

Betriebliche Gesundheitsförderung am Klinikum Wels-Grieskirchen

Mit Yoga entspannen und die Gesundheit stärken

Der oftmals hektische Betrieb in einem Schwerpunkt- und Akutkrankenhaus fordert die Klinikum-Mitarbeiter in ihrem Arbeitsalltag. Um den Kopf frei zu bekommen und vor allem den Nacken und die Schultern zu lockern, bietet das Klinikum Wels-Grieskirchen allen Berufsgruppen seit vielen Jahren die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung Entspannungstechniken und Yogaübungen zu erlernen.

„In einem Krankenhaus wird viel und hart für die Patienten und ihre Gesundheit gearbeitet. Die eigene Gesundheit bleibt bei den Klinikum-Mitarbeitern dabei oft nicht genug im Fokus“, ist der Erfahrungswert von Manuela Neubauer, Sicherheitsfachkraft und Ergonomie-Instruktorin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Mit den Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen wir einen gesunden Lebensstil durch Sensibilisierung und Information zu Gesundheitsthemen. Wir setzen dabei Denkanstöße und Anreize zur Verhaltensänderung, zum Beispiel indem wir neben fachlicher Weiterbildung auch Module zur Persönlichkeitsentwicklung sowie Sport- und Entspannungskurse anbieten.“

Entspannen, um gesund zu bleiben

Ob aus Medizin, Pflege, Technik oder Verwaltung – die Grieskirchner Trainerin Helga Schörgendorfer leitet alle Teilnehmer an, wie sie sich mit wenigen Übungen gezielt entspannen, konzentriert arbeiten und dabei gleichzeitig ihr Immunsystem stärken können. In fünf Fragen erklärt die diplomierte Yogalehrerin, was diese Methode in der Betrieblichen Gesundheitsförderung bewirken kann.

1 Wie fördert Yoga die Gesundheit?

Yoga ist eine Lebensphilosophie und besteht nicht nur aus körperlichen Übungen, sondern man schult damit auch Geist, Persönlichkeit und das Abrufen von Wissen. Gesundheit ist viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Schon im sechzehnten Jahrhundert stand für die Heilige Teresa von Ávila fest: „Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ So fördert Yoga die körperliche und psychische Gesundheit. Als Yogalehrer trägt man große Verantwortung, die Übungen therapeutisch korrekt zu unterrichten. Ideal ist es, wenn man dabei auch über Krankheitsbilder Bescheid weiß. So kann man mit speziellen Übungssystemen Beschwerden lindern und den Heilungsprozess unterstützen. Yoga sieht den Körper immer als Ganzes, als eine Einheit. So funktioniert auch das Übungssystem, man sucht nach den Ursachen und konzentriert sich nicht nur auf Symptome.

2 Die Klinikum-Mitarbeiter erleben in der Gesundheitsarbeit einen sehr stressigen Alltag. Was kann Yoga positiv dazu beitragen?

Ich unterscheide zwischen Eustress und Distress. Wohl fühlt man sich, wenn man sich motivieren kann, wenn es einem im Arbeitsumfeld und im privaten Umfeld gut geht, wenn man sich bewegt und guten Appetit hat. Yoga hat für alle Bereiche etwas zu bieten. Die betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt in vielerlei Hinsicht die Gesundheit und vor allem auch das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Es ist Ziel, Linderung oder auch Vermeidung von Beschwerden zu erzielen, Resilienz zu fördern, Fachwissen zu vermitteln.

3 Wie wirkt sich das für das Unternehmen selbst aus?

Prävention nimmt bei Yoga einen zentralen Stellenwert ein. Die Mitarbeiter haben die Möglichkeit, erlernte körperliche Übungen auch in den Arbeitsalltag zu integrieren und nicht nur im Kurs zu praktizieren. Die Chancen stehen gut, soviel Motivation zu erreichen, dass man auch mit Freude zwischendurch – vielleicht sogar in der Kaffeepause – eine Übung einbaut. Geht es Mitarbeitern und Führungskräften gut, wirkt sich das mit Sicherheit positiv für das Unternehmen aus. Die betriebliche Gesundheitsförderung kann aber noch mehr: Sie fördert die Gemeinschaft.

4 Was sind die typischen körperlichen (und eventuell auch psychischen) Beschwerden der Klinikum-Mitarbeiter, mit welchen Sie konfrontiert werden?

