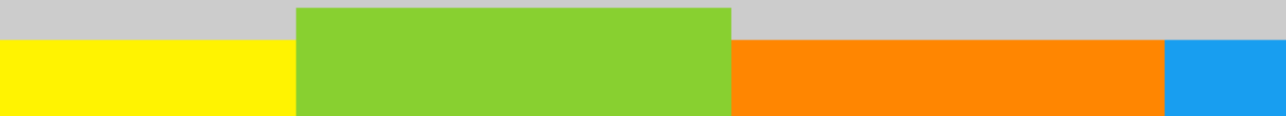


uns soll es
gut gehen!

Anne Katrin
Matyssek

Gemeinsam das
betriebliche
Gesundheitsmanagement
voranbringen



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Dr. Peter Kölln.

Mit bestem Dank für den Titel und seine kreativen Ideen zum BGM!

Dieses Heft ist urheberrechtlich geschützt.

Es ist daher weder rechtlich in Ordnung noch menschlich fair,
Inhalte zu fotokopieren, abzutippen oder auf andere Weise zu vervielfältigen.

Danke für Ihre Fairness!

Impressum

© 2013 Anne Katrin Matyssek

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-8482-2818-8

*Uns soll es
gut gehen!*

Worum geht es in diesem Heft?

Ihnen soll es gut gehen!

Damit wir alle über dasselbe sprechen ... – *Hintergrundwissen*

- Wer ist eigentlich für die Gesundheit verantwortlich?
- Wozu gibt es das betriebliche Gesundheitsmanagement?



Damit Sie schnell wieder fit sind – *Tipps für den Krankheitsfall*

- Was können Sie selbst tun, wenn Sie mal krank sind?
- Was kann der Betrieb für Sie tun, wenn Sie krank sind?



Damit Sie gesund bleiben – *Tipps zur Prävention*

- Was können Sie selbst tun zur Prävention?
- Was kann der Betrieb tun zur Prävention?



Damit es Ihnen richtig gut geht – *Tipps zur Gesundheitsförderung*

- Was können Sie selbst tun, um Ihre Gesundheit zu fördern?
- Was kann der Betrieb tun, um Ihre Gesundheit zu fördern?



Allen soll es gut gehen!

Ihnen soll es gut gehen!

Ein Unternehmen ist immer nur so stark und gesund
wie seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Deshalb brauchen wir Sie.

Das ist keine leere Floskel. Natürlich hat der Betrieb ein Interesse daran,
dass Sie möglichst fit sind – dann können Sie umso bessere Arbeit leisten.

Aber Sie selbst haben auch etwas davon: ein gesundes erfülltes Leben.
Wenn Sie sich im Betrieb wohlfühlen, dann profitieren alle davon.
Ihnen soll es gut gehen – am Arbeitsplatz und zuhause.

Dazu wollen wir alle gemeinsam etwas beitragen.

Dieses Heft soll die Veranstaltungen und Maßnahmen des betrieblichen
Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen unterstützen.

Zum Beispiel kann es das, was Sie dort hören und lernen, noch einmal in
Erinnerung rufen. Noch viel wertvoller ist es, wenn Sie sich im Team
über die Inhalte austauschen.

Viel Spaß dabei!

