



■ **Entwurf**
Die Lohnsteuer-
richtlinien 2008 auf
einen Blick
--> Seite 10



■ **Arbeitnehmer**
Welche Wettbe-
werbsbeschränkun-
gen sind zulässig?
--> Seite 13



■ **Frühstück am Abend**
Morgenmagazin-Modera-
tor Sven Lorig im Exklusiv-
Interview
--> Seite 15

business

Magazin für Firmenkunden der BKK Gesundheit

Top-Thema

Stress besiegen!

Mit neuen Angeboten hilft die BKK Gesundheit,
Ihre Mitarbeiter fit zu machen für den Joballtag.

Aktuell

BKK Gesundheit	4
Sieger im Krankenkassen-Vergleich	
Sozialversicherung	8
So funktioniert die Rente mit 67	
Steuerrecht	11
Abgeltungssteuer: Wer profitiert?	
Arbeitsrecht	12
Mobbing am Arbeitsplatz	
Gesundheitsförderung	14
Richtig sitzen im Büro	

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Den Stress besiegen

Gut, schnell und profitabel sein, Kunden zufriedenstellen und, und, und ... Stress ist vorprogrammiert in der Arbeitswelt von heute. Mit neuen Angeboten hilft die BKK Gesundheit Unternehmen, ihre Mitarbeiter fit zu machen für den Joballtag.

Von Dr. Ingo Weinreich

„Meine Arbeit hält mich fit.“ So wie Jürgen K., 53, Abteilungsleiter in einer deutschen Versicherung, denken 80 Prozent der beschäftigten Männer und sogar 90 Prozent der Frauen. Das ist das Ergebnis gemeinsamer Untersuchungen von Kranken- und Unfallversicherungsträgern. Insbesondere die älteren Beschäftigten teilen diese Meinung und sagen: „Ohne die täglichen Herausforderungen des Jobs wäre ich nicht mehr so leistungsfähig.“

Stress: Freund oder Feind?

Anders argumentieren die Gewerkschaften: „Der Arbeitsplatz ist Krankheitsursache Nummer eins.“ Sie verweisen auf Untersuchungen in Schweden, bei denen 60 bis 70 Prozent der Befragten angaben, dass ungünstige Arbeitsbedingungen und arbeitsbedingter Stress ihre Gesundheit zum Teil erheblich beeinträchtigen würden. Andere Studien gehen davon aus, dass in Deutschland knapp 30 Prozent der Beschäftigten unter Stress leiden. Im öffentlichen Dienst sind es fast doppelt so viele.

Die Meinungen gehen also offensichtlich auseinander. Die betriebs- und volkswirtschaftlichen Schäden sind jedenfalls beträchtlich: Experten schätzen sie auf bis zu 40 Milliarden Euro, und die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als „größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)



Cool bleiben: In Fachseminaren können Mitarbeiter neue Erfolgsrezepte lernen.

hat in einer größeren Übersichtsstudie kürzlich Daten zur Abhängigkeit von Arbeit und Erkrankung zusammengestellt. Das Ergebnis: Es gibt große Unterschiede, wenn man die einzelnen Erkrankungsarten differenziert betrachtet. So wird beispielsweise der arbeitsbedingte Hintergrund für Hauterkrankungen auf über 50 Prozent geschätzt. Für die besonders häufig mit Stress in

Verbindung gebrachten psychischen und psychosomatischen Erkrankungen wird dessen Anteil jedoch nur auf fünf bis 20 Prozent beziffert.

Alles andere ist im Erbgut jedes Einzelnen zu finden, in seinem sozialen Umfeld, seinen arbeitsbezogenen Ressourcen, in seinen Einstellungen gegenüber der Arbeits- und Lebenssituation sowie seinen persönlichen Regulationskompetenzen. Prof.

Dr. Johannes Siegrist, Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie an der Universität Düsseldorf, behauptet, dass Krankheit nur dann als Folge von Stress auftritt, wenn hohe berufliche Anforderungen und eine hohe persönliche Verausgabungsbereitschaft zugleich mit eingeschränkten Belohnungschancen verbunden sind. Anders ausgedrückt: Wenn sich jemand besonders stark

Interesse an Stressbewältigung im Betrieb? Das leistet die BKK Gesundheit ...



