

Mini-Aktivpause auf dem Klinikflur

Gezieltes Gesundheitsmanagement bewährt sich gegen Stress und körperliche Belastung

Berlin (epd). *Donnerstags, 13 Uhr: Nur keine Hetze, lautet die Devise. Auf dem Flur der Pflegedirektion des Universitätsklinikums Jena (UKJ) halten einige Mitarbeiter für zehn Minuten inne. Sie lockern und dehnen ihre Muskeln und sie entspannen sich. »Mini-Aktivpause« heißt das Angebot, nur eins von vielen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements am UKJ. Die Klinik gestaltet seit Ende 2010 die Arbeitsbedingungen so, dass die 4.800 Mitarbeitenden besser vor Überlastung und emotionalem Stress geschützt werden.*

Wie viele Beschäftigte im Gesundheitswesen Stress an der Arbeit erleben, hat der »Stressreport 2012 Deutschland« der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin aufgeschlüsselt. »Die Beschäftigten haben uns vor allem von Multitasking, starkem Termin- und Leistungsdruck, Monotonie und Arbeitsunterbrechungen berichtet«, erläutert Andrea Lohmann-Haislah, die Autorin des Reports.

Über die Hälfte der Befragten hätten angegeben, dass das Drucksituationen häufig auftreten. »Bei Termin- und Leistungsdruck sowie Arbeitsunterbrechungen

gehören die Gesundheitsberufe sogar zu den Spitzenreitern im Berufsvergleich«, sagt die Mitarbeiterin der Bundesanstalt. Die körperliche und emotionale Erschöpfung sei hier am höchsten.

»Wir verzeichneten einen deutlichen Anstieg psychischer Beschwerden, synchron mit den Tendenzen bundesweit«, schildert Norbert Gittler-Hebestreit, seit zwei Jahren Leiter des Betrieblichen Gesundheitsmanagements am UKJ. Gemeinsam mit einer Steuerungsgruppe mit Mitarbeitenden aus allen Klinikbereichen und Hierarchien koordiniert er eine ganze Palette von fitmachenden Angeboten für die Belegschaft: Gesundheits- und Sozialberatung, Mini-Aktivpausen, Gesundheitswerkstätten, Unterstützung bei Wiedereingliederung nach Krankheit und ärztlich begleitete Gesundheitsprogramme in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stress. Zudem würden die Führungskräfte speziell geschult.

»Wir können aus dem Vollen schöpfen«, freut sich Gittler-Hebestreit, denn die Fachkompetenz ist meist im Haus schon vorhanden. Die Diätassistentinnen bieten in der Patientenküche Kochkurse an, die ➤

Präventions-Expertin: Bei Unternehmen ist noch viel Luft nach oben

»Das Wissen ist da, es muss nur genutzt werden«

Dortmund (epd). *Immer mehr Krankheitstage waren im vergangenen Jahr auf »psychische Störungen« zurückzuführen. Welche Anforderungen im Arbeitsalltag machen seelisch krank? Dieser Frage geht seit den 1970er Jahren regelmäßig die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) im »Stressreport Deutschland« nach. Über die Ansätze der Prävention sprach Verena Mörath mit BAuA-Mitarbeiterin Andrea Lohmann-Haislah, die den Stressreport 2012 verfasst hat.*

epd sozial: *Versuchen heute mehr Arbeitgeber durch Betriebliches Gesundheitsmanagement ihre Mitarbeiter zu unterstützen und Belastungen abzufedern?*

Andrea: Die Zahl der Unternehmen, die das Potenzial betrieblicher Strategien zur Prävention und Gesundheitsförderung nicht nur erkennen, sondern auch aktiv nutzen und in entsprechende Maßnahmen übertragen, ist zwar nach wie vor sehr begrenzt, aber sie nimmt zu.