Damit wir alle über dasselbe sprechen

- *Hintergrundwissen*



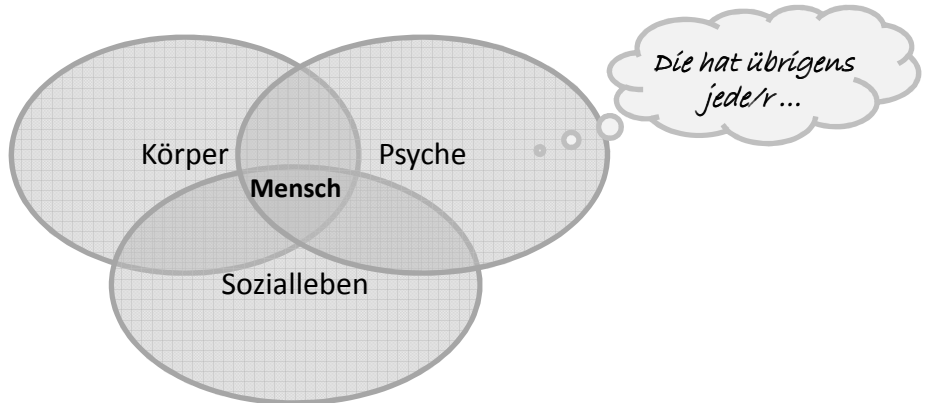
- Was ist überhaupt Gesundheit?
- Und wer ist für die Gesundheit verantwortlich?
- Wozu brauchen wir ein betriebliches Gesundheitsmanagement?

Was ist überhaupt Gesundheit?

Gesundheit ist weit mehr als das Fehlen körperlicher Beschwerden.

Dazu gehört auch, dass man psychisch stabil ist
(ausgeglichen, entspannt – ohne Medikamente oder Alkohol).

Und auch der Kontakt mit anderen Menschen gehört dazu.



Die 3 Facetten von Gesundheit
sind eng miteinander verwoben.



*Uns soll es
gut gehen!*

Wozu brauchen wir ein betriebliches Gesundheitsmanagement?

Die Gründe für betriebliches Gesundheitsmanagement (abgekürzt: BGM) sind vielfältig.

Wir werden immer älter, und mit dem Alter kommen die Zipperlein.
Und die längeren Ausfallzeiten – sofern niemand gegensteuert.

Die Arbeit wird immer mehr.
Das Personal wird immer knapper.
Innerbetrieblich, aber auch außerbetrieblich:
Es gibt einen Fachkräftemangel!

Es ist also im Interesse jedes Betriebs, die Menschen, die für ihn arbeiten,
an sich zu binden und obendrein gesund zu erhalten.
Aus betriebswirtschaftlichen Gründen.
Und häufig auch aus menschlichen.

Man kann Sie (hoffentlich) nicht einfach so austauschen und
durch jemand anderen ersetzen. Das ist doch prima!

Der Betrieb und wir selber wollen
uns fit machen für die Zukunft.

*Woran merken Sie
heute schon, dass Ihre
Gesundheit dem
Betrieb wichtig ist?*

Damit Sie schnell wieder fit sind

- Tipps für den Krankheitsfall



- Was können Sie selbst tun, wenn Sie mal krank sind?
- Was kann der Betrieb für Sie tun, wenn Sie krank sind?

Was können Sie selbst tun, wenn Sie mal krank sind?

Die Frage klingt ganz simpel.

Wenn Sie krank sind, sind Sie krank.

Dann ruhen Sie sich aus und erholen sich, bis Ihre Arbeitskraft wieder hergestellt ist. Dazu sind Sie per Arbeitsvertrag quasi sogar verpflichtet (das war jetzt das letzte Mal, das von Rechtlichem die Rede war).

Und es ist auch niemandem damit gedient,
wenn Sie sich krank an den Arbeitsplatz schleppen
und womöglich Kollegen anstecken
oder langfristig Ihre Gesundheit ruinieren,
indem Sie zu früh wieder am Arbeitsplatz erscheinen.

Vielleicht hat Ihre Führungskraft Sie sogar schon einmal heimgeschickt,
weil Sie krank waren? Gute Führungskraft!

Schonen Sie sich. Legen Sie sich ins Bett. Gehen Sie spazieren.
Sie brauchen nicht die ganze Zeit daheim bleiben.
Natürlich können Sie auch Einkäufe erledigen
oder auch mal an einer Feier teilnehmen.

Hauptsache, Sie werden bald wieder richtig gesund.



*Uns soll es
gut gehen!*

Was sollten Sie tun, wenn Sie krank sind?

Natürlich melden Sie sich krank.