An erster Stelle findet man natürlich Beschwerden, die den Bewegungsapparat betreffen. Das sind Symptome, die man sehr schnell erkennen kann. Etwas versteckter sind psychische Beschwerden oder tiefe Sorgen, die man mitträgt. Da ist es hilfreich, wenn sich Teilnehmer öffnen und

Übungsvarianten kennenlernen wollen, die bei der Suche nach Besserung Gold wert sein können. Für jeden Menschen gelten individuelle Methoden, die Gutes bewirken – und durch meine Arbeit kann ich viele davon vermitteln.

5 Was bedeutet Yoga für Sie persönlich?

In den nun bereits zwei Jahrzehnten, in denen ich Yoga praktiziere, habe ich gut zu mir selbst gefunden. Ich denke, dass ich Verhaltensmuster verändert habe, und kann sagen, dass ich eigentlich sehr zufrieden und glücklich bin. Die alten östlichen Weisheiten, aber auch unsere westlichen Philosophien, wurden für mich sehr wichtig und ich lerne jeden Tag aufs Neue dazu. Was ich an die Klinikum-Mitarbeiter weitergebe, kommt aus tiefster Überzeugung und Erfahrung.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Neubauer_Manuela_MBA_Präventiv_Sicherheitsfachkraft.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Manuela Neubauer, MBA, Sicherheitsfachkraft und Ergonomie-Instruktorin, Präventivdienste Klinikum Wels-Grieskirchen

„In einem Krankenhaus wird viel und hart für die Patienten und ihre Gesundheit gearbeitet. Die eigene Gesundheit bleibt bei den Klinikum-Mitarbeitern dabei oft nicht genug im Fokus.“

„Mit den Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen wir einen gesunden Lebensstil durch Sensibilisierung und Information zu Gesundheitsthemen. Wir setzen dabei Denkanstöße und Anreize zur Verhaltensänderung, zum Beispiel indem wir neben fachlicher Weiterbildung auch Module zur Persönlichkeitsentwicklung sowie Sport- und Entspannungskurse anbieten.“

Bild: KWG_Schörgendorfer_Helga.jpg und KWG_Schörgendorfer_Helga_Yogaübung.jpg, © privat

Bildtext: Helga Schörgendorfer, diplomierte Yogalehrerin aus Grieskirchen, leitet die Klinikum-Mitarbeiter an sich richtig zu entspannen und dabei ihre Gesundheit zu stärken.

Bild: KWG_Klinikum-Mitarbeiter_Yoga.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Die Klinikum-Mitarbeiter haben die Möglichkeit, erlernte Übungen auch in den Arbeitsalltag zu integrieren und nicht nur im Kurs zu praktizieren. Geht es Mitarbeitern und Führungskräften gut, wirkt sich das positiv für das Unternehmen aus. Die betriebliche Gesundheitsförderung kann aber noch mehr: Sie fördert die Gemeinschaft!

Die betriebliche Gesundheitsförderung am Klinikum Wels-Grieskirchen

Im größten Ordensspital Österreich wird Gesundheit nicht nur als Leistung, sondern vielmehr als zentrales, umfassendes Thema verstanden. Der Gesundheit der Mitarbeiter kommt dabei ein hoher Stellenwert zu. Ins Blickfeld rücken nicht nur krankheitsauslösende Faktoren der Arbeitswelt, sondern auch Möglichkeiten, den persönlichen Lebensstil und das individuelle Risikoverhalten positiv zu beeinflussen. Wie betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig gelingen kann, zeigt die gut etablierte und in den Betrieb integrierte Radfahrkultur am Klinikum Wels-Grieskirchen. Aber auch das gemeinsame Teilnehmen an sportlichen Großveranstaltungen, wie dem Business Run, die Vermittlung von Bewegungskompetenz durch Kinaesthetics im Pflegealltag, Entspannungskurse (Yoga, Qi Gong, Achtsamkeitstraining, „Bewegter Rücken“, „Atempause: durchschnaufen und Kraft schöpfen“), der Mitarbeitergesundheitstag sowie das Angebot der Arbeitspsychologie bieten allen Mitarbeitern wertvolle Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu fördern. Auch vielfältige Angebote zur persönlichen Weiterentwicklung, die durch das Land Oberösterreich ausgezeichnete gesunde Klinikum-Küche und der fächerübergreifende Austausch von Gesundheitsinformationen über das Klinikum-weite Intranet, interne Fachveranstaltungen und die vierteljährliche Printausgabe Klinikum-Magazin helfen, Wohlbefinden und Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter nachhaltig zu steigern.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at