epd: *Wohin geht der Trend?*

Lohmann-Haislah: Im Bereich psychischer Beschwerden erleben wir im Internet-Projekt »Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt« von der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) eine zunehmende Anzahl von Anfragen, gerade von Führungskräften und von Arbeitgeberseite. Das Portal gibt Unternehmen Hilfestellungen, bündelt vorhandenes Know-how

und entwickelt Maßnahmen, um Entscheidungsträger und wichtige Multiplikatoren für das Thema zu sensibilisieren. Das Wissen ist da, es muss nur genutzt werden.

epd: *Wo müssen heute Arbeitgeber verstärkt ansetzen, um ihr Mitarbeiter gesund zu halten?*

Lohmann-Haislah: Ganz zentral ist für uns zunächst das Thema Gefährdungsbeurteilung nach Paragraph 5 Arbeitsschutzgesetz. Dabei müssen die psychischen Belastungen mit einbezogen werden. So kann der Arbeitgeber präventiv eingreifen und durch Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Arbeitsabläufe erreichen, dass es nicht zu anhaltenden Überforderungen kommt. Hier gibt es aber in allen Branchen noch erheblichen Nachholbedarf.

epd: *Gibt es markante Unterschiede zu den Jobs in Kliniken und Heimen?*

Lohmann-Haislah: In den Gesundheitsberufen fallen beispielsweise mit Abstand am häufigsten die gesetzlich vorgeschriebenen Pausen aus. Während im Durchschnitt rund ein Viertel aller Beschäftigten davon berichten, sind das in den Gesundheitsberufen 43 Prozent. Ausreichend Pausen und Erholung sind aber gerade bei hoher Belastung von besonderer Bedeutung. Das wäre auf jeden Fall ein Ansatzpunkt.

● www.psyga.info

► Physiotherapeuten leiten die Miniaktiv-Pausen, die Sozialarbeiterinnen, sonst zuständig für Belange der Patienten, übernehmen die Sozialberatung der Kollegen: »Der Vorteil ist, dass wir alle Dinge mit minimalen Ressourcen umsetzen können, wenn wir die Angebote effizient organisieren.«

»Wichtig war im Vorfeld, dass alle Abteilungen und Teams eine Bestandsaufnahme gemacht haben, um Aufschluss über die Belastungen, aber auch über vorhandene Ressourcen zu bekommen«, berichtet der Gesundheitsmanager. Anschließend bildeten sich Gesundheitswerkstätten, die jährlich klären, an welchen Stellschrauben noch gedreht werden kann. Diese Prozesse können die Mitarbeiter aktiv mitgestalten.

Ein weiteres Vorzeigeprojekt sei die Gesundheitsberatung: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen sich zu festen Sprechzeiten bei einem Arzt und Gesundheitsberater vor, lassen sich checken und besprechen, was sie für ihre Gesundheit tun können. Und sie bekommen Sondertarife bei externen Sportanbietern. Nach sechs Monaten können sie sich erneut untersuchen und beraten lassen.

Arne-Veronika Boock, die Pflegedirektorin, sieht sich auf dem richtigen Weg: »Die Vielfalt der Angebote spricht die verschiedenen Interessenslagen der Mitarbeiter an.« Ihr eigener Favorit sei die Mini-Aktivpause. Ein Trainer leitet die Lockerungs- und Entspannungsübungen acht Wochen lang an, das Team organisiert im Anschluss die Sport-Pausen in Eigeninitiative weiter. Auch die Sozialberatung, an die sich Mitarbeiter in beruflichen und privaten Belastungssituationen anonym wenden können, werde gut angenommen und helfe, Ausfallzeiten und Stress zu vermeiden, bestätigt die Pflegedirektorin.

»Es gibt Rahmenbedingungen, wie etwa den Schichtdienst, die wir nicht ändern können. Aber wir stärken unsere Ressourcen, die helfen, mit Belastungen besser umzugehen«, betont Gittler-Hebestreit.

Verena Mörath ■

- <http://psyga.info/ihre-schritte/best-practice/interview-klinik-jena>
- Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. BAUA, Dortmund 2012.- von A. Lohmann-Haislah