Auch wenn bei Ihnen erst ab dem 3. Krankheitstag eine Attestpflicht besteht, muss Ihr Betrieb ja wissen, dass er heute / morgen nicht mit Ihnen rechnen kann.

Melden Sie sich fairerweise selber krank,
und direkt bei Ihrer Führungskraft.

Wenn Sie das Ihren Partner oder Ihre Partnerin erledigen lassen,
oder es über einen Kollegen ausrichten lassen,
macht das doch einen blöden Eindruck.
Vorausgesetzt natürlich, Sie haben keine Stimmstörung.

Sie brauchen auch nicht besonders leidend zu klingen.
Ihre Führungskraft glaubt Ihnen auch so, dass Sie krank sind.

Beim Thema Krankheit muss man einander vertrauen.
Das geht einfach nicht anders.

Sie haben ein Anrecht auf Wiedereingliederung

Und wenn Sie wieder da sind?

Dann führt Ihre Führungskraft mit Ihnen ein Willkommensgespräch:

- Begrüßung
- Frage, ob es etwas mit der Arbeit zu tun hatte *
- Frage, ob noch Schonung nötig ist
- Information über das, was in der Zwischenzeit passiert ist

* Ihre Führungskraft hat kein Anrecht auf die Nennung der Diagnose.

Sie brauchen ihr also nicht zu sagen, weswegen Sie krank waren.

Falls Ihnen das Thema unangenehm ist, können Sie sagen:

„Das ist mir einfach unangenehm, darüber zu reden.

Sie müssen mir das einfach glauben, dass ich krank war.“

Und das wird Ihre Führungskraft auch – und zwar insbesondere dann, wenn Sie auch Ihrerseits ansonsten häufig das Gespräch suchen;

Dadurch erleichtern Sie es nämlich Ihrer Führungskraft, Sie kennenzulernen und einzuschätzen.

Wenn Sie längere Zeit krank waren (oder öfter innerhalb von 12 Monaten), dann haben Sie Anspruch auf Betriebliche Eingliederung.

Das Gesprächsangebot (daran wird auch der Betriebsrat teilnehmen) sollten Sie annehmen, um langsam wieder reinkommen in den betrieblichen Alltag.



*Uns soll es
gut gehen!*

Achten Sie auf Überlastungssignale!

Menschen verändern sich, wenn sie im Stress sind.
Die Veränderungen zeigen sich auf mehreren Ebenen und sind teilweise von außen beobachtbar (z.B. an der Kollegin zu sehen):

- Körper (Rotwerden, Schwitzen, Anspannung, Hibbeligkeit)
- Psyche (Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Hilflosigkeit)
- Verhalten (mehr Rauchen, Rückzug, Aggressivität)

Je besser Sie jemanden (und sich selbst!) kennen,
desto sensibler werden Sie für solche Veränderungen,
und desto früher können Sie gegensteuern
und damit vielleicht eine Zuspitzung verhindern.

Falls es Sie selbst betrifft:

Ziehen Sie sich nach Möglichkeit kurz zurück (räumlich, zumindest aber gedanklich, indem Sie – kurz – zur Ruhe kommen).
Atmen Sie tief aus und konzentrieren sich darauf,
wie sich Ihre Bauchmuskulatur dabei verändert.
Klingt seltsam, hilft aber beim Runterkommen.

Und wenn es eine Kollegin oder einen Kollegen betrifft?
Sprechen Sie es an: „Mensch, du schwitzt ja heftig! Das kenne ich gar nicht von dir. Was ist los?“ Fertig. Einfach aufmerksam sein.

*Uns soll es
gut gehen!*

Sagen Sie Nein, wenn eine Grenze erreicht ist!

Nein“ ist das Zauberwort gegen Überforderung und die Schlüsselqualifikation der Zukunft – Sie sollten im Sinne Ihrer Gesundheit Grenzen setzen bei überhöhten Ansprüchen oder Anforderungen.

