

fit im job

fit im job

nr. 2 • 3. jahrgang
mai-juni 08 CHF 6.90



>>>> **BESSER WERDEN** >>>>

Das Magazin
im Unternehmen



**Selfness, die
neue Selbst-
Kompetenz**

Abgelenkt

Strategien bei
ständigen Störungen

Stehberufe

Gut auf den
Beinen bleiben

**Dossier
Der grüne Betrieb**

Drei von vier arbeiten hier Teilzeit

Das Spiraldynamik Med Center erhält den Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb in der Kategorie Kleinunternehmen. Ein Blick in den Betrieb und auf die Massnahmen, die ihn zum Gewinner machten.

Von Franziska Meier

Wer das Zürcher Spiraldynamik Med Center betritt, trifft schnell auf Zweiergrüppchen in Bewegung. Eine Frau geht langsam den Flur entlang, ein Physiotherapeut hinter ihr. Die Hände an ihrem Rücken, begleitet er sie bei ihren Schritten und gibt Tipps. «Was wir hier machen, nennen wir nicht Behandlung», sagt Christian Larsen, Arzt und Leiter des Med Centers. «Stattdessen bringen wir den Leuten neue Bewegungsmuster bei, sodass sie selbstverantwortlich ihren eigenen Gesundheitszustand verbessern können.»

Gemeinsam Prioritäten setzen

Nicht nur die Klientinnen und Klienten, sondern auch die Angestellten sollen in diesem Betrieb Selbstverantwortung übernehmen, auf ihr Wohlergehen und ihre Gesundheit achten. Nein-Sagen, wenn es einem zuviel wird, ist erlaubt (siehe dazu auch Interview auf der gegenüberliegenden Seite).

Aber auch aktiv dürfen und sollen sich die Mitarbeitenden einbringen. Dies geschah etwa an der letzten der vierteljährlich stattfindenden Vollversammlungen. Das Thema war: Was können wir bei unserer betrieblichen Gesundheitsförderung optimieren? Es wurden Ideen gesammelt und gleich zusammen die Prioritäten gesetzt. Zuvor

PREIS FÜR HERAUSRAGENDE MASSNAHMEN

Der «Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb» ist eine Aktion des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich und wurde heuer zum sechsten Mal vergeben. In der Kategorie «Kleinst- und Kleinunternehmen» ging der Preis ans Spiraldynamik Med Center. In der Kategorie «Mittelgrosse Unternehmen» wurde mangels herausragender Leistungen kein Preis vergeben. Bei den «Grossunternehmen» schliesslich machte die Zürcher Kantonalbank das Rennen (zu deren Engagement siehe auch Bericht in der «fit im job»-Ausgabe 1/08 oder im Archiv auf www.fitimjob-magazin.ch unter dem Suchbegriff ZKB). Verliehen wurden die Preise am 14. März im Rahmen des 19. Zürcher Präventionstages von Regierungsrat Thomas Heiniger.

SPIRALDYNAMIK MED CENTER

Der Name des Betriebs verweist auf die flexible und gleichzeitig stabile Spiralform, die unser Leben in vielerlei Hinsicht prägt, die sowohl in der DNA als auch in den grossen Körperstrukturen (beispielsweise Muskelsträngen) erscheint. Das Spiraldynamik Med Center wurde 1992 in Bern gegründet, zog 1999 nach Zürich um und zählt heute 28 Angestellte. Es teilt sein Angebot in fünf Stationen ein: Einer ärztlichen Diagnose inklusive individueller Vorgehensplanung folgt ein Tageskurs. Dort erhält man eine «Gebrauchsanweisung» für die Körperregion, die einem Probleme bereitet. Es folgen mehrere Physiotherapie-Einheiten, dann Training (Einzeltraining oder Gruppe) und schliesslich ein Check-up, der eine Work-Life-Balance-Planung beinhaltet. Das Med Center bietet auch Firmenbesuche an, bei denen die Arbeitsbedingungen unter die Lupe genommen werden. Es kooperiert mit der Privatklinik Bethanien und der Praevmedic AG, einem Institut für medizinische Risikoanalyse und Gesundheitsmanagement.

derst standen schliesslich die Punkte Stressmanagement, IT-Infrastruktur und Weiterbildung.

