



GesundheitsCheck für Unternehmen

*Mit gesunden
MitarbeiterInnen
zum Erfolg*



Einleitung – Gesundheit in Ihrem Betrieb fördern

Das Thema Gesundheit im Betrieb ist enorm wichtig und trägt – richtig gemacht – zur Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens bei.

Viele Unternehmen haben erkannt, dass es sinnvoll ist, sich mit dem Thema Gesundheit zu beschäftigen. Einerseits braucht ein gesundes Unternehmen gesunde Mitarbeiter, andererseits brauchen Mitarbeiter für ihre Gesundheit ein gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld. Investitionen in die Gesundheit von Mitarbeitern sind auch unter ökonomischer Betrachtungsweise sinnvoll und profitabel. Dies nicht zuletzt, da Gesundheit, Identifikation mit dem Unternehmen und Leistungsbereitschaft Hand in Hand gehen.

Damit diese Rechnung aber auch aufgeht, braucht es einige Voraussetzungen, mit denen Sie der Betriebliche GesundheitsCheck vertraut machen möchte. Die wichtigste Grundvoraussetzung besteht darin, Gesundheit im Betrieb umfassend zu verstehen und nicht nur als reine Bewegungs- oder Ernährungsaktion. Ein Obstkorb macht noch keinen gesunden Betrieb, auch nicht, wenn das Obst aus biologischem Anbau stammt.

Der GesundheitsCheck besteht aus zwei Teilen:

Analysieren Sie im ersten Teil die Ausgangssituation in Ihrem Betrieb unter folgenden Aspekten:

1. Führung und Gesundheit
2. Fehlzeiten – von Anwesenden und Abwesenden
3. Belastungen und Ressourcen im Betrieb
4. Zielgruppen im Betrieb
5. Gesundheit im Betrieb gezielt fördern

Im zweiten Teil stellen wir Ihnen anhand von Praxisbeispielen mögliche Wege zur Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung vor.

Mit dem Verein „Plattform Gesundes Arbeiten“ (www.gesundesarbeiten-tirol.at) finden Sie einen guten Begleiter auf diesem Weg.

Wir legen großen Wert auf Diversität und Gleichbehandlung. Im Sinne einer besseren Lesbarkeit wurde auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet.

GesundheitsCheck für Unternehmen

Teil 1

Eine Analyse

Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

*... jeder in Gesundheitsförderung
investierte Euro 2–6 Euro
Kostenreduktion bringt?*

1. Führung und Gesundheit

1.1. Zur Gesundheit von Führungskräften

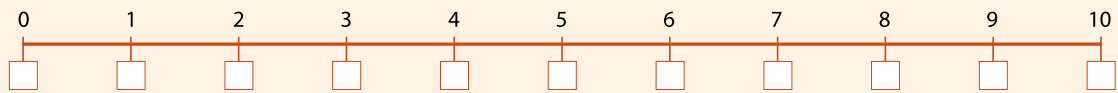
Für seine Gesundheit ist in erster Linie jeder Mensch selbst verantwortlich; nicht der Chef, nicht die Firma, nicht die Ehefrau. Dieses Prinzip der Selbstverantwortung kann und will die Gesundheitsförderung gar nicht in Abrede stellen – im Gegenteil. Die Diskussion über Gesundheit beginnt immer bei der Frage nach dem Umgang mit seinen eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen.

Ein Unternehmen und die darin tätigen Menschen zu führen und zu leiten hat nicht nur maßgebliche Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter, sondern auch auf die persönliche Gesundheit von Führungskräften. Lange Zeit wurden Herz-Kreislaufkrankungen als typische „Managerkrankheiten“ bezeichnet. Dieser Befund ist falsch, in Bezug auf das körperliche Erkrankungsspektrum gibt es kaum Unterschiede zwischen Vorgesetzten und ihren Mitarbeitern. Viele Studien belegen aber, dass Führungskräfte deutlich höheren psychischen Belastungen, verursacht durch hohe Verantwortung und komplexe Entscheidungsfragen, ausgesetzt sind. Dazu kommt als Belastungsfaktor oft die mangelnde Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Tätigkeit und Funktion.

In ihrem beruflichen Alltag sind aber gerade Führungskräfte auf ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit angewiesen und ihre Gesundheit wird damit zu einem zentralen Erfolgsfaktor des Unternehmens selbst. Führungskräfte sind Vorbilder- dadurch haben sie enormen Einfluss auf ihre Mitarbeiter, gerade in sensiblen Bereichen wie dem der Gesundheit. Dies betrifft nicht nur Fragen der Gesundheitsverhaltens (wie u.a. Bewegung, Ernährung, Umgang mit Stress, Rauchen,...) sondern vor allem die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Betriebskultur.

Auch wenn in erster Linie jeder selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist, **macht eine gesundheitsgerechte Führung einen wichtigen Unterschied und muss daher als eine nicht delegierbare Führungsaufgabe angesehen werden;** eine Aufgabe für andere - und für sich selbst.

- **1.** Wie schätzen Sie Ihren Gesundheitszustand auf einer Skala von 0 -10 ein (10 – „vollkommen gesund“ / 0 – „überhaupt nicht gesund“)



- **2.** Was tun Sie (Stichworte) für Ihre persönliche Gesundheit?

Körperlich:

Mental:

Seelisch:

- **3.** Was macht Ihnen in Ihrer Rolle als Chef/Führungskraft Freude:

.....

Was kränkt Sie:

.....

- **4.** Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie morgens aufwachen und an Ihre Arbeit/Ihr Unternehmen denken?

.....

.....

- **5.** Wo sind Sie in Ihrer Rolle als Führungskraft Vorbild ?

.....

.....

- **6.** Was wären drei Maßnahmen zur Förderung Ihrer eigenen Gesundheit?

.....

.....