Bereiten Sie das Nein-Sagen gut vor.
Je überzeugter Sie sind, desto überzeugender werden Sie dabei auftreten.
Notieren Sie Ihre Gründe fürs Nein-Sagen
und üben Sie selbstsicheres Auftreten, zum Beispiel im Rollenspiel mit einem Freund oder dem Spiegel.

Machen Sie klar: „Es ist nicht gegen Sie, sondern für mich.“
Und: „Wenn’s noch mehr wird, leidet die Qualität – wir wollen doch beide, dass ich weiterhin gute Arbeit leiste“.
Bitten Sie um Prioritätenklärung („Was kann ich dafür liegenlassen?“).
Das Wichtigste: Nicht nachgeben!

Rechnen Sie nicht mit Applaus – Ihr Nein ist ja ein Störfaktor für Ihr Gegenüber. Planen Sie genervte Reaktionen ein („Sie haben doch sonst immer ...“). Ignorieren Sie Ihr schlechtes Gewissen, und üben Sie den Umgang mit möglichen Einwänden.

Diese Tipps sind entnommen aus: „Frohes Schaffen! Das Geschenkbuch fürs Arbeitsleben“, 2013, S. 43. Weitere Tipps finden Sie im Buchtipps →

*Buchtipps:
„Mensch, sag’
doch mal NEIN!“
(5,00 €)*

„Harte Kerle“

Vielleicht gibt es ja bei Ihnen einige Kollegen (meistens Männer ...), die der Meinung sind, so etwas wie psychische Überlastung gäbe es gar nicht; und überhaupt: eine Psyche – das sei etwas für ... Sie wissen schon.

Und Arbeit habe noch nie Spaß gemacht.

Und überhaupt sei Gesundheit Privatsache, und die Beschäftigung mit solchen Softie-Themen wie Stress fiele nur Menschen ein, die nicht genug zu tun hätten. Oder Frauen.

Kennen Sie solche Kollegen?

Nicht aufregen!

Mag sein, dass diese Raubeine es für ihr Selbstverständnis brauchen, keine Schwäche öffentlich zuzugeben (was schade ist fürs Klima).

Aber in Mitarbeiterbefragungen – anonym, schriftlich – zeigt sich auch bei den härtesten Stahlkochern: Sie wünschen sich mehr Anerkennung, und es fehlt ihnen an Wertschätzung im zwischenmenschlichen Umgang.

Also bloß nicht abschrecken lassen.

Vielleicht macht es Ihnen ja sogar Freude, den weichen Kern im „harten Kollegen“ zu entdecken.



Damit unterstützen Sie den Betrieb in seinen Bemühungen um Prävention – und von einem angenehmen Klima profitieren alle. Auch die Raubeine selbst.

Damit es Ihnen richtig gut geht

- Tipps zur Gesundheitsförderung



- Was können Sie selbst tun, um Ihre Gesundheit zu fördern?
- Was kann der Betrieb tun, um Ihre Gesundheit zu fördern?

Und jetzt wird's richtig spannend:

- Was können Sie tun, um die Gesundheit im Betrieb zu fördern?

Was können Sie selbst tun, um Ihre Gesundheit zu fördern?

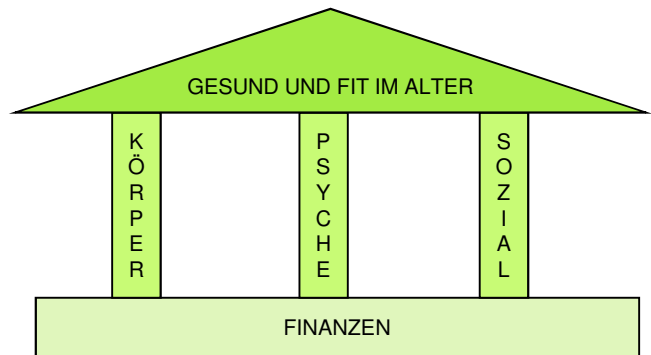
Wenn Sie sich noch an die Einführungsseiten 8 und 9 erinnern, wissen Sie:
Zur Gesundheit gehört mehr als nur körperliche Fitness.
Auch die Psyche und das soziale Netz sind wichtig.
Und alle 3 Aspekte sollten Sie regelmäßig „bedienen“.

