Ein Problem besteht bei all diesen Gimmicks leider weiterhin: sie benötigen Strom, also Energie, was wiederum etwaige Gas-einsparversuche konterkarieren würde. Denn gerade in Zeiten des Spitzenverbrauchs an Strom (tagsüber im Winter) wird dieser auch aus Gas erzeugt.

Last Exit: Homeoffice

Hätte einem auch früher einfallen können! Wenn möglich, warum nicht. Der Haken daran ähnelt jenem vorhin. Wenn wir uns tagsüber anstatt im kühlen Büro im warmen Zuhause aufhalten, steigt dort wieder der Heizbedarf, und zwar auf eigene Kosten und das bei den derzeitigen Preisen.

In diesem Sinne seien wir gewappnet, aber hoffen das Beste, dann kommen wir alle gemeinsam gut durch diesen Winter. ❖

AUTOR: JAKOB FALLMANN

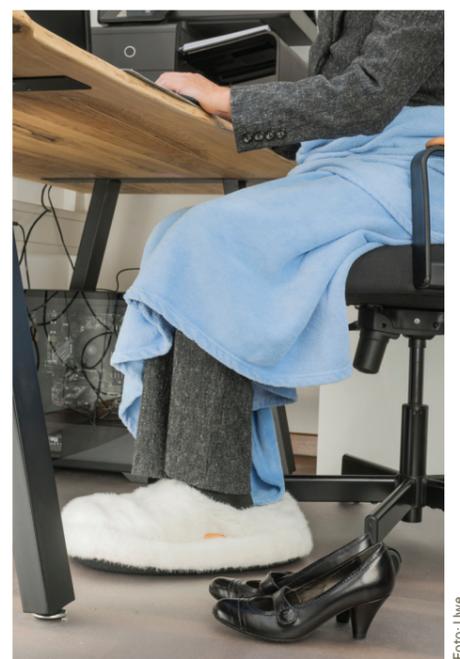


Foto: Uwe

NEWS



Foto: Scannail

IBG AUF SCHIENE

IBG ist seit kurzem Mitglied des UIMC I UIC – International Union of Railways. Die UIMC wurde 1948 von einer Gruppe führender Ärzte und Ärztinnen europäischer Eisenbahnunternehmen gegründet, mit dem Ziel, höchstmögliche Bahnbetriebssicherheit zu erreichen und für bestmögliche Betreuung des Bahnpersonals zu sorgen.

Die Fachkräfte für Arbeitsmedizin, die mit den Arbeitsbedingungen und Belastungen in der Bahn- und Transportbranche vertraut sein müssen, sorgen nicht nur für die Einhaltung der Arbeitsschutzstandards, sondern stellen auch sicher, dass gesundheitliche, psychologische, arbeitsmedizinische und gesundheitsfördernde Leistungen erbracht werden.

Die Arbeitsgruppen der UIMC befassen sich verstärkt auch mit den Themen Alkohol und Drogen sowie psychiatrischen Störungen, die in den letzten Jahren zunehmend anerkannt wurden. Vertreten wird IBG durch Dr. Gertraud A. Hedenetz, MSc, Arbeitsmedizinerin und Leiterin des IBG UniCredit Health Centers, die bereits durch ihre vorhergehende Tätigkeit im Transportwesen, gewähltes Mitglied des Management Committee ist. Dadurch, dass IBG mit den Wiener Linien auch eine Firma im Transportwesen betreut, ist nun auch IBG Mitglied des UIMC I UIC und profitiert von dem Know-how und dem internationalen Erfahrungsaustausch dieser weltweiten Organisation.

Der letzte UIMC Kongress, an dem auch Dr. Hedenetz teilgenommen hat, fand Anfang Oktober in Miami, USA statt. Über die wesentlichen Erkenntnisse berichten wir in unserem Blog unter www.ibg.at/blog.

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

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

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