



## 2. Symposium Gesundheit 01.- 02.06.2015 Krems

### Symposium Gesundheit 2015 – Erfolgreiche Fortsetzung mit dem Thema „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“

Nach der Premiere im Vorjahr, fand von 01. bis 02.06.2015 die erfolgreiche Fortsetzung des Symposium-Gesundheit als wissenschaftliche Auftaktveranstaltung zum VISION RUN unter der Organisation des Fachbereichs für Gesundheitsförderung, Sport und Sozialwirtschaft sowie Ihres Kooperationspartners SPORT VISION an der Donau-Universität Krems statt. Neuigkeiten, Erfahrungen, Best-Practice Beispiele und interaktive Workshops mit ausgewählten ExpertInnen aus Österreich und Deutschland zum diesjährigen Schwerpunktthema „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ begeisterten die TeilnehmerInnen.

„Der Arbeitsraum Niederösterreich mit seinen rund 590.000 Beschäftigten steht vor neuen Herausforderungen. Mithilfe unserer Angebote seitens der Initiative „Tut gut!“ legen wir in Niederösterreich den Grundstein für eine Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Durch ein Miteinander von Arbeitgebern und Arbeitnehmern, in allen Bereichen der Wirtschaft ist der Fortschritt unseres Bundeslandes gewährleistet.“ so Herr LH-Stv. Mag. Wolfgang Sobotka (*Land Niederösterreich*), der gemeinsamen mit Herrn Univ.-Prof. MMag. Dr. Gottfried Haber (*Vizedekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau-Universität Krems*) die Begrüßung vornahm.

Danach wurden die Fachvorträge mit dem Key Note Speaker Dr. Gert Lang (*Referent für Betriebliche Gesundheitsförderung, Fonds Gesundes Österreich*) eingeleitet. Darauf folgten ExpertInnen der Initiative »Tut gut!«, der AKNÖ, der NÖGKK, der Arbeitsgruppe Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) der WKO Wien sowie von Dr. Daniel Köhn, selbstständiger Psychotherapeut und Vortragender der Wirtschafts- und Organisationspsychologie an der Donau-Universität Krems mit dem Thema Burnout und Mobbing. Abgerundet wurde das Programm mit einem Best-Practice Beispiel der Firma Umdasch, sowie einem Laufvortrag "Laufen - gesünder, wirksamer, schöner, schneller" des Lauftechnikexperten Peter Wundsam am Abend. Der zweite Tag des Symposiums stand ganz im Zeichen, der Erarbeitung von praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für Führungskräfte und BGM-Verantwortliche in interaktiven Workshops und der Möglichkeit, das umfassende Angebot der GsundFit-Meile mit Aktiv- und Infoständen am Campus Krems zu nutzen.

#### Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – Facts aus den Vorträgen

- **Jede 4. Person ist in ihrem Leben** von psychischen Erkrankungen betroffen (*Dr. Gert Lang, Fonds Gesundes Österreich*)
- **14 Prozent** der Gesundheitsausgaben in der EU entfallen auf psychische Erkrankungen (*OECD Health Data 2012*)
- **45,7 Prozent** der Berufsunfähigkeitspensionen sind auf psychische Ursachen zurückzuführen (*Kurier, 17.6.2013*)
- **900.000 Menschen in Österreich** nahmen im Jahr 2009 das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch (*Hauptverband österr. SV Träger*)
- **750 Mio. € wurden 2009** für Krankenbehandlung aufgrund psychischer Erkrankungen aufgewendet (*Hauptverband österr. SV Träger*)
- **3.416.588 Krankenstandstage 2012 in Österreich** aufgrund psychischer- und Verhaltensstörungen (*Hauptverband österr. SV Träger*)

## **Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – Ursachen und Auswirkungen**

Bei Betrachtung der Entwicklung über die letzten 9 Jahre ist ein Anstieg psychischer Störungen in der Höhe von 75,8 % festzustellen. Die Anforderungen in der Arbeitswelt haben sich grundlegend verändert. Eine angespannte wirtschaftliche Lage, der Wandel im Arbeitsmarkt und damit verbunden Zukunftsängste, ständige Erreichbarkeit, Zeitdruck, Informationsflut und Multitasking, wie auch mangelnde Arbeitsorganisation bzw. schlechtes Arbeitsklima führen zu Stress.

- Jeder Vierte verzichtet auf Pausen (*Josef Mahler, AKNÖ*)
- Jeder Achte kommt krank ins Büro (*Josef Mahler, AKNÖ*)

Dieser Stress spiegelt sich in psychischen Erkrankungen, wie Depressionen, Schlafstörungen, oder Magen-Darm-Störungen wieder. Gefährliche körperliche Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen können überdies die Folge sein.

Die Auswirkungen auf heimische Unternehmen sind enorm und spiegeln sich nicht nur in 3.416.588 Krankenstandstagen (*Hauptverband österr. SV Träger, 2012*) österreichweit, sondern auch in Kosten in Millionenhöhe für die österreichische Wirtschaft wieder. Um diesen Fakten entgegenzuwirken, sind die Unternehmen gefordert, Ressourcen zu schaffen, um mit den Veränderungen der Arbeitswelt bestmöglich umgehen zu können. Diese Problematik zeigt sich auch EU-Weit mit Gesundheitsausgaben in der Höhe von 14 Prozent, die auf psychische Erkrankungen zurückgeführt werden können (*OECD Health Data 2012*).

