

# Noch mehr Kranke?

Die neuen Arbeitswelten stellen uns vor immer größere Herausforderungen, die immer mehr Eigenverantwortung von uns verlangen. Ein Bericht über das Jahresforum BGM.

**BEREITS ZUM 6. MAL** veranstaltete Business Circle Anfang Juni das Jahresforum »Betriebliches Gesundheitsmanagement«. Gastgeberin Alexandra Förster-Streffleur begrüßte zahlreiche neue sowie bereits langjährige Besucher erstmals im wunderschönen Hotel Schlosspark Mauerbach. Bei strahlendem Wetter erlebten die BGM-Experten einen spannenden Mix aus Keynotes und vertiefenden Workshops sowie Roundtables. Durch die Konferenz führten in bewährter Weise Irene Kloimüller (Wert:Arbeit) und Thomas J. Nagy (NAGYS).

Gleich zu Beginn brachte Harald Schober (Bewegungsakteur bei Siemens) die Besucher mit seinen kurzweiligen Auflockerungsübungen, die durch humorvolle Geschichten begleitet wurden, nicht nur außer Atem, sondern vor allem zum Lachen. Harald Schober hat sich von der steirischen Gebietskrankenkasse vor einigen Jahren zum Bewegungsakteur ausbilden lassen und macht seither mit seinen Kollegen täglich 2 x 10 Minuten gesundheitsfördernde Übungen im Büro. So wurde auch der erste Tag der Konferenz durch mehrere kurze Bewegungspausen begleitet. Frei nach dem Motto »Gäbe es Sport als Tablette, wäre es das am häufigsten verschriebene Medikament der Welt« (Emory University).

Johann Beran, Klinische Praxis, eröffnete danach die Tagung mit der ersten Keynote, in der er einen ziemlich düsteren Blick auf die aktuellen Entwicklungen in der Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf die betroffenen Menschen warf. Die zunehmende Digitalisierung und Automatisierung verursacht auf der einen Seite eine große Unsicherheit unter jenen, deren Arbeit zukünftig von Maschinen ersetzt werden könnte. Andererseits steigt der Druck auf jene, die zukünftig diese Maschinen überwachen werden, dabei in großteils abgedunkelten Räumen vor unzähligen Monitoren sitzen und »ständig den Notfall im Kopf haben«. Mitarbeiter in der Verwaltung wiederum erleben immer mehr Druck durch mehr Reportings und eine

steigende Datendichte, verbunden mit der zunehmenden Frage nach der dahinterliegenden Sinnhaftigkeit.

## Gehirn 1.0

Während die Maschinen laufend noch beschleunigt werden können, ist unser »Gehirn 1.0« laut Beran nicht beschleunigbar. Das führt dazu, dass Menschen bei höherer Geschwindigkeit mehr Ausgleich bräuchten. Das Gegenteil ist jedoch der Fall, was dazu führt, dass Menschen immer weniger abschalten können und zunehmend unter Schlafstörungen leiden. Verstärkt wird dies zusätzlich auch noch durch das blaue Licht von Fernsehgeräten, Computern und Handys, die meist bis spät in die Nacht präsent sind. Und auch die von vielen begrüßte Möglichkeit des Homeoffice birgt laut Beran ein hohes Erkrankungsrisiko, denn das Hirn kann nicht so schnell umschalten, so dass die Erholungsfähigkeit zu Hause vermindert wird.

In der anschließenden Podiumsdiskussion gemeinsam mit Barbara Kellner (Deloitte) wurde vor allem über das zunehmende Verschwimmen von Arbeit und Freizeit, die damit verbundenen Vor- und Nachteile sowie die Rolle der Führungskräfte in diesem Zusammenhang gesprochen. »Wo mehr Freiheit ist, ist es umso wichtiger, Spielregeln zu definieren«, so Barbara Kellner. Die zunehmend geforderte Eigenverantwortung stresst viele Mitarbeiter bzw. hat ganz unterschiedliche Auswirkungen auf den Einzelnen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Vorbildwirkung der Führungskräfte, das aktive Vorleben von Pausen und bewusster Erholung auch tagsüber im Rahmen der flexiblen Arbeitszeiten. Die angesprochene Angst durch die Unsicherheiten der neuen Arbeitswelt ist am besten durch Bindung und Vertrauen reduzierbar. Auch hier sind Führungskräfte gefordert, über Kontakt und die dafür erforderliche Zeit »in Berührung« mit den Mitarbeitern zu gehen. Diese Tatsache betont den hohen Stel-

lenwert von Anwesenheit und zeigt gleichzeitig ein weiteres mögliches Risiko von zu vielen Homeoffice-Zeiten auf.

