



VON SYLVIA ENGEL

# Für ein Leben im Gleichgewicht

WITZ:-)

Das LifeBalanceCenter setzt heuer zwei Schwerpunkte: die Unterstützung der psychischen Gesundheit und des gesunden Bewegungsapparates. Dazu die LBC-Verantwortliche Ursula Küssel:

**Frau Küssel, was genau ist das LifeBalanceCenter?**  
**Ursula Küssel:** Mit dem LifeBalanceCenter haben wir ein umfassendes, gut strukturiertes Gesundheitsmanagement ins Leben gerufen, um die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die Leistungsbereitschaft unserer Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Es zielt im Wesentlichen auch auf mehr Lebensqualität, eine Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit und die Stärkung der Identifikation mit Raiffeisen ab. Aktuell ist das Angebot für knapp 1.900 Mitarbeiter von RLB und Raiffeisen Holding NÖ-Wien sowie den Tochterunternehmen konzipiert.

**Wo sehen Sie den speziellen Nutzen für die Mitarbeiter?**

**Küssel:** Der liegt im Besonderen im Angebot vor Ort. Man erspart sich die Suche nach Spezialisten und Wegzeiten und hat damit einen geringeren Organisationsaufwand. Generell geht es um Prävention und Bewusstseinsbildung, um mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz und um Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Genauso geht es um die Implementierung einer ‚gesunden‘ Führungskultur.

**Was konnte das LBC bisher bewirken?**

**Küssel:** Dass unser Angebot von den Mitarbeitern so gut angenommen wird, zeigt, dass wir schon jetzt eine sehr offene Kultur haben, die auch von der Führungsebene getragen wird. Die gesundheitsrelevanten Belastungen auf dem Dienstleistungssektor sind hier sehr bewusst. Unser Gesundheitsangebot geht weit über die Bestimmungen des Arbeitnehmerschutzgesetzes hinaus. Heuer liegen die Schwerpunkte in der Erhaltung und Förderung des gesunden Bewegungsapparates und der psychischen Gesundheit mit einem umfassenden Angebot in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern.

**Fragen der psychischen Gesundheit werden am Arbeitsplatz vielfach noch immer als Tabu gesehen ...**

**Küssel:** Die Entwicklung ist da bei uns sicher weiter gediehen als in anderen Unternehmen. Wir arbeiten seit vielen Jahren mit consentiv zusammen. Das sind Experten für berufliche und private Fragen, die

nicht nur von den Mitarbeitern, sondern auch von Angehörigen in Anspruch genommen werden können – vertraulich und kostenlos. Auch Primarius Udo Zifko, Leiter des Zentrums Gesundes Gehirn, steht als Kooperationspartner etwa für die Burnout-Vorsorge zur Verfügung. Eine spezielle Unterstützung bei psychischen Belastungen bieten unsere Arbeits- und Notfallpsychologen. Selbstverständlich ist bei der Inanspruchnahme unserer Angebote die Anonymität und Vertraulichkeit absolut gesichert.



**Wie erfahren die Mitarbeiter vom Angebot des LifeBalanceCenters?**

**Küssel:** Gerade in einer wirtschaftlich herausfordernden Zeit ist es uns wichtig, dass die Mitarbeiter das breite Angebot kennen. Das Programm wird gemeinsam mit den Betriebsärzten erarbeitet, die natürlich auch als Ansprechpartner für die Mitarbeiter und Schnittstelle für die Empfehlung weiterer Adressen fungieren. Es gibt eine eigene LBC-Intranetseite und einen im Zwei-Wochen-Rhythmus erscheinenden Newsletter, der an alle Mitarbeiter gesendet wird. Die aktuellen Angebote findet man außerdem auf der Startseite im Intranet und auf Aushängen in den Aufzügen. Das Spektrum reicht

heuer von Impfaktionen seitens des Betriebsrates über Ganganalysen und die Biodfeedbackmessungen bis zur exklusiven Vorsorgeuntersuchung zur Gehirngesundheit. Zu den laufenden Angeboten zählen Physiotherapie- und Osteopathie-Behandlungen, Entspannungstraining, Fitnessboxen und ein großes Sport-Spektrum.

**Und was bringt das Center fürs Unternehmen?**

**Küssel:** Um nur einige Faktoren zu nennen: die Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils, die eine längere Beschäftigung von gesünderen und motivierteren Mitarbeitern bewirkt, eine Reduzierung von Ausfallzeiten durch Krankenstände, die Reduzierung von Wegzeiten durch das Angebot vor Ort und eine stärkere Identifikation der Mitarbeiter mit dem Unternehmen. Vor allem wollen wir damit aber auch eine wertschätzende Unternehmenskultur sichern und als attraktiver Arbeitgeber mit hoher Mitarbeiterorientierung auftreten.