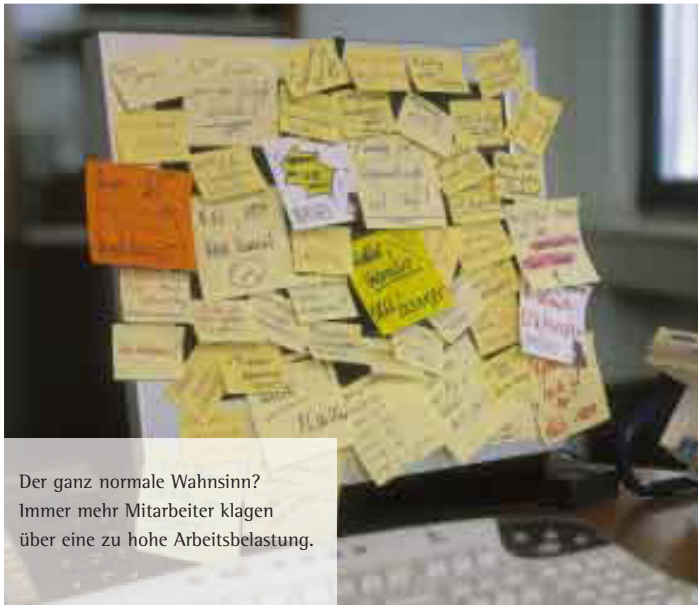
Die BKK Gesundheit veranstaltet Informations- und Aktionstage in Ihrem Unternehmen und bietet Ihren Mitarbeitern Seminare zur Stressbewältigung an:

- „Stress bewältigen und entspannen lernen“ (der Mechanismus

der Stressentstehung, praktische Übungen zur Entspannung)

- „Zeitmanagement, Selbstmanagement und Konfliktmanagement“ (Vermeidung von Stress)
- „Gesund führen“ (für Führungskräfte)

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:
 Markus Schmidt
 BKK Gesundheit
 Vertrieb Trägerunternehmen
 Tel.: (0211) 5 50 21-18
 E-Mail: markus.schmidt@bkkgesundheit.de



Der ganz normale Wahnsinn? Immer mehr Mitarbeiter klagen über eine zu hohe Arbeitsbelastung.

und lange in einer Stresssituation befindet und nicht einmal sicher sein kann, dass seine Anstrengungen auch zum Erfolg führen, dann erlebt er chronische Unsicherheit – und die geht „unter die Haut“ oder „auf die Nerven“.

Arbeitgeber kann helfen

Genau dagegen können Unternehmen jedoch etwas tun. „Wichtig ist, dass vorgebeugt und aktiv gehandelt wird“, betont Dr. Rolf Arera, Betriebsarzt bei der DKV. Für ihn lassen sich Stress und seine negativen Folgen jedoch nicht nur auf Erkrankungen reduzieren. „Wer ängstlich, unsicher oder erschöpft ist, leistet auch weniger, und das kann nicht im unternehmerischen Interesse sein“, fährt Arera fort. „Deshalb gehen wir gemeinsam mit der BKK Gesundheit dieses Thema nachhaltig an.“

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheit und Management finden Kurse zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz statt. Markus Schmidt, Ansprechpartner für Betriebliche Gesundheitsför-

derung bei der BKK Gesundheit, erklärt: „Zunächst werden die Mitarbeiter im Rahmen von Aktionstagen zum Thema aufgeklärt und motiviert, aktiv die Stress-Problematik anzugehen. Danach unterstützen wir die Betriebe gemeinsam mit unseren Präventionspartnern bei der Entwicklung und Durchführung zielgruppengenaue Weiterbildungsveranstaltungen zu den Themen ‚Stressbewältigung‘, ‚Zeitmanagement‘ und ‚Konfliktmanagement‘. Schließlich unterscheidet sich die Situation von Führungskräften und Mitarbeitern erheblich. Wir beraten und unterstützen Betriebe aber auch hinsichtlich der Durchführung fundierter betrieblicher Gesundheitsanalysen und einer optimierten Arbeitsplatzgestaltung.“

