

ARBEIT UND GESUNDHEIT PERSONAL

3

Das Fachmagazin
für Sicherheit
und Gesundheit
bei der Arbeit

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Alle gewinnen



Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung



Suchtprävention • Arbeitsunfälle • Psychische Belastungen



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Aktiv bleiben

Unilever in Hamburg hat ein „Vitality“-Programm entwickelt, das den Mitarbeitern Maßnahmen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung bietet. Dazu gehören die Beratung bei privaten und beruflichen Problemen, Betriebssport, physiotherapeutische Unterstützung und vieles mehr.

„Haltet durch, Leute, wir bleiben am Berg!“, spornt Trainerin Diana die zwölf Unilever-Mitarbeiter an. Am Ende der Trainingseinheit heißt es, zum Takt der Musik noch mal kräftig in die Pedale zu treten. Praktikantin Julia Pass wischt sich den Schweiß von der Stirn. Zwei- bis dreimal in der Woche hält sich die junge Frau aus der „Dove-Marketingabteilung“ in ihrer Mittagspause beim Indoor-Cycling fit. „Das ist zwar ganz schön anstrengend, aber ein guter Ausgleich zum Bürojob“, so Pass. Firmeneigene Indoor-Bikes sowie eine Vielzahl von Kraft- und Ausdauergeräten stehen den rund 1.250 Mitarbeitern aus den Bereichen Verwaltung und Marketing am Standort Hamburg zur Verfügung.

„Früher war auf dieser Etage des Unileverhauses eine große, aber kaum genutzte Restauration untergebracht“, erinnert sich Dr. Olaf Tscharnetzki. Der 48-jährige leitende Betriebsarzt ist – in enger Zusammenarbeit mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit, dem Sicherheitsbeauftragten und der Personalabteilung des Unternehmens – für das betriebliche Gesundheitsmanagement bei Unilever zuständig. Er hatte die Idee, einen Fitnessbereich im Unileverhaus einzurichten. Doch im Arbeitsschutzausschuss, in dem das Projekt vorgestellt wurde, herrschte zunächst Skepsis seitens der Geschäftsführung: Würden die Mitarbeiter das Angebot auch nutzen? Oder wären die Investitionen rausgeschmissenes Geld?

Fitnesskooperation lohnt sich

Tscharnezki musste Überzeugungsarbeit leisten. Schließlich beschloss die Geschäftsführung den Umbau. Duschen wurden gebaut und mehrere Räume mit Spiegelwänden, Gymnastikmatten und Sportgeräten als Fitnessbereich ausgestattet. Dieser kann wie alle Maßnahmen der Gesundheitsförderung bei Unilever auch innerhalb der Arbeitszeiten genutzt werden. „Bei uns gibt es flexible Arbeitszeiten“, so Tscharnezki. „Wir arbeiten nicht für die Stechuhr.“ Von 7 bis 21 Uhr bietet das Unternehmen den Mitarbeitern im „Univita“-Bereich nun seit sieben Jahren täglich verschiedene Sport- und Entspannungskurse an. „Das Programm reicht von Qi-Gong, Hatha-Yoga und Pilates bis zum Ganzkörpertraining mit Langhanteln und Indoor-Cycling. Es wird in Kooperation mit dem Sportverein Rapid angeboten – und rege genutzt“, freut sich Tscharnezki, der selbst mit gutem Beispiel vorangeht und regelmäßig den Crosstrainer nutzt. Neben den Sportkursen haben die Beschäftigten auch die Möglichkeit, sich im Fitnessbereich physiotherapeutisch behandeln zu lassen. Alle zwei Wochen kommt eine Krankengymnastin des „Rücken zentrums am Michel“ zur kostenlosen Beratung der Mitarbeiter. Massagen werden wöchentlich für Selbstzahler angeboten. Auch diese Dienstleistung ist ausgebaut.

Gesunder Körper, entspannte Seele

Doch Unilever setzt nicht nur auf körperliche Ertüchtigung und freiwillige Gesundheitschecks, zu denen zum Beispiel auch Haut-, Zahn-, Darm- und Schilddrüsenunter-

suchungen oder die regelmäßige Krebsvorsorge gehören. Tscharnezki, der schon seine Doktorarbeit zur „Bewältigung von kritischen Lebensereignissen“ geschrieben hat, ist sensibel für die Probleme der Kollegen: „In Gesprächen stellen meine beiden Mitarbeiterinnen und ich immer wieder fest, dass Angsterkrankungen und Depressionen zunehmen.“ Eine Tendenz, die sich sowohl in den jährlichen Mitarbeiterbefragungen des Unternehmens widerspiegelt als auch in den Statistiken über die Gesundheit aller Deutschen. Deshalb bietet das Unternehmen jedem Beschäftigten die Möglichkeit, sich beim externen Fürstenberg-Institut anonym und kostenlos beraten zu lassen. Die dort arbeitenden Psychologen helfen bei Suchtproblemen ebenso wie bei familiären Krisen oder Problemen am Arbeitsplatz. Drei bis vier Euro pro Mitarbeiter und Monat zahlt Unilever für diese Dienstleistung. Die Zusammenarbeit wurde ein Jahr lang erprobt und besteht mittlerweile seit acht Jahren. Eine Hilfe zur Selbsthilfe, die die Mitarbeiter zu schätzen wissen: Bei der jüngsten Mitarbeiterbefragung gaben 93 Prozent der Befragten an, dass sie die Arbeit des Fürstenberg-Instituts kennen, und 83 Prozent bewerteten sie als nützlich oder sehr nützlich. Einige gaben sogar an, dass bei der Mitarbeiterberatung Lösungen entwickelt wurden, die letztlich auch das Betriebsklima positiv beeinflusst haben. Bei privaten Schwierigkeiten steht den Beschäftigten zusätzlich ein Familienservice zur Seite. Er berät zum Beispiel bei Fragen der Kinder- und Altenbetreuung. „Man kann den Job nicht außen vor lassen, wenn man nach Hause kommt – und die Familie eben auch nicht, wenn man hier ist“, weiß Tscharnezki. ►

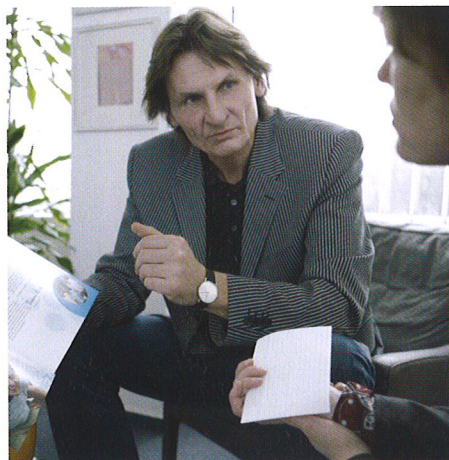
Entspannung für Körper und Seele:

In der Entspannungsoase lockt ein Stuhl mit Massagefunktion, Lichtreflexen und Entspannungsmusik zum Verweilen.



Individuelle Beratung: Dr. Olaf Tscharnezki

nimmt sich Zeit für Mitarbeiter – bei Problemen und bei der Wahl geeigneter Maßnahmen der Gesundheitsförderung.



Leichte Küche:

In der Kantine wird für gesunde Ernährung gesorgt.

