

## „Interesse spürbar und Mitmachen sichtbar“

Das Gesundheitsforum Eningen lud ein zum Austausch im Rahmen des Projekts „Gesunde Gemeinde Eningen“ zum Thema „Betriebliches und überbetriebliches Gesundheitsmanagement“

Mit Vorträgen und Informationsständen verschiedener Firmen wurde ein erster Austausch am Abend angestoßen.

Frau Dr. Barbara Dürr, Leiterin des Arbeitskreises Initiative Gesunde Gemeinde Eningen, und erste Referentin des Abends sprach zum Thema „Salutogenese“. Sie ist in zweifacher Hinsicht engagiert: Als Ärztin der Arbeitsmedizin, die in Betrieben tätig war und heute junge Leute im Pflegeberuf und der Ergotherapie unterrichtet, ist die Gesunderhaltung der Menschen in ihrem beruflichen Umfeld ein tägliches Thema. Ganz besonders lag ihr aber auch im Rahmen der Zertifizierung als „Gesunde Gemeinde“ die Eninger Bürgerschaft am Herzen – diesmal die Kooperation von Führung und Mitarbeitern ortsansässiger Firmen mit den örtlichen Gesundheitsanbietern „Salutogenese“ als sehr umfassender Begriff, nämlich die Sorge um die Gesunderhaltung des Menschen in medizinischer, sozialer und seelischer Hinsicht ist unter den modernen Lebensumständen ein wichtiges Anliegen. Die Anstrengungen an den digitalen Arbeitsplätzen, ständigem Termindruck und Erreichbarkeit, ständig neue Qualifikationsanforderungen vereinnahmen die Menschen bereits enorm. Dazu kommen meist noch die Notwendigkeiten der kleinen Familie, in der heute oft nur



Thema: „Höchste Zeit für ein betriebliches Gesundheitsmanagement“

einer oder zwei für die Kinder und plötzlich auch für die Pflege der Eltern zuständig sind. Das Familienleben und die wenige freie Zeit soll dann auch noch mit schicken Hobbys und Reisen gefüllt werden...da gehen mehr und mehr Menschen die Kräfte aus! „Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Kiefergelenksbeschwerden, Allergien und Neurodermitis nehmen ständig zu. Dahinter verbergen sich oft seelische Ursachen. „Burnout“ ist der moderne Name für Depression, Kränkung und Mutlosigkeit. Die Menschen müssen in der Arbeit Achtung erfahren, ein Zeitmanagement erlernen, das realistische Anforderungen von sich selbst und anderen verlangt und weiß, wie wichtig individuelle Pausen sind.

Der Vortrag enthielt auch ein Plädoyer dafür, in der Freizeit auch das Nichtstun wieder zu schätzen, Zeitfenster für Beruhigung und spontane Kommunikation zuzulassen... damit die Seele davon profitieren kann, man lebt und nicht nur „gelebt wird“. Auch das Gemeinwesen braucht erholte Menschen, die Lust zum sinnvollen Engagement füreinander haben.

Die Physiotherapeutin und Tanzpädagogin Beate Simon ließ in diesem Sinn die Zuhörer während der Vortrags-Bewegungspausen mit Aufrichtung und Dehnung erleben und direkt dabei erspüren, wie die Konzentration wieder besser gelingt. Ihre Nachricht war, dass sich die Führung von Unternehmen von dieser Einsicht leiten lassen könnten.

Immer wichtiger ist es, sowohl die eigene Gesundheit zu erhalten wie auch gute Mitarbeiter zu finden, qualifizierte Mitarbeiter zu binden, um von ihrem

Engagement bis ins hohe Alter profitieren zu können. Dafür ist eine „Unternehmenskultur der Achtsamkeit auf gesundheitliche Belange“ der wichtigste Inhalt eines betrieblichen Gesundheitsmanagement- so der zweite Teil des Abends, den die Physiotherapeutinnen Jenny Seemüller und Veronika Bittner-Wysk ausführten.

Am Abend war auch genügend Zeit für erste Gespräche mit den Profis im Thema. Zahlreiche Firmen in verschiedenen Berufsfeldern standen an Ihren Ständen zu Informationsgesprächen zur Verfügung. In klein- und mittelständischen Betrieben ist ein betriebliches Gesundheitsmanagement durchaus realisierbar und sinnvoll. Da dies oft ein neues Thema für die Firmen ist, kann ein externer Partner mit Erfahrung und Know-how bei Konzeption und Durchführung helfen. BGM ist Teamarbeit – dies zeigten auch die anderen anwesenden Berufe des Netzwerks an ihren Infotischen: Gesundheitsberatung Dittrich, Ermstal-Ergo Hubwieser-Groß, Homöopathin Ute Kohfink-Traugott, Business Coaches der Fa. APROS Consulting & Firmenservices, Ute Biswenger, Buchhandlung Litera und .das Team von PHYSIO-Bittner-Wysk.

Durch eine gezielte Analyse und Planung des BGM Konzeptes können betriebliche Tagesabläufe berücksichtigt und auch besondere Zielgruppen, die von sich aus zu wenig für ihre Gesundheit machen würden, erreicht werden. Die Analyse und Vorgespräche beschäftigen sich mit der Arbeitssituation und Definition der Optimierungsmöglichkeiten. Die individuelle Planung auf die Bedürfnisse des Unternehmens und der Mitarbeiter mit einem Aufzeigen der alternativen Ansätze und Bausteine sind Basis für eine erfolgreiche Initiative. Maßnahmen wie zum Beispiel Betriebssport, Workshops, Firmenfitness, Gesundheitsseminare, Einzelanleitungen zur Pausenentspannung oder eine gesunde Betriebsküche müssen sinnvoll ausgewählt werden und in das jeweilige Budget der Firma passen. Der Ansatz und Rhythmus der Aktionen ist auch eine wichtige Frage. Von einem einmaligen Gesundheitstag, regelmäßigen Seminaren, Workshops, Behandlungen oder Trainings bis hin zur Einzelberatung

am Arbeitsplatz ist alles möglich und können unterschiedliche Resultate erzielt werden. Auch Prozess- und Organisationsänderungen im Betrieb können ein Inhalt des Gesundheitsmanagements sein. Daher ist im komplex erscheinenden System die externe Unterstützung und das Nutzen der Erfahrungen anderer ein zielführender Ansatz.

Dieser Abend wollte die Eninger Firmen dazu anregen, sich für diese Belange fachlich beraten und begleiten zu lassen und sich dazu vielleicht in manchen Dingen zusammen zu finden: Dort im schönen Arbachtal, im H3, wo ein Mittagsrestaurant bereits für Begegnung sorgt, lässt sich möglicherweise mit einem gemeinsamen Budget für Gesundes sorgen und das ortsansässige Know-How der Gesundheitsanbieter dazu nutzen. Der erste kleine Schritt dazu fand statt, die Vertreter der Firmen zeigten sich interessiert und waren offen für Ideen, wie sie ihre Mitarbeiter in das „Gesundheits-„Boot ziehen können.

[www.Gesundheitsforum-Eningen.de](http://www.Gesundheitsforum-Eningen.de)