



Inhalt

Weiterbildung Forum BGM Ostschweiz	2
Porträt KMU	3
Aktuell	4

Editorial

Mit Herz und Seele bei der Arbeit

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Redewendung «mit Herz und Seele» ist im Zusammenhang mit Arbeit nicht nur positiv zu verstehen. Denn die Belastungen durch Arbeit haben sich verändert und damit auch die Auswirkungen für die Gesundheit. Während lange körperliche Belastungen im Vordergrund standen, ist psychosozialer Stress mit dem Strukturwandel in der Arbeitswelt zu einem weit verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. Etwa jede(r) dritte Berufstätige in der Schweiz sieht die individuelle Gesundheit durch psychosoziale Belastungen beeinträchtigt. Erkrankungen von Psyche und Herz-Kreislauf stehen in vielfältiger Beziehung zur Arbeitswelt. Im Zentrum der Problematik stehen arbeitsbedingter Stress und des-

sen Ursachen. Hohe Arbeitsbelastung und fehlender Handlungsspielraum oder das Ungleichgewicht zwischen Verausgabung und Belohnung lösen psychosozialen Stress aus. Auch geringe soziale Unterstützung oder schlechte zwischenmenschliche Beziehungen am Arbeitsplatz gehören zu den Faktoren, welche zu Depressionen und auch zu Herz-Kreislaufkrankheiten führen können. Bei lange andauernden Stresssituationen ist das Risiko für diese Krankheiten deutlich erhöht.

Psychosoziale Belastungen sind in der modernen Arbeitswelt zu einer wichtigen Ursache für krankheitsbedingte Fehlertage und Frühverrentungen geworden. Durch geeignete Arbeitsorganisation, gute Führung und gezielte Massnahmen der Gesundheitsförderung können diese negativen Auswirkungen vermieden oder

gelindert werden. Unternehmen, welche diese Zusammenhänge erkennen, profitieren von einem Gesundheitsmanagement, welches mit diesen Entwicklungen Schritt hält.

Dr. med. Gaudenz Bachmann

Leiter Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen, Präsident Forum BGM Ostschweiz



Regionale Veranstaltungen des Forums BGM Ostschweiz

«Was sagen Absenzenstatistiken über das Klima in meinen Betrieb aus?»



Rund 70 Vertreter/innen aus Betrieben sind der Einladung des Industrievereins AR, des Gewerbeverbands AR sowie des Forums BGM Ostschweiz am 30. August 2010 ins Auditorium Huber+Suhner AG, Herisau gefolgt.

Zwischen Betriebsklima und Absenzenstatistik besteht ein Zusammenhang: Wer sich bei der Arbeit wohl fühlt, fehlt weniger häufig. Durchschnittlich fehlen Arbeitnehmende sechs bis sieben Tage pro Jahr. Fallen Arbeitskräfte aus, kostet

dies den Betrieb je nach Dauer der Absenz viel Geld. «Wer sich wohl und gebraucht fühlt im Betrieb, geht auch nach einem Unfall gerne wieder arbeiten. Eine Betriebskultur, die auf Wertschätzung basiert, macht sich auch finanziell bezahlt.» bringt es Urs Näpflin, Betriebliches Gesundheitsmanagement SUVA, auf den Punkt. Der SUVA-Experte plädiert denn auch für ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement im Betrieb. Dazu gehört sowohl der Abbau von Belastungen und Risiken, als auch der Ausbau von Ressourcen und gesundheitsfördernden Massnahmen.

BGM zahlt sich betriebswirtschaftlich aus

Ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement kennt die Huber+Suhner AG, Herisau, wo die Veranstaltung stattfand. Urs Alder, Leiter Human Resources, hält fest:

«Wir haben unser Gesundheitsprojekt «in balance» nicht nur aus Verantwortungsbewusstsein aufgebaut, sondern auch weil wir überzeugt sind, dass dies betriebswirtschaftlich etwas bringt.» In den letzten fünf Jahren nahmen die Krankheitsabsenzen bei Huber+Suhner von 4,2 auf 2,9 Prozent ab, die Versicherungsprämie konnte massiv gesenkt werden. Als Eckpfeiler bezeichnet Urs Alder die Absenzenerfassung, die Begleitung bzw. Betreuung während der Arbeitsunfähigkeit sowie die rasche und sorgfältige Wiedereingliederung.

► **Hinweis** Das Handout der Veranstaltung können Mitglieder unter www.forum-bgm-sg.ch > **Mitglieder** herunterladen

► **Hinweis** Medienberichte über die Veranstaltung finden Sie auf www.forum-bgm-sg.ch > **Wissen**

«Hetzinfarkt?»



