



**Gesund in die Arbeit
Gesund von der Arbeit**

Arbeit muss nicht krank machen

Vorsorgen statt Nachbessern

Belastungen am Arbeitsplatz sind Realität – viele davon können aber vermieden werden. Die PRO-GE-Gesundheitskampagne zeigt, wie es geht.

ten. „Mit der Kampagne möchten wir einerseits das Bewusstsein für lauernde Gefahren am Arbeitsplatz schaffen und zugleich Handlungsmöglichkeiten aufzeigen“, so Anton Hiden von der PRO-GE-Arbeitstechnik.

Gesunde Jause ist zu wenig. Dass es mit ein paar Kniebeugen und einer „gesunden Jause“ nicht getan ist, weiß auch Stephan Poschik, diplomierter Personal-Fitnesstrainer & Ernährungscoach. Mittels einer Bio-Impedanz-Körperanalyse ermittelt er bei diversen Gesundheitsveranstaltungen der PRO-GE Werte wie Körper- und Organfette, Stoffwechsellager oder Wassergehalt der TeilnehmerInnen. „Erst wenn viele die Ergebnisse schwarz auf weiß sehen, wird ihnen bewusst, wie stark sich unzureichende Wasserzufuhr oder mangelnde Bewegung auf ihren Körper auswirken“, so Poschik.

Von der Theorie in die Praxis. Über 1.000 TeilnehmerInnen haben sich bisher an den zahlreichen Aktivitäten im Rahmen der Kampagne beteiligt. In einigen Betrieben werden bereits Maßnahmenpakete für Gesundheitsförderungen im eigenen Betrieb geschnürt. Ob Aufklärungskampagnen, Trainingsprogramme oder das Einsetzen eigener Projektgruppen zu Themenschwerpunkten – die Möglichkeiten sind vielfältig und eine goldene Regel dafür gibt es nicht. Die Bedürfnisse der Beschäftigten sind von Betrieb zu Betrieb unterschiedlich. Daher braucht es maßgeschneiderte Gesundheitskonzepte, die gemeinsam mit der Gewerkschaft, den Gebietskrankenkassen und VitaltrainerInnen gestaltet werden. BetriebsrätInnen nehmen in diesem Prozess eine zentrale Rolle ein. „Das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz muss ein stärkeres werden. Das geht nur, wenn BetriebsrätInnen und Beschäftigte mitgestalten können“, so Hiden.

LINKTIPP:

www.proge.at/gesundheit

Alle Informationen zur PRO-GE-Gesundheitskampagne

www.feeltheenergy.net

Personaltraining und Ernährungscoaching Stephan Poschik

Steigender Bedarf. „Es ist höchste Zeit, dass sich die Unternehmenskultur vieler Betriebe ändert“, sagt die PRO-GE-Arbeitstechnikerin Gabi Kuta angesichts der zunehmenden Belastungen am Arbeitsplatz. „Heute wird zwar offener über Arbeit als Krankmacher und psychische Belastungen gesprochen. Leider gibt es aber auch immer mehr Anlassfälle, um diese Themen aus der Tabuecke zu holen und auf die betriebliche Tagesordnung zu setzen.“

Vieles vermeidbar. Viele der lauernden Gesundheitsgefahren – verursacht durch Stress, lange und unregelmäßige Arbeitszeiten und fehlende betriebliche Gesundheitsförderung – sind vermeidbar. Vor allem, wenn Gesundheitsmaßnahmen nicht erst dann gesetzt werden, wenn die körperlichen, psychischen und in der Folge auch finanziellen Schäden bereits eingetreten sind. Hier setzt die PRO-GE-Gesundheitskampagne „Gesund in die Arbeit – gesund von der Arbeit“ an. Seit November 2008 werden österreichweit Veranstaltungen und Seminare zu den Themenschwerpunkten arbeitsbedingte Erkrankungen, Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten, Arbeitszeit und Gesundheit, alternsgerechtes Arbeiten und gesundes Verhalten bei der Arbeit abgehal-

Überlastet, ausgelastet und erschöpft – so fühlen sich über 40 Prozent der ArbeitnehmerInnen in Österreich. Der Arbeitsgesundheitsmonitor 2009 der Arbeiterkammer zeigt, dass steigender Leistungsdruck am Arbeitsplatz zu einem deutlichen Anstieg gesundheitlicher und psychischer Probleme mit folglich mehr und längeren Krankenständen führt.