Nach einer kurzen Kaffeepause folgte der Impulsvortrag von Andreas Budz (vivosol – Therapie zu Hause), der »Gesundheit, Success und Leadership aus unternehmerischer und yogischer Sichtweise« betrachtete. Laut Budz ist die unternehmerische Sichtweise eher geprägt durch Zahlen, Produktivität und den Nutzen Einzelner bzw. wird Leadership über das »an der Spitze stehen« definiert. Die yogische Sichtweise ist dagegen viel ganzheitlicher, wo Sinn, Vision, Nutzen und Entwicklungsmöglichkeiten für alle sowie das »Wir-Gefühl« viel mehr in den Mittelpunkt gestellt werden. »Geht es allen gut, geht es mir auch gut!«



### Wiedereingliederungsteilzeit

Im letzten Vortrag am Vormittag sprach Barbara Bartlmä (Bartlmä Madl RAe), über die mit 1. Juli 2017 in Kraft tretende Wiedereingliederungsteilzeit. Dieses neue arbeits- und sozialversicherungsrechtliche Modell hat eine sanfte Reintegration und schrittweise Rückkehr von Menschen, die länger als 6 Wochen erkrankt waren, zum Ziel und damit eine nachhaltige Festigung und Erhöhung der Arbeitsfähigkeit. Die Wiedereingliederungsteilzeit wird auf freiwilliger Basis von Arbeitgeber und Arbeitnehmer für ein bis sechs Monate vereinbart. Die Reduktion der Arbeitszeit muss mind. 25% bis max. 50% betragen, die Normalarbeitszeit darf jedoch 12 Stunden nicht unterschreiten. Es muss zusätzlich eine Genehmigung durch den chef- und kontrollärztlichen Dienst des zuständigen KV-Trägers vorliegen und ein Wiedereingliederungsplan unter Einbeziehung von fit2work und eines Arbeitsmediziners erstellt werden.

Nach der Mittagspause, die intensiv zum privaten und beruflichen Netzwerken genutzt wurde, ging es am Nachmittag in bewährter Weise in Workshops und Roundtable-Gespräche. Hier wurden die am Vormittag vorgetragenen Inhalte in Kleingruppen vertieft und diskutiert sowie Good Practice Beispiele aus der betrieblichen Praxis von A1 Telekom, Siemens, Generali Versicherung und BECOM vorgestellt. Die AUVa gab wertvolle Einblicke, wie Unternehmen von optimierten Arbeitsplätzen profitieren und der Arbeitnehmerschutz erfolgreich gemanagt werden kann. Corinna Ladinig (CTC-Academy) und Eva-Maria Schneider (Achtsames Atmen) widmeten sich den Themen Schlaf und Atmung, beides wichtige Elemente für Regeneration und damit Gesundheitsförderung.

Der zweite Tag startete mit der Möglichkeit, in 2 Durchgängen aus 3 Themen zu wählen. Bardia Monshi (iVip – Institut für Vitalpsychologie) und Dieter Budinsky (ACON Management) widmeten sich dem 11. Gebot: »Du sollst nicht funktionieren.« Sie gaben Impulse und Beispiele, wie man über Optimierung von Prozessen unter Einbeziehung der Mitarbeiter wieder mehr Lebendigkeit durch »gelingende Wechselspiele« in Unternehmen bringen kann. Auch hier wurde wieder die zentrale Rolle der Führungskräfte betont und der gesunde Wechsel von Nähe und Distanz, Lenkung und Selbststeuerung sowie Leistung und Regeneration.

Den gleichermaßen berührenden wie nachdenklichen Abschluss machte Kira Grünberg, ehemalige Stabhochspringerin, die seit ihrem Unfall vor zwei Jahren querschnittgelähmt ist. Sie erzählte von ihrer Sportlerkarriere, dem Unfall und wie sie täglich daran arbeitet, das Beste aus ihrer Situation zu machen. Dabei ging und geht sie Wege in der Therapie auch ganz bewusst anders, sucht ihren eigenen Weg, denn nur so kann sie auch bessere Erfolge erzielen. Sie sagt: »Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich bereits eine neue. Bei mir war das Glück, dass sich viele Türen geöffnet haben, es hat sich eigentlich nur eine Tür zugemacht.«

### Fazit

Wie schon in den Vorjahren begeisterte die BGM 2017 mit spannenden Keynotes sowie praxisnahen Workshops und Roundtables rund um aktuelle Entwicklungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die Bewegungsübungen haben dazu animiert, auch selbst den Arbeitsalltag wieder öfters mit kurzen aktivierenden Kurzpausen zu bereichern und damit Gesundheit und Produktivität zu fördern. **T**