Lustvolle Auseinandersetzung über Stress und seine Folgen mit dem Forumtheater Zürich

Unter diesem Titel organisierte das Forum BGM Ostschweiz gemeinsam mit dem Ärzteverein Werdenberg/Sargans und unter dem Patronat des Arbeitgeberverbands Sarganserland-Werdenberg am 4. November 2010 eine Weiterbildungsveranstaltung in Bad Ragaz. Sie kombinierte gleichsam Theorie und Praxis. Der Präventivmediziner des Kantons St.Gallen und Präsident des Forums BGM legte in einem faktenreichen Referat dar, dass Herz- und Kreislauf- und zahlreiche

andere Krankheiten oft auf Stressfaktoren aus der Arbeitswelt zurückzuführen sind (siehe auch das Editorial auf Seite 1). Praktischen Anschauungsunterricht bot das Forumtheater Zürich mit Szenen aus dem Stück «Hetzinfarkt – oder die Kunst, bei der Arbeit am Leben zu bleiben». Dieses interaktive Theater zeichnet sich dadurch aus, dass die Theaterleute die gezeigten Szenen aus dem Arbeitsalltag mit dem Publikum reflektieren und dieses die Möglichkeit erhält, in einzelne

Im Rahmen der Veranstaltung «Hetzinfarkt?» wurde auch die Ausstellung «Herz und Kreislauf» vorgestellt. Die vom Ärzteverein Werdenberg/Sargans im Rahmen des Projekts «Herzhaft Gsund» realisierte Ausstellung ist als interaktiver Informationsparcours mit 12 Tafeln gestaltet. Unternehmen aus Werdenberg und Sarganserland können den Parcours mieten und z.B. für eine betriebsinterne Präventionswoche einsetzen.

► **Hinweis** Für weitere Informationen: Patrick Roth, 071 220 16 10, roth@st.gallen.ch

Szenen einzugreifen und sie zu verändern. Eine durchaus auch lustvolle Auseinandersetzung über Stress und seine Folgen.

► **Hinweis** Tagungsunterlagen zu den Veranstaltungen des Forum BGM Ostschweiz sind auf www.bgm-ostschweiz.ch im Mitgliederbereich abgelegt. www.forum-bgm-sg.ch > **Mitglieder**



Sigma-Aldrich – ... sei fit!

Die Sigma-Aldrich Chemie GmbH in Buchs (ehemals FLUKA Chemie AG) ist seit 1989 Teil des weltweit operierenden, in den USA ansässigen Sigma-Aldrich Konzerns, einem Anbieter von mehr als 140'000 chemischen Produkten sowie 30'000 Laborgeräten und Zubehörartikeln. Mit etwa 500 Beschäftigten werden am Standort Buchs ca. 4'000 verschiedene chemische Produkte hergestellt und mehr als 2.2 Millionen Verkaufspackungen pro Jahr abgefüllt. Der Umsatz beläuft sich auf etwas mehr als 210 Millionen Dollar.



Sicherheit, Gesundheits- und Umweltschutz nehmen bei der Sigma-Aldrich von jeher einen hohen Stellenwert ein. 2006 hat man die betriebliche Gesundheitsförderung als Teil des Gesundheitsschutzes auf ein neues Niveau gehoben und sämtliche bestehenden Aktivitäten unter dem eigens kreierten Label zusammengefasst. Gleichzeitig lancierte die Geschäftsleitung mit Unterstützung eines externen Partners ein langfristiges Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Ziel war eine nachhaltige Verbesserung von Wohlbefinden und Gesundheit zur Steigerung der Leistungsfähigkeit der Beschäftigten in Arbeitsalltag und Freizeit.

Gekennzeichnet ist dieses Programm durch die aktive Einbindung aller Beschäftigten. Da der Erfolg derartiger Programme bekanntermassen massgeblich von den Führungskräften beeinflusst

wird, wurde zunächst die oberste Führungsebene ausführlich zu Themen wie Bewegung und Ernährung geschult. Die Teilnehmer absolvierten unter anderem leistungsdiagnostische Untersuchungen und definierten ihre persönlichen Gesundheitsziele und Trainingspläne. Inzwischen haben mehr als 50 Führungskräfte diesen 2-tägigen Initialkurs besucht und fungieren nun als Multiplikatoren im Betrieb. Mittlerweile wurden auch alle 500 Beschäftigten in dieses Programm einbezogen, indem sie im Zeitraum von 2006 – 2009 einen halbtägigen Gesundheitstag absolviert haben. Dieser setzt sich aus einem kurzen Informationsteil und dem Besuch eines Workshops zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung zusammen.