Feedback erwünscht

Für seine Bemühungen hat das Med Center den Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb erhalten. Die Jury beschied dem 28-Personen-Betrieb

eine vorbildhafte Umsetzung gesundheitsfördernder Massnahmen und verwies auf die «Mitarbeiterförderung und Fortbildung in Selbst- und Gesundheitskompetenz» (Auszug Juryurteil).

Solche Fortbildungen haben einen festen Platz im Programm des Unternehmens: «Jeden ersten Mittwoch im Monat haben wir entweder eine Fach-

ONLINE
Spiraldynamik
Med Center:
www.spiraldynamik.com
Das Med Center
bietet u. a. betriebliche
Gesundheitsförderung
an: Das Ergodynamik-
Angebot dreht sich um
gesunde Bewegung am
Arbeitsplatz. Eine
Infobroschüre kann
angefordert werden unter
ergodynamik@spiraldynamik.com.
Kontaktperson:
Karin.gaida-pavel@spiraldynamik.com
Zürcher Kantonalbank:
www.zkb.ch
Gesundheitsförderung
Kanton Zürich:
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Beratungszentrum für
Betriebliches Gesundheitsmanagement:
www.bgm-zh.ch



Tandem: Am Spiraldynamik Med Center reflektieren und optimieren die Mitarbeiter zu zweit ihr eigenes Bewegungsverhalten. Damit leben sie die eigenverantwortliche Gesundheitsförderung vor, die im Med Center auch von den Kunden und Patienten erwartet wird.

«WENN ICH «STOPP» SAGE, WIRD DAS AUCH AKZEPTIERT»

fit im job: Bea Miescher, in welchem Bereich hat Ihr Unternehmen gesundheitsfördernde Massnahmen am nötigsten?

Bea Miescher: Das einzig wirklich Belastende in unserem Betrieb ist der Umfang der Arbeit. Wir alle haben sehr viel Arbeit.

Welches sind Ihre Massnahmen, um Abhilfe zu schaffen?

Wir richten uns nach der Salutogenese, also dem präventiven Prinzip, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Das bedeutet fürs Stressmanagement, Akzeptanz und Vertrauen zu bilden. Wir fördern unsere Angestellten in ihren Stärken, anstatt ihre Schwächen zu

brandmarken. Schwächen sollen nicht kaschiert werden müssen, stattdessen darf man bei uns sagen «Ich kann das nicht, ich brauche Hilfe» oder «Ich habe einen Fehler gemacht». Wir fördern die Kommunikation und finden dadurch Lösungen.

Ganz konkret: Sie fühlen sich überlastet, sollten aber noch arbeiten. Was tun Sie?

Es liegt in meiner Selbstkompetenz, hier zu bremsen und mir Unterstützung zu holen oder einfach heimzugehen. Wenn ich «stopp» sage, wird das auch akzeptiert. Da gab es noch nie eine Diskussion. Der Chef hat in solchen Fällen vielleicht geseufzt, aber er gesteht uns

diese Freiheit und Selbstverantwortung ganz klar zu.

Haben Ihre BGF-Massnahmen Auswirkungen auf die Absenzzahlen?

Wieweit die Absenzzahlen mit unseren BGF-Massnahmen zusammenhängen, ist schwierig zu sagen. Sicher ist aber, dass wir sehr gute Zahlen haben. Zum Beispiel haben im letzten Jahr alle zehn Physiotherapeuten zusammen nur 15 Tage gefehlt.



ZUR PERSON

Bea Miescher ist PR- und Kommunikationsbeauftragte des Spiraldynamik Med Centers.

weiterbildung oder eine Weiterbildung zur Selbstkompetenz», sagt Bea Miescher, PR- und Kommunikationsbeauftragte des Med Centers. Auch gibt es

wöchentlich Teamsitzungen sowie einmal monatlich einen Qualitätszirkel, bei dem Ärzte und Physiotherapeuten Beispiele aus der Praxis diskutieren.