Manchmal hilft die Frage:

Wie wollen Sie eigentlich alt werden?

Aha: körperlich fit, psychisch und geistig rege – und gut sozial eingebunden.
Und was tun Sie heute schon dafür, dass das wirklich gelingt?

Achten Sie darauf, keine der 3 Säulen (und natürlich auch nicht die finanzielle Basis) zu vernachlässigen – und fertig ist Ihre persönliche Altersvorsorge 😊



Auf den nächsten Seiten finden Sie ein paar konkrete Tipps, mit denen Sie Ihre persönliche Altersvorsorge mit Leben füllen können – und eben heute schon vital und leistungsfähig bleiben.

Machen Sie Kurzpausen!

Wahre Helden machen Pausen ... Heldinnen übrigens auch.

Pausen sind keine verschwendete Zeit – im Gegenteil:
Sie brauchen Pausen, um weiterhin gute Arbeit leisten zu können.
Der Mensch ist nicht für Dauerbetrieb gemacht.

Wir brauchen einen Rhythmus von Anspannung und Entspannung.

Seien Sie froh, wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnt haben.
Aber etwas Gutes hat das Rauchen (abgesehen von sozialen Aspekten:
In Raucherecken wird viel Wichtiges bequatscht – aber da kann man
sich ja auch ohne Zigarette hinstellen, zum Beispiel mit einem Apfel):

Es zwingt die Menschen zu regelmäßigen Pausen.
Und dank Nichtraucherschutzgesetz auch zum Zurücklegen weiter
Strecken: Man entfernt sich vom Arbeitsplatz, man redet mit
Kolleginnen oder Kollegen, man hat ein bisschen Bewegung
- das macht eine gute Pause aus.

Auch Mini-Pausen tun gut:

Machen Sie 5-6mal täglich Mini-Pausen von 10 bis 20 Sekunden
(natürlich zusätzlich zur Mittagspause).

Dann sind Sie abends weniger k.o.!



Nehmen Sie teil! Machen Sie mit!

Und wenn Kollegen das Thema belächeln oder Dinge sagen wie
„Da gehst du hin? Hast du so viel Zeit?“
oder

„So, du hast also Stress! Du bist wohl zu schwach für diesen Job“,
dann bleiben Sie gelassen.

Erwidern Sie zum Beispiel ganz sachlich:

„Bei dem Stress hier finde ich es genau richtig, dass der Betrieb so etwas
anbietet – ich finde, das haben wir alle verdient, um fit zu bleiben.“

Und wenn Ihre Führungskraft Sie nicht gehen lassen möchte
(zum Beispiel zum Gesundheitstag),
dann sagen Sie so etwas wie: „Ich soll doch auch morgen noch einen
guten Job machen – dazu brauche ich das. Kommen Sie doch mit!“

Wenn sie daraufhin immer noch Schwierigkeiten macht, geben Sie –
nach Ankündigung – der nächsthöheren Führungskraft Bescheid!
Wenn Sie mögen, gehen Sie bis zum Vorstand oder obersten CEO ...
Es kommt darauf an, was für ein Typ Sie sind.

Aber haben Sie immer im Hinterkopf (quasi als Mutmacher):
Ihr Betrieb bzw. die damit beauftragten Menschen ergreifen diese
Maßnahmen ja nicht für sich selbst, aus Spaß an der Freude
– sondern für Sie!



Wie können Sie das Miteinander gesünder gestalten?