Die Resonanz der Beschäftigten ist ausserordentlich positiv: In innerbetrieblichen Umfragen bestätigten annähernd



70% der Beschäftigten, konkrete Hilfestellung zur Änderung des Gesundheitsverhaltens erhalten zu haben. Ca. 40% belegen 4 Monate nach dem Gesundheitstag eine Änderung des Gesundheitsverhaltens sowie eine Verbesserung des Wohlbefindens. Bestätigt werden diese Umfrageergebnisse durch eine Reduktion der krankheitsbedingten Absenzen um 10% in einem Zeitraum von 3 Jahren.

Entscheidend ist nun, die Nachhaltigkeit des Programms zu sichern. Zum einen werden weitere Führungskräfte und neu hinzukommende Mitarbeitende in das Schulungsprogramm eingebunden. Zum anderen steht den Beschäftigten ein umfangreiches Begleitangebot zur Verfügung: Spezielle «... sei fit»-Menüs im Personalrestaurant, kostenloses Mineralwasser und Obst, umfangreiche Aktivitäten im betriebseigenen Sportclub, kostenlose Impfungen sowie Beratung durch den Arbeitsarzt. Nicht zuletzt können die Beschäftigten auf ein umfangreiches Internetportal zur Gesundheitsförderung zugreifen.

Die Resonanz der Beschäftigten sowie die Entwicklung der Krankheitsabsenzen bestätigen den Erfolg des Programmes.

Josef Liebl

Leiter Sicherheit, Gesundheits- und Umweltschutz



Buchtipps



Betriebliches Gesundheitsmanagement beschäftigt sich bislang überwiegend mit dem körperlichen Wohlbefinden. Wie aber die Zunahme psychischer Erkrankungen zeigt, ist auch die psychosoziale Gesundheit immer stärker gefährdet. Der Ratgeber zeigt, wie sich diese fördern lässt. Mit Tipps, Selbst-Check und Leitfaden.

Regula Zellweger

Jobwohl – zufrieden am Arbeitsplatz

Verlag: Beobachter-Buchverlag,

Mai 2010 144 S., broschiert

ISBN: 978-3-85569-434-1

Links zum Thema

► **www.stressnostress.ch**

Stressprävention und Stressabbau am Arbeitsplatz – Erkrankungen von Psyche und Herz-Kreislauf stehen in vielfältiger Beziehung zu arbeitsbedingtem Stress.

► **www.herzhaftgesund.ch**

Eine mehrjährige Aktion über gesunden Lebensstil im Sarganserland und Werdenberg.

► **www.rea2000.ch**

REA2000 am Kantonsspital St.Gallen ist ein Reanimations-Trainingszentrum, in dem Laien und Profis von Experten mit breiter, praxisbezogener Reanimationserfahrung ausgebildet werden.

► **www.helpbyswisshart.ch**

Mit dem HELP-Mobil und einem auf Gruppen zugeschnittenen Kursangebot der Schweizerischen Herzstiftung erhalten Firmen und Organisationen die Möglichkeit, eigene Retterteams für den Herz- und Hirn-Notfall ausbilden zu lassen.

► **www.forumtheater.ch**

Das Forumtheater Zürich ermöglicht mittels interaktivem Theater eine spannende Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Fragestellungen. Das Stück «Hetzfarkt» setzt sich mit Stress und seinen Folgen auseinander.

Veranstaltungen

Daten	Anlass	Ort	weitere Informationen
22.11.2010	Ernährung im Arbeitsalltag 13:45 - 17:15 Uhr.	ZEPRA Unterstrasse 22, 9000 St.Gallen	www.zepra.info
24.11.2010	Konflikte konstruktiv bewältigen für Führungspersonen 08:15 - 11:45 Uhr	ZEPRA Unterstrasse 22, 9000 St.Gallen	www.zepra.info
24.03. – 25.03.2011	Dreiländertagung: «Betriebliche Gesundheitsförderung - Voneinander lernen, gemeinsam Impulse setzen» Die Tagung richtet sich an Fachpersonen.	Einstein Congress, St.Gallen	www.dreilaendertagung.net
Start: Juni 2011 Ende: Juli 2012	CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Der Weiterbildungs-Zertifikatslehrgang zu betrieblichem Gesundheitsmanagement. Anmeldeschluss: 30.04.2011	ETH Zürich	www.bgm-zh.ch/cas.htm
07.09.2011	Nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung 2011 «Stress und Arbeit»	Universität St.Gallen	www.gesundheitsfoerderung.ch

Impressum: Forum BGM Ostschweiz, Postfach, 9001 St. Gallen, Telefon 071 243 10 82

info@bgm-ostschweiz.ch, www.bgm-ostschweiz.ch

Das Forum BGM Ostschweiz wird unterstützt von:



► **Hinweis** Den Newsletter Forum BGM Ostschweiz können Sie in elektronischer Form abonnieren bzw. downloaden unter: www.bgm-ostschweiz.ch