Ein wichtiger Punkt, den die Jury hervorgehoben hat, ist die «transparente Kommunikation und Feedbackkultur». Dass Feedback erwünscht ist,

Gesundheit» **Nichtraucherschutz/Raucherboxen**

Smoke Free Systems Switzerland
Pumpwerkstrasse 23, 8105 Regensdorf
Tel.: +41 (0)43 931 54 74
www.smokefreesystems.ch

» **Brillen/Kontaktlinsen**

MrLens GmbH
Chamerstrasse 172
6300 Zug
Telefon 041 741 28 87
Telefax 041 741 08 89
www.mrlens.ch

Ernährung» **Trinkwasserspender**

Christ Aqua AG
Trinkwasserspender
4147 Aesch
Telefon 061 755 88 99
www.christ-aquadrink.ch

» **Nahrungsmittel**

Schweizerischer Obstverband
Baarerstrasse 88, Postfach 2559
Telefon 041 728 68 68
Telefax 041 728 68 00
www.swissfruit.ch
sov@swissfruit.ch

Wellness & Entspannung» **Freizeit- und Wellnessangebote**

Leukerbad Tourismus
Rathaus, 3954 Leukerbad
Telefon 027 472 71 71
Telefax 027 471 71 51
www.leukerbad.ch
info@leukerbad.ch

Freizeit & Erholung» **Reiseanbieter**

Imbach Reisen AG
Wanderferien – Veloferien
Zürichstrasse 11, 6000 Luzern 6
Telefon 041 418 00 00
Telefax 041 418 00 01
www.imbach.ch

» **Ferienhäuser und Wohnungen**

Interhome AG
Gratistelefon 0800 84 88 88
www.interhome.ch, info@interhome.ch

» **Reiseanbieter**

POSCOM Tour Operating AG
Tscharnerstrasse 37
3001 Bern
Telefon 031 387 87 87
Telefax 031 387 87 88
www.ferienverein.ch
info@ferienverein.ch

Karriere & Weiterbildung» **Weiterbildung**

Hochschule Luzern
Weiterbildung
Zentralstrasse 9
Postfach 3140
6002 Luzern
Telefon 041 228 41 41
<http://weiterbildung.hslu.ch>
weiterbildung@hslu.ch

» **Fernkurse**

Klett Akademie AG
Althardstrasse 70
8105 Regensdorf
Telefon 044 842 16 16
www.klett-akademie.ch
info@klett-akademie.ch

Prävention & Versicherungen» **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

The Care Company
Brandschenkestrasse 177, 8002 Zürich
Telefon 043 222 40 85
Telefax 044 280 62 23
www.thecarecompany.ch

» **Gesundheitsförderung**

Motio Gesundheitsförderung
Gesundheitstage – Gesundheitstests
Seminare zu Ernährung, Bewegung,
Entspannung, Notfallmanagement CPR
Grenzstrasse 20 B, 3250 Lyss
Telefon 032 387 00 60
www.motio.ch, info@motio.ch

» **Prävention**

Swiss Life
General-Guisan-Quai 40
8022 Zürich
Telefon 043 284 85 55
Telefax 043 338 85 55
www.swisslife.ch/praevention
praevention@swisslife.ch

Ergonomie & Büroeinrichtung» **Bodenbeläge**

Forbo Giubiasco SA
Via Industrie 16, 6512 Giubiasco
Telefon 091 850 01 11
Telefax 091 850 01 01
www.forbo.ch
info.flooring.ch@forbo.com

» **Sitzmöbel**

Mo Moll GmbH HAG Sitzsysteme
5504 Othmarsingen
Telefon 062 885 06 60
www.hag-sitzsysteme.ch
momoll@hag-sitzsysteme.ch

Telekommunikation & Logistik» **Internet**

Green.ch AG
Badstrasse 50
5201 Brugg
Telefon 056 460 23 23
Telefax 056 460 23 00
www.green.ch
info@green.ch

» **Express- und Paketversand**

DPD (Schweiz) AG
Sonnentalstrasse 5
8600 Dübendorf
Telefon 0848 373 373
Telefax 0848 373 370
www.dpd.ch
info@dpd.ch

Verschiedenes» **Gesundheitsmatratzen**

Samina AG
Obere Lände 7
A-6820 Frastanz
Telefon 0043 55 22 53 500
Telefax 0043 55 2253 500 20
www.samina.at
samina@samina.at

Weitere Informationen zum Branchenverzeichnis erhalten Sie bei:

Kretz AG, Verlag und Annoncen
Postfach, CH-8760 Feldmeilen
Telefon 044 925 50 60
fitimjob.annoncen@kretzag.ch