



BERATUNGS-
ANGEBOT

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Ernsthafte Gesundheitsprobleme bedingt durch den Arbeitsplatz werden oft erst spät entdeckt. Zu den Volkskrankheiten, die daraus resultieren, zählen beispielsweise Rückenschmerzen. Diese sind auch durch eine einseitige Haltungen bedingt (Raspe, 2012). Langfristig können diese Gesundheitsprobleme zu Ausfällen, Absentismus oder verringerter Leistung bei der Arbeit führen.

Eine gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeitsplatzes wirkt präventiv auf arbeitsbedingte Erkrankungen und Ausfälle. Maßnahmen der Verhaltensprävention (z.B. Rückenschulen) müssen dabei genauso Berücksichtigung finden wie verhältnispräventive Maßnahmen (z.B. Verbesserung der ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen). Beide Ansätze können sich komplementär ergänzen.

Die Deutsche Psychologen Akademie kann gezielte und individuell zugeschnittene Maßnahmen in Ihrem Unternehmen etablieren und somit für gesunde Bewegungsabläufe im Alltag sorgen. Beispielsweise können körperlich inaktive MitarbeiterInnen durch sportbezogene soziale Unterstützung zu einem sportlich aktiven Lebensstil hingeführt werden. Dafür ist ein klares Bekenntnis der Unternehmensleitung für ein umfassendes Betriebliches Gesundheitsmanagement erforderlich. Nur so können differenzierte und vielfältige Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu einem modernen gesundheitsbewussten Unternehmen führen.

Literaturhinweise:

Raspe, H.(2012). Rückenschmerzen. *Gesundheitsberichterstattung des Bundes*, 53, 1-36.

www.psychologenakademie.de

Inhaltliche Schwerpunkte des Angebots sind:

- Psychoedukation
- Verhaltensprävention
- Verhältnisprävention
- Etablierung im Unternehmen
- Individuelle Beratung

IHR ANSPRECHPARTNER:

Dr. Gerd Reimann

Tel (030) 209 166-320

Fax (030) 209 166-316

g.reimann@psychologenakademie.de