

# Wenn ein grundloses Lachen die tägliche Kopfarbeit begleitet

**HR-Fitness** Die Stollenwerkstatt führt Programme für Erwerbslose zur Wiedereingliederung in den ersten Arbeitsmarkt durch. Die soziale Institution im Kanton Aargau ist ein Pilotbetrieb im Langzeitprogramm KMU-vital.

TEXT: PATRICIA SALVO\*



Gesundheitsförderung im Führungsalltag



Wellness am Arbeitsplatz



Persönliches Ressourcenmanagement nach der Arbeit

Seit eineinhalb Jahren setzt die **Stollenwerkstatt** mit fachlicher Unterstützung der Suva und des Instituts für Arbeitsmedizin in Baden massgeschneiderte Gesundheitsförderungsmodule aus dem Programm KMU-vital um. Dazu gehört auch der jährlich stattfindende Kadertag zum Stichwort «betriebliche Gesundheitsförderung». Mit einer Beteiligung von über neunzig Prozent der Führungskräfte war der letzte Kadertag, der am 25. Oktober 2003 durchgeführt wurde, ein grosser Erfolg.

Das **Hauptanliegen der Initianten**, alles Mitglieder des internen Gesundheitszirkels, war die Praxistauglichkeit der Module. Ihnen war wichtig, dass das Gehörte auch im Arbeitsalltag direkt angewendet werden kann. Ausgangslage für das Tagesprogramm waren die Bedürfnisse der Mitarbeitenden. In der vorgängig durchgeführten Mitarbeiterbefragung bei den sieben festgestellten Mitarbeitenden wurde zwar festgestellt, dass die Zufriedenheit am Arbeitsplatz ausserordentlich hoch ist. Als häufigstes Problem wurde aber angegeben, nach der Arbeit nicht abschalten zu können. Ein Aspekt, den die Initianten der Veranstaltung aufgriffen: Der Tag wurde als Parcours organisiert. Alle Teilnehmenden besuchten alle drei Workshops – ein ambitionierter, aber im Nachhinein als höchst lohnenswert eingestuft «Ausbildungs-marathon».

\*Patricia Salvo ist Arbeitsagogin und Erwachsenenbildnerin in der Fachstelle Bildung und Beratung der Stollenwerkstatt.

1. Was ist betriebliche Gesundheitsförderung, und wie betrifft mich das in meinem Führungsalltag?
2. Wellness am Arbeitsplatz.
3. Nach der Arbeit abschalten können – persönliches Ressourcenmanagement.

Da in der **Stollenwerkstatt fast alle fest angestellten Mitarbeitenden** auch leitende Funktionen ausüben, war der Inhalt des ersten Moduls auf die Perspektive Führung fokussiert. Wie kann die Führungskraft nicht nur ihr eigenes Verhalten, sondern auch die Verhältnisse im Betrieb gesundheitsförderlich gestalten? Der Workshopleiterin Sandra Kündig vom Institut für Arbeitsmedizin lag besonders am Herzen, dass die Botschaft der Gesundheitsförderung von der Chefetage nach unten getragen und nicht nur als einmalige Aktion wahrgenommen wird.

«**Einen guten Vorsatz habe ich heute bereits umgesetzt:** Statt mit dem Bus bin ich vom Bahnhof zu Fuss zur Arbeit gekommen», erinnerte sich ein Mitarbeiter an den zweiten Workshop «Wellness am Arbeitsplatz». Der Wellnessberater Heiner Weber von Healthconcept machte mit den Stollenwerkstatt-Mitarbeitenden Übungen zur Entspannung und zur Förderung einer gewissen Langsamkeit im Alltag, die sich durchaus positiv auf das Befinden auswirken kann.

Zum dritten Workshop meinte eine Teilnehmerin: «Eine Vertiefung wäre sicher angebracht.» Marie-Louise Schlapbach vom Institut für Arbeitsmedizin liess alle Mitarbeitenden ihre persönlichen Ressourcen sowie diejenigen im Betrieb individuell ermitteln. Es wurde rasch klar, dass die Leistungsfähigkeit der Einzelnen eng mit ihrem

Umfeld verknüpft ist, sei das am Arbeitsplatz oder privat.

Als Überraschung für alle Beteiligten gab es nach der Mittagspause ein knapp einstündiges Lachseminar – eine Einführung in das «grundlose Lachen» mit Francesco Muzio, einem Lachtrainer. Die Teilnehmenden erlebten die Surprise als sehr entspannend und verbindend. Stimmen: «Ich wünsche mir, dass uns im kommenden Jahr Humor und Bewegung neben der Kopfarbeit begleiten. Und «Das Beste war die Lachgruppe. So ging man mit einer positiven Grundstimmung in den zweiten Teil des Tages.»

**Der Kadertag der Stollenwerkstatt bewies**, dass mit den Standardmodulen von KMU-vital ein einzigartiges, auf den betrieblichen Kontext angepasstes Happening erfolgreich und wirkungsvoll gestaltet werden kann – zur vollen Zufriedenheit der Geschäftsleitung und der Mitarbeitenden. Eine Fortsetzung ist durchaus erwünscht: «Ich habe den Kadertag als sehr wohltuend, anregend und arbeitsunterstützend empfunden. Offen ist, wie es weitergeht. Ich habe Lust auf mehr!»

**Aktuelles:**

► Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb

**Informationen:**

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

► Erstmalige Veröffentlichung der Module von KMU-vital: 11. März 2004 an der Nationalen Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung in Zürich,

**Kontakt:**

sandra.kuendig@arbeitsmedizin.ch oder katharina.lehmann@ifspm.unizh.ch

**FIRMENPORTRÄT**

Die **Stollenwerkstatt** ist eine soziale Institution mit Sitzen in Aarau und in Wohlen. Sie bietet Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramme sowie Projekte zur Verminderung der Arbeitslosigkeit. Zu den internen Arbeitsgruppen zählen unter anderem eine Schreinerei, Elektrorecycling, eine Leder- und eine Glaswerkstatt, eine Kantine und ein Hausdienst. Siebenzig fest angestellte Mitarbeitende betreuen rund 300 bis 400 Programmteilnehmende. Dabei werden auch benachteiligte Interessentinnen und Interessenten berücksichtigt (Stiftung Pegasus für Personen mit IV-Rente). Ein Projekt unterstützt Schulabgängerinnen und -abgänger beim Erarbeiten von Schlüsselqualifikationen

und Finden eines Berufswegs. Die Werkstatt ist ein finanziell selbsttragendes Profitcenter.

**Aus dem Leitbild:**

«Die Stollenwerkstatt fördert die Entfaltung ihrer Mitarbeitenden und bezieht sie aktiv in ihr Unternehmensgeschehen ein. Sie bekennt sich zur Teamarbeit und strebt in all ihren Beziehungen ein faires, partnerschaftliches Verhalten an. Den Schutz von Leben und Gesundheit aller in der Stollenwerkstatt tätigen Personen betrachten wir als eine vorrangige und selbstverständliche Pflicht. Wir fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden aller in der Stollenwerkstatt tätigen Personen.»