

# Betriebliche Gesundheitsförderung in der Krise?!

Die wirtschaftliche Situation ist für viele Firmen schwieriger geworden. Auftragsrückgang und Kurzarbeit sind die Themen, und für Betriebliche Gesundheitsförderung ist nun kein Geld mehr da? FALSCH! Gerade in diesen schwierigen Zeiten nehmen die Belastungen der Arbeitnehmer zu. Wie sich dies auf die Gesundheit schon jetzt auswirkt, zeigt die aktuelle DAK Gesundheitsstudie 2009. Insgesamt genügend Gründe, in die Gesundheit der Mitarbeiter zu investieren.



**Bernd Kliebisch, Betriebswirt**

Inhaber des Sport- und Gesundheitszentrums „Sports Up“ in Schwelm

Geschäftsführender Gesellschafter des „Medifit“ Rehasentrums Schwelm

Gesellschafter weiterer Therapiezentren in Hagen und Wuppertal

Vorsitzender des „Reha- und Gesundheitssport Schwelm e.V.“

Unternehmensberater im Gesundheitswesen

So gestresst ist Deutschland. Jeder zweite Arbeitnehmer leidet unter hohen Belastungen

Rivalität, Leistungsdruck, Angst um den Job: Viele Arbeitnehmer sind im Stress. Das ist das Ergebnis einer DAK-Umfrage im Rahmen des aktuellen Gesundheitsreports\*. Rund die Hälfte der Befragten gab an, bei der Arbeit unter hohen psychischen Belastungen zu leiden. Fast jeder siebte Beschäftigte hat Angst vor der Kündigung, jeder neunte sieht sich im Konkurrenzkampf mit seinen Kollegen. Anhaltender Stress ist ein ernsthafter Risikofaktor für psychische Störungen. Arbeitnehmer fallen heute aufgrund seelischer Leiden um rund 60 % häufiger aus als vor zehn Jahren.

Millionen in der Stressfalle

Stress belastet Körper und Seele gleichermaßen: Mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmer leidet an typischen Symptomen wie Schlafstörungen (53 %), depressiven Verstimmungen (37 %), Nervosität (36 %) und Konzentrationsstörungen (32 %). Wer diese Anzeichen an sich beobachtet, sollte überlegen, wie er seine Energien besser einteilt, denn die Grenze zu psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen ist fließend.

Risikofaktor Unzufriedenheit

Betroffen sind laut DAK-Umfrage vor allem Frauen, ältere Arbeitnehmer und Menschen mit geringem Einkommen. Die DAK sieht neben Stress am Arbeitsplatz auch wirtschaftliche und soziale Hintergründe als Ursache: Durch Mehrfachbelastungen, zunehmenden Leistungsdruck oder finanzielle Zwänge fühlen sich diese Menschen dem Stress oft besonders ausgeliefert. Mangelnder Einfluss auf die Arbeitsbedingungen gilt als weiterer Auslöser für Belastungen: Je weniger Entfaltungsmöglichkeiten und Sicherheit ein Arbeitnehmer für sich sieht, umso anfälliger ist er für Stress.

Sackgasse Sucht

Auf der Suche nach einem Ausweg greifen viele Betroffene zu riskanten Mitteln: Vor allem Männer und ältere Berufstätige (je 10 %) versuchen, Anstrengungen mit Alkohol zu bewältigen. Frauen dämpfen Belastungsempfindungen eher mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln (7 %). Eine nicht weniger gefährliche Lösung suchen Berufstätige in leistungssteigernden Medikamenten: Knapp zwei Millionen Berufstätige haben bei der beruflichen Leistung schon einmal mit Tabletten nachgeholfen.

