

# Kantonale Tagung zum Thema „Stress“

Von: mm/f24.ch

**Wie können Betriebe belastendem Stress am Arbeitsplatz entgegenwirken? Was können Führungskräfte tun, um ihre Mitarbeitenden und sich selber vor belastendem Stress zu schützen? Über 220 Teilnehmerinnen und Teilnehmer besuchten die erste kantonale Tagung zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement, um Tipps und Anregungen für den cleveren Umgang mit Stress im Arbeitskontext zu erhalten.**



Intensiver Wettbewerb, immer komplexere Arbeitsprozesse und übervolle Terminkalender führen in den Betrieben zu zunehmendem Leistungsdruck. Um diese Herausforderungen zu meistern, braucht es Ansätze auf zwei Ebenen: Zum einen müssen die Mitarbeitenden lernen, individuell mit Stress umzugehen. Zum anderen können die Arbeitgeber den Stress ihrer Mitarbeitenden verringern, indem sie gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen schaffen. Dies betonte Regierungsrätin Susanne Hochuli zum Auftakt der Tagung im Kultur- und Kongresshaus Aarau: "Es braucht nicht nur eine gesunde Lebensweise und eine vernünftige Einstellung zur Arbeit, sondern gleichzeitig auch ein Arbeitsumfeld, das Stress als Herausforderung und nicht als Überforderung erkennt."

Und Philip Schneiter, Vertreter der Partnerorganisationen **Aargauische Industrie- und Handelskammer** sowie Aargauischer Gewerbeverband, doppelte nach: "Es ist Aufgabe der Arbeitgeber, den Stress, dem Arbeitnehmer ausgesetzt sind, zu bekämpfen." Diese Sicht teilte auch der Fachexperte Dr. med. Dieter Kissling, Arbeitsmediziner und Leiter des ifa Instituts für Arbeitsmedizin. Er machte in seinem Inputreferat klar, dass vor allem Führungskräfte eine zentrale Rolle spielen, wenn es darum geht, den Stress der Mitarbeitenden zu reduzieren. Allerdings seien sich die meisten Führungskräfte ihres Einflusses gar nicht bewusst, so Kissling.

## **Verknüpfung von Theorie und Praxis**

Im Anschluss an die Referate hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit, sich in fünf parallel laufenden Vertiefungsseminaren zu verschiedenen Aspekten des Themas "Stress" zu informieren. Dabei ging es beispielsweise um die individuelle Stressbewältigung, die Früherkennung von Burnout-Symptomen, die Entschleunigung des Arbeitsalltags oder die systematische Erkennung von Belastungen und Ressourcen im Betrieb.

Neben Fachspezialisten erzählten auch Vertreter von Betrieben aus der Praxis und zeigten konkrete Massnahmen auf, die der Betrieb zum verbesserten Umgang mit Stress angehen kann. Dazu zählen beispielsweise die Durchführung von Sensibilisierungsworkshops, Führungsschulungen oder Teamreflexionen.

## **Weitere Aktivitäten in Planung**

Der grosse Andrang auf die Tagung – die Veranstaltung war ausgebucht – zeigte den Organisatoren auf, dass ein Informationsbedürfnis besteht und die Durchführung von Anlässen ein Weg aufzeigt, Betriebe auf die Zusammenhänge von Arbeit und Gesundheit zu sensibilisieren. Die Präsidentin des Forums BGM und stellvertretende Kantonsärztin, Maria Inés Carvajal: "Wir werden mit unseren Partnern zusammen die

Tagung auswerten und darauf aufbauend die nächsten Aktivitäten planen. Klar ist aber bereits jetzt: Die erste kantonale BGM-Tagung wird kein Einzeelanlass bleiben."

Die erste kantonale BGM-Tagung wurde vom Forum BGM in Zusammenarbeit mit der **Aargauischen Industrie- und Handelskammer**, dem Aargauischen Gewerbeverband sowie dem Kanton Aargau organisiert. Dank Unterstützung der oben genannten Partner, der Hauptsponsoren Helsana und Gesundheitsförderung Schweiz sowie der weiteren Sponsoren Kantonsspital Baden, Barmelweid Klinik und Stollenwerkstatt konnte der Anlass kostenlos angeboten werden.

---

## **Verein Forum BGM**

Gesunde und motivierte Mitarbeitende in gesunden und produktiven Betrieben – das ist das Ziel von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM). Das Forum BGM im Kanton Aargau setzt sich dafür ein, Wissen rund ums Thema "Gesundheit und Arbeit" zu verbreiten und Arbeitgeber bei der Einführung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz zu unterstützen. Dazu bietet das Forum BGM kostenlose Beratungsangebote für Unternehmen, organisiert Veranstaltungen und betreibt eine Online-Wissensplattform mit vielen Informationen rund um das Thema "Gesundheit und Arbeit".

Das Forum BGM ist als Verein organisiert und wurde 2007 von Akteuren der Gesundheits- und Wirtschaftspolitik des Kantons Aargau, engagierten Unternehmerinnen und Unternehmern, Wirtschaftsverbänden, Banken und Vertretern der Verwaltung und Wissenschaft gegründet. Die Aktivitäten des Forums BGM sind eng verknüpft mit dem Schwerpunktprogramm Betriebliche Gesundheitsförderung des Kantons Aargau und sind damit strategisch in die Gesundheits-, Wirtschafts- und Standortpolitik des Kantons Aargau eingebettet.

---

«Fürs Fricktal – fricktal24.ch – die Internet-Zeitung»

[<- Zurück zu: Aargau](#)