

Dem Stress trotzen

BKK 24: Seminar für Mitarbeiter und Chefs

Obernkirchen (tw). Die vier Regeln der EPIC-Studie für ein längeres besseres Leben sind zugleich die vier besten Chancen, mit beruflichem Stress umzugehen sowie Leistungsabfall am Arbeitsplatz und Herz-Kreislaufkrankungen zu vermeiden. Was zu tun ist, damit man als Chef oder Mitarbeiter fit und der Betrieb gesund bleibt, zeigt ein Seminar über zweimal zwei Stunden am 10. und 17. Oktober. Das Training ist kostenlos für alle, die sich über ihre Firma anmelden.

Termindruck im Handwerk, hohe Anforderungen an Freiberufler und Dienstleister, wechselnde Arbeitszeiten und Belastungen im Handel sind Stress für Körper und Geist. Haben der Chef und sein Team nichts entgegengesetzt, sinkt die Leistung, steigt der Krankenstand. Je kleiner die Firma, desto schlimmer sind die wirtschaftlichen Einbußen. Doch in Betrieben mit weniger Angestellten dreht sich die Spirale dennoch weiter. Weil ständig unter Stress und Termindruck gearbeitet wird, hat keiner Zeit, sich um Vorsorge zu kümmern. Angebote und Fördermöglichkeiten werden nicht genutzt, obwohl ein Gesundheitsmanagement fünfmal mehr einbringt, als es kostet.

Diesen Kreislauf will die BKK 24 mit ihrem Kooperationspartner „workness“ durchbre-

chen. „Wir können den Stress nicht aus den Betrieben herausnehmen“, sagt Seminarleiterin Maike Wagenaar, „aber wir können zeigen, wie man damit umgeht.“ Dazu gehören Tipps für Ernährung, für ausreichend Bewegung als Ausgleich zu einseitigen Belastungen und zum Umgang mit Sucht- und Genussmitteln. Den Teilnehmern wird in kleiner Runde gezeigt, wie sie mit minimalen Veränderungen mehr Lebensqualität bekommen und sich unter anderem vor den durch Stress ausgelösten Herz-Kreislaufproblemen schützen.

„Bei diesem ersten Seminar hoffen wir darauf, dass neben den Mitarbeitern auch möglichst viele Inhaber oder Geschäftsführer dabei sind“, sagt BKK24-Vorstand Friedrich Schütte. „Wir wissen, wie wenig Zeit Chefs oder Personalleiter kleinerer und mittlerer Teams haben, um sich mit Vorsorge im Betrieb zu beschäftigen. Deshalb wollen wir ihnen am Beispiel dieses ersten Trainings vorführen, dass sie jeden Mitarbeiter zu seinem eigenen Gesundheitsmanager machen können.“

► **Termin:** Das Seminar ist an zwei Tagen in der Hauptverwaltung der BKK 24 in Obernkirchen – am Mittwoch, 10. und 17. Oktober, jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr. Infos und Anmeldung: Telefon (0 57 24) 97 10.