Theorie und Praxis

Die Basis für umfassendes betriebliches Stressmanagement bilden Modelle wie das erweiterte Belastungs-Beanspruchungsmodell (siehe Kasten). Weil Stress und seine Folgen das Resultat aus andauernder

Belastung einerseits und den individuellen und situativen Ressourcen andererseits sind, stehen die Ressourcen (zum Beispiel die persönliche Stressbewältigungsfähigkeit oder auch ein fairer Chef) im Nenner und puffern die Belastungen im Zähler (zum Beispiel aggressive Kunden oder eine mit Unsicherheiten verbundene Restrukturierung des Unternehmens) ab. Es gibt also drei Möglichkeiten: den Nenner erhöhen, den Zähler reduzieren oder beides gleichermaßen tun, damit der Quotient immer nah an der Eins ist.

„Das sind genau unsere Vorstellungen eines umfassenden betrieblichen Stressmanagements“, erklärt Dr. Arera von der DKV. „Zum einen ist es sinnvoll, dass sich Arbeitnehmer selbst geeignete Strategien und Verhaltensweisen zum Stressabbau aneignen. Zum anderen ist es wichtig, dass der Arbeitgeber durch Veränderungen der Arbeitsbedingungen ebenfalls einen Beitrag leistet, arbeitsbedingten Stress zu



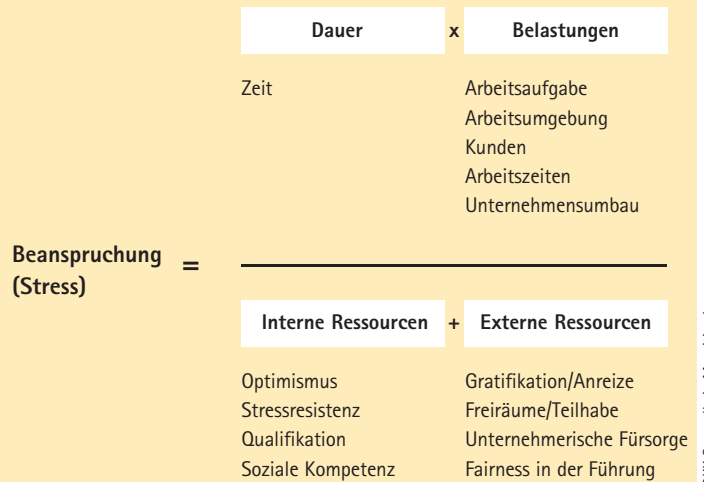
Dr. Ingo Weinreich, Institut für Gesundheit und Management.

vermindern. Wir sehen beide Seiten der Medaille.“

Führungskräfte schulen

„Diese zweite Seite lässt sich besonders gut über unser Seminar ‚Gesund führen‘ fördern“, ergänzt Markus Schmidt von der BKK Gesundheit. „Hier werden die Führungskräfte befähigt, die genannten Zusammenhänge zu erkennen, und ermutigt, ihre Führungsaktivitäten auf die Belange eines modernen Stressmanagements hin auszurichten, um dann wegweisend in ihren Bereichen voranzugehen.“

Stress – ein Modell für die Arbeitswelt



Bei Stressgefahr sollten die Faktoren oberhalb des Bruchstrichs (Zähler) und die des Nenners angeglichen werden. Der Quotient sollte immer ungefähr Eins sein.

Fotos: Apollo 11, BKK Gesundheit, Mauritius Images

Die BKK Gesundheit verlost eine Anti-Stress-Maßnahme in Ihrem Unternehmen

Bewerben Sie sich jetzt, und mit etwas Glück profitieren Sie und Ihre Mitarbeiter von kostenloser Beratung in Ihrem Unternehmen. Unter allen Einsendungen verlosen wir eine eintägige BGF-Maßnahme „Stress besiegen“. Nennen Sie bitte:

- Firmennamen
- Anschrift
- Ansprechpartner
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse
- Anzahl der Teilnehmer/Mitarbeiter und senden Sie die Unterlagen per

E-Mail an: markus.schmidt@bkkgesundheit.de oder per Post an: BKK Gesundheit Stichwort BGF 72333 Balingen. Einsendeschluss: 30.11.2007

