

# men@work

## Förderprojekt zur Männergesundheit in KMU

Gesundheit ist für Männer meist kein Thema. Die eigene Gesundheit wird oft besser eingeschätzt, als sie ist, und Männer neigen dazu, körperliche und psychische Symptome zu verharmlosen oder gar zu ignorieren. Die Konsequenzen aus dem Gesundheitsverhalten der Männer betreffen auch die Arbeitgeber: Die männliche Belegschaft hat ein höheres Risiko, längerfristig beruflich auszufallen.

Im schlimmsten Fall drohen vermehrt Arbeitsunfälle und lange Krankenstände. 20 Betriebe haben jetzt die Chance, die Gesundheit speziell ihrer männlichen Belegschaft zu unterstützen und mit Hilfe gezielter Maß-



© SUSAN CHANG - ISTOCK

### Männer haben ein höheres Risiko, längerfristig beruflich auszufallen

nahmen daran zu arbeiten, dass sich etwas zum Positiven verändert. Und weil das in der Gruppe nicht nur leichter ist, sondern auch mehr Spaß macht, gibt es bei men@work die Möglichkeit, aus männerspezifischen Angeboten von Workshops, Vorträgen und Aktivitäten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Lebenskompetenz zu wählen. Zielgruppe sind dabei alle KMU (mit fünf bis 50 Mitarbeitenden), deren Belegschaft mindestens einen 75-prozentigen Anteil an Männern aufweist. Vorab können die Mitarbeiter einen Gesundheitscheck (Blutabnahme, Fragebogen) in Anspruch nehmen.

Im Rahmen des erprobten BGF-Konzepts für Klein- und Mittelbetriebe der Salzburger Gebietskrankenkasse werden in drei Beratungstagen Res-

ourcen und Stressoren ermittelt und allgemeine Maßnahmen entwickelt, um die Gesundheit der Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken. Zusätzlich gibt es noch einen halben Beratungstag, der rein für die Anliegen der Männer zur Verfügung steht. Hier werden Angebote, die auf die Bedürfnisse der Männer abgestimmt sind, festgelegt und in der Folge umgesetzt.

**Info & Kontakt:** Gefördert wird das Projekt vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg, die SGKK bezuschusst weitestgehend die Umsetzung des BGF-Konzepts. Bei Interesse finden Sie weitere Informationen unter [www.sgkk.at/gesundebetriebe](http://www.sgkk.at/gesundebetriebe) und [www.gesundheitsalzburg.at/menwork](http://www.gesundheitsalzburg.at/menwork)

Dieses Projekt wird durch das AUVASicher-Präventionszentrum Salzburg mit Beratungsleistung unterstützt. Die Arbeitsmediziner machen bei ihren Betriebsberatungen ihre Gesprächspartner auf dieses Projekt aufmerksam und erläutern die Umsetzung.

### Vorteile für Betriebe

- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Reduktion von psychischen und physischen Belastungen
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit
- Erhöhung der Motivation Ihrer Mitarbeiter und auch Mitarbeiterinnen
- Vermeidung von Arbeitsunfällen und Minimierung von Krankenständen
- Erhöhte Wettbewerbsfähigkeit durch eine hohe Gesundheitsquote

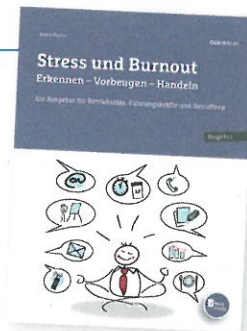
### BUCHTIPP

# Stress und Burnout

**Erkennen – Vorbeugen – Handeln. Ein Ratgeber für Betriebsräte, Führungskräfte und Betroffene**

Die Effizienz soll permanent gesteigert und die Leistungsfähigkeit unter Beweis gestellt werden. Frust stellt sich ein, Wertschätzung wird nicht empfunden. Der Erfolgsdruck in der Arbeitswelt wird immer größer und jeder Mensch reagiert individuell auf Druck. Bewältigbare Herausforderungen machen das Leben spannend, positiver Stress spornt an und verbessert die Leis-

tungsfähigkeit. Negativer Druck, ständig erhöhter Stresslevel, Angst vor Jobverlust und keine Möglichkeit zum Stressabbau führen jedoch zu permanenter Anspannung, körperlichem Stress und Gesundheitsbeschwerden – von der Herausforderung zur Überforderung. Manche Stressfaktoren werden gar nicht bewusst wahrgenommen. Dieses Buch erleichtert nicht nur das Erkennen von Risikofaktoren, sondern bietet Argumentationshilfe für entspre-



chende Veränderungen am Arbeitsplatz zur Stressbewältigung. Fallbeispiele, Checklisten, Stress- und Burnout-Test, Tipps zur Gesprächsführung mit Betroffenen bieten Führungskräften, Betroffenen und Personalvertretern eine Argumentationshilfe für entsprechende Veränderungen am Arbeitsplatz

**Astrid Fadler. Stress und Burnout.** ÖGB Verlag. ISBN 978-3-99046-040-5