## Ausgleich ist das A und O

Alkohol und Tabletten sind kein geeigneter Weg aus der Stressfalle. Nur der Ausgleich im Privatleben macht auf Dauer stressresistenter. Ein Bewusstsein hierfür besteht durchaus: Frauen und ältere Beschäftigte setzen nach Feierabend besonders auf Ruhe und Entspannungstechniken (67 bzw. 64 %), aktiven Sport betreiben eher Jüngere und Akademiker (35 bzw. 45 %). Auch immer mehr Arbeitgeber erkennen die zentrale Rolle der Work-Life-Balance für die Produktivität ihrer Mitarbeiter. Viele Unternehmen bieten ihren Angestellten deshalb Maßnahmen wie flexible Arbeitszeitmodelle, Fortbildungen im Stressmanagement oder Entspannungskurse.

\*Quelle: Der DAK-Gesundheitsreport 2009

Die Argumentation für die Entscheidungsträger in Firmen, in Gesundheit der Mitarbeiter zu investieren, sollte neben der Reduzierung von Fehlzeiten auch in Richtung der Stressbelastung und der damit verbundenen psychosomatischen Erkrankungen gehen. Mit Sport sowie theoretischer Aufklärung und Fortbildung durch z. B. Dipl. Psychologen kann hier der allgemeinen negativen Entwicklung vorgebeugt und bereits betroffenen Mitarbeitern kann geholfen werden.

## Bessere Stimmung in Unternehmen

Gerade jetzt sollten Firmen dafür sorgen, dass neben der allgemeinen wirtschaftlichen Entwicklung und den daraus resultierenden restriktiven Sparmaßnahmen die Stimmung möglichst gut bleibt. Selbst wenn nun Leiharbeiter reduziert werden, Kurzarbeit uns noch weiter begleitet, sollten die Mitarbeiter motiviert bleiben, psychisch und physisch stabil und fit für den Aufschwung sein. Hier an der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zu sparen, wäre das Falscheste, was die Firmen tun können.

Firmenfitness war gestern – Betriebliche Gesundheitsförderung als Konzept und ganzheitlichem Ansatz wird benötigt

In Schwelm haben wir die Argumente in unser BGF-Konzept aufgenommen und drei weitere Firmen mit 35, 70 und 102 Mitarbeitern gewonnen. Zunächst meinte die Firmenleitung, man könne doch nicht Mitarbeiter entlassen und gleichzeitig Geld für „Sport“ zur Verfügung stellen. Nach der BGF-Präsentation war man dann jedoch völlig anderer, nämlich unserer Meinung! Somit betreuen wir in Schwelm bereits über 2.000 Mitarbeiter aus Firmen der Region.

Also, gerade jetzt muss man den Firmen Hilfe anbieten. Scheuen Sie sich nicht gemäß den o.a. Studienergebnissen zu argumentieren und gehen Sie in die Offensive! Aber, die Firmen brauchen mehr als Kursangebote. Denn diese bringen nur ca. 6 bis 8 % der Belegschaft in Bewegung, und kaum langfristige Verbesserungen.

Wirtschaftsprüfer und ein Kompetenzteam aus dem Gesundheitswesen haben mit der Unternehmensberatung Bernd Kliebisch ein BGF-Konzept entwickelt, welches es ermöglicht, von den Firmen eine monatliche Pauschale für alle Mitarbeiter der Firma zu erhalten. Hierfür erbringt der Club nicht nur Leistungen im Bereich Bewegung, sondern auch umfassende Beratungsleistungen in der Firma zum Thema Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Gesundheits-Testings, u.v.m. Die BARMER ist Kooperationspartner und lädt Unternehmen bundesweit zu Infoveranstaltungen ein, auf denen die lizenzierten BGF-Partner den Unternehmen das erfolgreiche BGF-Konzept vorstellen können. Bundesweit arbeiten bereits über 180 Fitnessclubs mit dem „Kliebisch-Konzept“.

Weitere Infos zu diesem Konzept, Inhalte, Referenzstudios und -firmen sowie Meinungen aus der Branche finden Sie in der Beilage dieser Ausgabe.

[www.bgf-deutschland.de](http://www.bgf-deutschland.de)