## GESUNDE ANGEBOTE VON KOOPERATIONSPARTNERN

- **Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko, Leiter des Zentrums Gesundes Gehirn:** Prävention, Diagnostik und Therapie von Burnout und Gedächtnisstörungen
- **Consentiv:** Experten für berufliche und private Fragen, die allen Mitarbeitern von RLB und RH sowie deren im selben Haushalt lebenden Angehörigen gratis und anonym an 365 Tagen im Jahr zur Verfügung stehen.
- **Das Team der Praxisgemeinschaft Lerchenfeld unter der Leitung von Heimo Kuchling** bietet mit dem Body & Mind Körpermanagement eine neue ganzheitliche Behandlungsmethode, bei der Körper & Psyche gleichermaßen miteinbezogen werden. An drei Tagen wöchentlich bietet das Team zusätzlich Physiotherapie und Osteopathie im Raiffeisenhaus an. Außerdem gibt es regelmäßige Gang- und Laufanalysen im Bewegungsraum.
- **Doris Koller (Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin)** bietet Achtsamkeitstraining: Nach 20-jähriger Tätigkeit als Bankkauffrau arbeitet Doris Koller heute sowohl in der eigenen Praxis als auch im Universitätsklinikum Tulln mit körperorientierten kreativen Methoden in Einzel- und Gruppentherapie. Im Raiffeisenhaus bietet sie ein spezielles „Achtsamkeits-Training für Körper und Selbstwahrnehmung“ an.
- **Das Team von Leopold Quell** bietet Fitnessboxen als Ganzkörpertraining und Ausgleich zum Alltag sowie Stressabbau an. Beim Fitnessboxen stehen Ausdauertraining und Koordinationsvermögen im Vordergrund. Es werden weder schwere Gewichte gestemmt noch riskiert man Verletzungen. Das Angebot richtet sich nicht nur, aber gerade auch an Frauen.
- **Die Raiffeisen Turn- und Sportunion** ist mit einem umfassenden und vielfältigen Sportangebot präsent.



## Burnout kann man vermeiden

Auf großes Interesse stieß der Vortrag von Primarius Udo Zifko zum Thema „Burnout – Was ist das wirklich?“, zu dem das

mäßigen Engagement für Ziele über die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse bis zu Lustlosigkeit und reduzierter Leistungsfähigkeit – was schlussendlich in der Depersonalisation münde. Diese äußere sich in völliger Gleichgültigkeit anderen gegenüber, schließlich in der ‚klassischen Depression‘. Treffen könne es jeden, gefährdet seien aber vor allem „Menschen, die ihr Selbstwertgefühl aus der Arbeitsleistung schöpfen und hohe Erwartungen an sich selber stellen“. Neben den Therapiemöglichkeiten widmete sich Zifko speziell der Prävention. Notwendig sei es, sich klare Ziele und auch Grenzen zu setzen. Gerade in Zeiten großen Drucks gel-

te es, mehr auf sich zu achten und sich ständig persönlich weiterzuentwickeln, Beziehungen zu pflegen und eventuell Strukturveränderungen anzustreben. Zifko empfahl zudem unter anderem Entspannungsübungen und kleine „Auszeiten“ von der Technik. „Genießen Sie Erfolge, machen Sie eine Inventur der Seele – was fühlt sich gut an und was nicht?“ Die Wichtigkeit des Themas betonte auch Generaldirektor Klaus Buchleitner in seinen einleitenden Worten: „Nach mehr als einem Jahrzehnt im Bankmanagement weiß man, dass man sich umso mehr auch um die eigene Befindlichkeit kümmern muss, je exponierter man im Berufsleben ist.“

# D

ie Ehe des Professors soll sehr unglücklich sein, habe ich gehört!“  
 „Wundert mich nicht. Er ist Mathematiker und sie unberechenbar ...“

# E

in Siebzigerjahren ist mit einer sehr jungen Frau verheiratet. Als sich Nachwuchs anmeldet, fragt der Mann seinen Arzt: „Herr Doktor, ich kann mir überhaupt nicht erklären, wieso meine Frau schwanger ist.“ – „Dazu erzähle ich Ihnen ein Erlebnis aus Afrika, das vielleicht Ihre Frage beantwortet. Also, vor zwei Jahren laufe ich mit einem Regenschirm durch den Busch. Plötzlich steht ein Löwe sprungbereit vor mir. In meiner Verzweiflung nehme ich den Schirm in Anschlag – ein Schuss, Löwe tot.“ – „Aber doch nicht durch den Regenschirm?“  
 „Nein, mein Lieber. Da hat ein anderer geschossen!“

## SPRÜCHE

Zukunftsforschung ist die Kunst, sich zu kratzen, bevor es einen juckt.“  
*Peter Sellers*

Gefährlicher als eine falsche Theorie ist eine richtige in falschen Händen.“  
*Gabriel Laub*

Der Jürgen Klinsmann und ich, wir sind ein gutes Trio. – Ich meinte: ein Quartett.“  
*Fritz Walter jun.*