In Österreich versucht man mit einem eigenen Gesetz diesem Negativtrend entgegenzuwirken. Seit Jänner 2013 ist die Evaluierung psychischer Belastungen im Arbeitnehmerschutzgesetz vorgeschrieben. „Jedoch sind 80% der Betriebe trotz Beratung der Arbeitsinspektion die Evaluierung säumig“ (*Josef Mahler, AKNÖ*).

## **Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – Maßnahmen als nachhaltige Investition**

Gesundheitsfördernde Maßnahmen für MitarbeiterInnen kosten Zeit und Geld, allerdings handelt es sich dabei um eine nachhaltige Investition für die Zukunft und den Unternehmenserfolg. Unter der Voraussetzung einer strategischen Vorgehensweise und unter Einbeziehung von relevanten Kennzahlen, können Unternehmen mit dem Implementieren eines nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsmanagements nicht nur finanzielle Einsparungen erzielen. Es kann belegt werden, dass der Return-On-Prevention (ROP) für die Investition eines jeden eingesetzten Euros für jede einzelne dieser Maßnahmen zwischen € 1,04 und € 2,70 liegt (*Mag. Gerda Ruppi-Lang & Mag. Jutta Gatterinig Mitglieder der Arbeitsgruppe BGM der WKO Wien*). Eine Symposium-Teilnehmerin berichtete von einem ROP von 1:4 und einem Netto-Nutzen von 1,9 Mio € in einem Konzern mit 40.000 Mitarbeitern (Umsetzung in Teilbereichen des Unternehmens).

„Der Aufbau und Ausbau von Gesundheitskompetenz ist die zentrale (Überlebens-) Aufgabe für jeden Einzelnen und für jedes Unternehmen. Dafür bedarf es erhöhter Reflexionskompetenz, um Bewusstsein für Veränderung zu schaffen. Dies muss sowohl individuell, als auch als Führungskraft sowie auf unternehmerischer Ebene begriffen werden.“ (*Dr. Daniel Köhn, selbstständiger Psychotherapeut und Vortragender Donau-Universität Krems*).

„Betriebliche Gesundheitsförderung ist mehr als ein Obstkorb, mehr als ein Apple a day und mehr als ein Blumentopf! Es gibt verschiedenste Wege zur Gesundheit – für einen sollte sich jedes Unternehmen entscheiden.“ (*Claudia Knierer, NÖGKK*).

Eindrücklich untermauert Frau Evelyn Haunschmidt, MA als Vertreterin der Umdasch Group mit der Präsentation des BGM-Programms „VITAL – Fit at work by Umdasch Group“ die praktische Umsetzung in einem Betrieb und zeigte auf, dass sich auch das heikle Thema Psyche neben den bekannten Themen Ernährung und Bewegung in ein betriebliches Gesundheitsprogramm erfolgreich implementieren lässt. So werden Programme und Workshops zum Thema Burnout, Gedankentuning, Selbst/Konfliktmanagement und dem unterschätzten „guten Schlaf“ angeboten.

### **Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – Bewegung als Stressventil**

Der menschliche Körper wird täglich Stress ausgesetzt, sei es am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder im sozialen Umfeld. Allerdings fehlt die so notwendige Bewegung zum Abbau der entstandenen Stresshormone. Diese verbleiben dadurch im Körper. „Zum Problem wird dies dann, wenn man zu viel und/oder dauerhaft Stress hat. Bewegung kann und sollte daher als Stressventil genutzt werden.“ (Mag. Irene Zerhold, Sportland NÖ/ASKÖ).

„Das Symposium Gesundheit soll genau an diesem Punkt ansetzen, um Bewusstsein zu schaffen, Unternehmen mit Gesundheitsinitiativen zu vernetzen, Wege zur Integration von BGF-Maßnahmen aufzuzeigen und Möglichkeiten zur Umsetzung näherzubringen. Mit dem Symposium als wissenschaftliche Auftaktveranstaltung, der GsundFit-Meile und dem VISION RUN am 3. September in St. Pölten bieten wir das volle Programm an.“ (Franz Kaiblinger, MBA, Obmann SPORT VISION).

### **GsundFit-Meile**

Im Außenbereich des Campus Krems luden zahlreiche Gesundheits- und Aktivstände direkt vor Ort zum Mitmachen ein. Lauftechnik, Rudern, DIMOVE, Smovey-Training, Balancetests, Körperfettmessungen, Massagen und vieles mehr konnte bei der GsundFit-Meile nicht nur von den Symposium-TeilnehmerInnen, sondern auch von den MitarbeiterInnen, Vortragenden und StudentInnen aller Bildungseinrichtungen am Campus Krems in Anspruch genommen werden. ExpertInnen der NÖGKK, der Initiative »Tut gut!«, von Körperkult, sowie der Lauftechnikexperte Peter Wundsam gaben Tipps zu Sport, Gesundheit und standen den BesucherInnen für Fragen zur Verfügung.

#### **Rückfragen und Infos zum Symposium:**

**Stefanie Rauscher**

Donau-Universität Krems

Tel.: +43 (0)2732 893-2841

E-Mail: [stefanie.rauscher@donau-uni.ac.at](mailto:stefanie.rauscher@donau-uni.ac.at)

Website: [www.donau-uni.ac.at/zmg](http://www.donau-uni.ac.at/zmg)

#### **Medienkontakt und Fragen zum Vision Run:**

**Robert Pimper, MBA**

Sport Vision & Vision Run

Tel: +43 (0) 664 / 64 36 377

Email: [robert.pimper@sportvision.at](mailto:robert.pimper@sportvision.at)

Website: [www.visionrun.at](http://www.visionrun.at)



VISION  
RUN