- Informieren Sie andere frühzeitig und persönlich. Und zwar alle und nicht nur die, mit denen Sie sowieso häufig reden. So vermeiden Sie Cliquenbildung in Ihrem Team.
 - Achten Sie auf Sauberkeit in Wasch- und Sozialräumen. Wahre Wertschätzung kann auch heißen, mal (!) den Dreck anderer zu beseitigen, damit sich die Nicht-Betroffenen weiterhin wohlfühlen.
- Bringen Sie erkälteten Kollegen eine Tasse Tee, müden Kollegen einen leckeren Kaffee aus der Kantine mit. Es freut Menschen, wenn sie merken, dass ihre Bedürfnisse zur Kenntnis genommen werden.
 - Lächeln Sie, wenn Ihnen danach ist. Jedes Lächeln erwärmt die Atmosphäre und verlockt dazu, weitergegeben zu werden. Die Stimmung verbessert sich insgesamt.
- Sprechen Sie es deutlich und frühzeitig an, wenn Sie sich über jemanden geärgert haben. Das gebietet der Respekt vor sich selbst (!) und anderen: dass Sie Ihren Ärger nicht runterschlucken, sondern die Situation klären.
 - Fragen Sie Kollegen um Rat oder bitten Sie sie um ihre Meinung, insbesondere diejenigen, die vom Typ her eher zurückhaltend sind. Sie fühlen sich durch Sie wertgeschätzt und einbezogen.



*Uns soll es
gut gehen!*

Auf einen Blick

Ihre Gesundheit ist wichtig – für Sie und für Ihren Betrieb (Kollegen, Chef/in).
Zur Gesundheit gehören neben dem Körper auch die Psyche und das Sozialleben.
Das betriebliche Gesundheitsmanagement sorgt dafür, dass es allen gut geht.



Wenn Sie krank sind, bleiben Sie daheim und kurieren sich richtig aus.
Ihre Führungskraft begrüßt Sie bei Ihrer Rückkehr in einem Willkommensgespräch.
Sagen Sie es bitte, wenn Ihre Erkrankung arbeitsbedingte Ursachen hatte.



Machen Sie mit bei den Angeboten zur Prävention (Gesundheitszirkel etc.).
Sorgen Sie durch ein freundliches Miteinander für ein gutes Klima unter Kollegen.
Sagen Sie es laut, wenn Sie an Ihrer Leistungsgrenze angekommen sind.



Sorgen Sie gut für sich – Sie sind es wert! Achten Sie zum Beispiel auf Pausen.
Trinken Sie genug Wasser, und schalten Sie nach der Arbeit richtig ab.
Beteiligen Sie sich an den Gesundheitsangeboten des Betriebs! Machen Sie mit.



Damit es Ihnen und allen im Betrieb gut geht!

Dieses Buch ist Teil einer Reihe: BGM voranbringen



Praxistipps für betriebliches Gesundheitsmanagement



Für Arbeitsschützer und Arbeitsmediziner

Leseproben und mehr unter:
www.bgm-voranbringen.de



Für Betriebsräte

Ab 200 Exemplaren ist jedes Buch auch als Sonder-Edition in Ihrem Corporate Design / mit Ihrem Logo und Ihrem Vorwort erhältlich.



Für die Geschäftsleitung



Für alle Beschäftigten



Für Führungskräfte



Gesundheit steht alle Jahre wieder auf der persönlichen Wunschliste ganz oben:
Wir alle wollen möglichst lange fit sein - persönlich und am Arbeitsplatz.

Immer mehr Unternehmen erkennen, dass betriebliches Gesundheitsmanagement sich für alle auszahlt.

Aber worum geht es dabei? Und was haben SIE davon?

Dieses Heft erklärt leicht verständlich, was jede/r einzelne tun kann, um Gesundheit im Betrieb mit Leben zu füllen - damit das BGM zum Erfolg für alle wird.

Und damit es Ihnen gut geht und Sie auch morgen noch gern und gesund arbeiten.

Dr. Anne Katrin Matyssek, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, arbeitet seit 1998 unter dem Namen „do care!“ für Verwaltungen und Betriebe der freien Wirtschaft.

www.do-care.de



www.bgm-voranbringen.de