

Coaching & Work-Life-Balance Fachartikel Studien

Mehr Gesundheitskompetenz am Arbeitsplatz durch nachhaltige Sensibilisierung

27jan2022  von GASTAUTOR  3 min



UMFRAGE

Home Office

Wie toll ist Home Office für Sie?

7 1/2 FRAGEN | 2 MIN



Digitalisierung, Globalisierung und Arbeitsverdichtung prägen die heutige Arbeitswelt nahezu in sämtlichen Branchen und gleichzeitig werden Tätigkeiten zunehmend komplexer. Vermehrter Stress, Zeit- und Termindruck führen zu immer mehr psychischen Belastungen bei Beschäftigten und sofern diese durch die eigenen Ressourcen nicht ausgeglichen werden können, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass daraus psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen resultieren.

INHALT

- ✓ Herausforderungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- ✓ Stärkung der Gesundheitskompetenz
- ✓ Individuelle und niedrigschwellige Gesundheitsangebote
- ✓ Studienergebnisse
- ✓ Gastautor: Mag. Meho Sylvester

Herausforderungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement



Um diesen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen, setzen viele Unternehmen auf ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Durch die konsequent auf Gesundheit ausgerichteten Prozesse und die Planung, Steuerung und Kontrolle sämtlicher gesundheitsrelevanter Tätigkeiten im Unternehmen, wird beabsichtigt, die Gesundheit der Beschäftigten zu verbessern und zu erhalten.

In diesem Zusammenhang wird der betrieblichen Gesundheitsförderung eine große Aufmerksamkeit zuteil. Gesundheitsangebote wie autogenes Training, Achtsamkeit im Büroalltag oder Yoga, aber auch Seminare zur Raucherentwöhnung und gesunden Ernährung sind weit verbreitete Maßnahmen, um Beschäftigte für ihre Gesundheit zu sensibilisieren. Jedoch ist in Unternehmen vielfach zu beobachten, dass viele Beschäftigte nicht an den Kursen teilnehmen und eine geringe Akzeptanz für die Gesundheitsangebote verzeichnet wird.



Stärkung der Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz aufzubauen und die Beschäftigten dafür zu sensibilisieren, mehr für die eigene Gesundheit im Rahmen der Arbeit zu tun, gehört für Gesundheitsverantwortliche zu den größten Herausforderungen im BGM.

Zum einen soll die Gesundheitskompetenz gestärkt werden und zum anderen müssen Gesundheitsangebote in den Arbeitsalltag integriert werden – ohne Hemmschwellen und Hinderungsgründe. Dabei stellt Letzteres insbesondere in Produktionsbetrieben mit Schichtarbeit eine große Herausforderung dar, da die Organisation in der Praxis oft kaum zu bewerkstelligen ist. Auch ist die verpflichtende regelmäßige Teilnahme für viele Beschäftigte ein Problem, da sie je nach Arbeitsaufkommen und -belastung kaum einschätzen können, ob ihre Teilnahme an regelmäßig und zu festen Zeiten stattfindenden Kursen realisierbar ist.

Individuelle und niedrigschwellige Gesundheitsangebote

Um den genannten Herausforderungen erfolgreich zu begegnen, bieten sich Arbeitspausen als eine gut erforschte und adäquate Lösung an, um Gesundheitsangebote auf einem **brainLight-Komplettsystem** zu nutzen. Neben der Kombination aus einer audiovisuellen Entspannung und Massage können Beschäftigte Kursprogramme wählen, die jeweils mit zehn Einheiten und Übungen Themen aus den Bereichen Stress- und Ressourcenmanagement, Ernährung und Sucht beinhalten, wie z.B.:

- Anleitungen zur Achtsamkeit
- Selbstfürsorge durch autogenes Training
- Nachts gesund schlafen
- Idealgewicht ohne Diät
- Rauchfrei

Studienergebnisse

In diesem Zusammenhang werden die brainLight-Entspannungssysteme in Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg seit 2016 in der betrieblichen Praxis mit dem Ziel untersucht, die Gesundheitskompetenz durch das niedrigschwellige Angebot des brainLight-Entspannungssystems [Anm.d.Red: Das Tiefenentspannungssystem, das Gegenstand der Untersuchung ist, relaxt durch Licht- und Tonimpulse via Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf Knopfdruck. Außerdem erfahren Entspannende eine Shiatsu-Massage auf dem Sessel, der Teil des Systems ist] zu steigern und die Veränderung der subjektiven Einstellung von Beschäftigten zu messen.

Stand Januar 2022 haben 163 Unternehmen mit insgesamt 3916 Beschäftigten teilgenommen und einen anonymen Fragebogen ausgefüllt. Aus der Auswertung geht hervor, dass 88% der Beschäftigten positiv in ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst wurden und 89% verspüren einen Nutzen der Maßnahmen für die Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag. Die Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit wurde bei 81% der Beschäftigten wahrgenommen und hinsichtlich der psychischen Arbeitsfähigkeit bestätigen mehr als 84% eine Verbesserung.



Gastautor

Mag. Meho Sylvester ist strategischer Partner der Firma brainLight GmbH für Österreich. Sein Kerngeschäft ist der Vertrieb von brainLight Erholungssystemen, sowie deren Vermietung bspw. im Rahmen von Gesundheitstagen in den Firmen oder Institutionen.

Aus persönlicher Überzeugung und Erfahrung weiß er, wie wichtig die Themen Gesundheit und Fitness für die eigene Lebensqualität sind. Das ist der Grund, weshalb er mit großer Freude das brainLight® Konzept Unternehmen, Institutionen und individuellen Personen vermittelt.

www.brainlight.de

