

# “Timeout statt Burnout“

## Wirtschaftsfaktor Gesundheit

4. Veranstaltung der **Initiative zur betrieblichen Gesundheitsförderung Saar-Pfalz** am **09. April 2008**

Ort: Fa. **viasit Bürositzmöbel GmbH**,  
66538 Neunkirchen/Saar



# Initiatoren



Petra Dann  
Techniker Krankenkasse  
Gesundheitsmanagement Unternehmen  
Gebiet Südwest  
Friedrich-Ebert-Anlage 1  
69117 Heidelberg  
Petra.Dann@tk-online.de  
www.tk-online.de



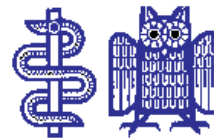
**GGW HOMBURG**  
Gesundheitsmanagement

Cornelia Schneider  
Ute Fechner  
GGW Gesundheitsmanagement  
Talstraße 49  
66424 Homburg/Saar  
cornelia.schneider@ggw-homburg.de  
www.ggw-homburg.de



**LandesArbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung  
Saarland e.V.**

Franz Gigout  
Geschäftsführer der LAGS  
Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken  
gigout@lags.de  
www.lags.de



Univ.- Prof. Dr. med. Axel Buchter  
Institut und Poliklinik für Arbeitsmedizin und  
Präventivmedizinisches Zentrum für arbeits-  
und umweltbedingte Erkrankungen der  
Universität des Saarlandes  
Universitätsklinikum Gebäude 80.2  
66421 Homburg/Saar  
amabuc@uniklinikum-saarland.de  
www.uniklinikum-saarland.de/arbeitsmedizin



Werner Schmeer  
Geschäftsführer viasit  
viasit Bürositzmöbel GmbH  
Boxbergweg 4  
66538 Neunkirchen  
w.schmeer@viasit.com  
www.viasit.com

# Einladung

Stress hat viele Dimensionen: Richtig dosiert steigert er sogar die Leistungsfähigkeit. Auch die größte berufliche Herausforderung kann beflügeln, wenn man Spaß daran hat, eine Aufgabe zu bewältigen, und dabei zu Hochform aufläuft.

Wird die Anspannung jedoch zum Dauerzustand, sollten die Alarmglocken läuten. Denn wenn auf stressige Zeiten nicht regelmäßig Phasen der Entspannung folgen, wird aus Stress schnell Überforderung. Berufstätige die dauerhaft überlastet sind werden krank - an Körper und Seele. Die Techniker Krankenkasse verzeichnete unter Ihren 2,5 Millionen versicherten Beschäftigten im Jahr 2006 allein 24.000 Krankschreibungen aufgrund von Überforderung und Angststörung. Rechnet man die Tage hoch, waren die Beschäftigten in Deutschland im vergangenen Jahr fast acht Millionen Tage wegen Überforderung krankgeschrieben.

Doch auch Unterforderung belastet den Menschen. Wer jeden Tag dieselben monotonen Aufgaben abarbeitet, kann ebenfalls aus dem seelischen Gleichgewicht geraten. Wichtig ist es, eine gesunde Balance zwischen Stress, Herausforderung und Entspannung zu finden.

Die heutigen Anforderungen durch die Arbeitswelt sind gekennzeichnet durch inhaltliche Vielfalt und Komplexität, sowie örtliche und zeitliche Flexibilisierung. Dies ist für Unternehmen, Führungskräfte und Beschäftigte mit einem hohen Stresspotential verbunden. Aus Unternehmenssicht zahlt sich ein gezieltes Stress- und Ressourcenmanagement aus. Gesunde und erfolgreiche Arbeit ist immer mehr zu einem Anliegen der Unternehmen geworden. Die Ressourcen des Unternehmens und seiner Beschäftigten zu stärken, um die alltäglichen Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Dem Stress am Arbeitsplatz wirksam zu begegnen sollte ein Ziel sein, das sich jedes Unternehmen mit höchster Priorität setzen sollte.

Wir laden Sie herzlich zur **4. Fachtagung Wirtschaftsfaktor Gesundheit** unter dem diesjährigen Thema "**Timeout statt Burnout**" ein. Wir freuen uns auf einen interessanten und intensiven Austausch mit Ihnen über die unterschiedlichen Aspekte von Stress und seine vielfältigen Dimensionen.

*Die Initiatoren*

# Referenten

## **Univ.- Prof. Dr. Axel Buchter**

Institut und Poliklinik für Arbeitsmedizin  
der Universität des Saarlandes  
Universitätsklinikum Gebäude 80.2  
66421 Homburg/Saar  
T 0 68 41 - 162 68 01  
F 0 68 41 - 162 68 10  
amabuc@uniklinikum-saarland.de

## **Petra Dann**

Techniker Krankenkasse  
Gesundheitsmanagement Unternehmen  
Friedrich-Ebert-Anlage 1  
69117 Heidelberg  
T 0 62 21 - 534 - 116  
F 0 62 21 - 534 - 167  
Petra.Dann@tk-online.de

## **Prof. Dr. Volker Köllner**

Chefarzt der Fachklinik  
für Psychosomatische Medizin  
MediClin Bliestal Kliniken  
Am Spitzenberg  
66440 Blieskastel  
T 0 68 42 - 54 22 57  
F 0 68 42 54 23 40  
info@bliestal-mediclin.de

## **Dr. Walter Kromm (MPH)**

Friedhofstraße 1  
63683 Ortenberg/Gelnhaar  
Tel.: 0 60 49 950497  
Fax: 0 60 49 950697  
dr.walter.kromm@t-online.de

## **Franz Gigout**

LandesArbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung  
Saarland e.V. (LAGS)  
Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken  
T 06 81 - 97 61 97-0  
F 06 81 - 97 61 97-99  
gigout@lags.de

## **Tanja Latour**

### **Ulrike Steinecke**

GGW Gesundheitsmanagement  
Talstraße 49  
66424 Homburg/Saar  
T/F 0 68 41 - 1 22 58  
tanja.latour@ggw-homburg.de  
ulrike-steinecke@ggw-homburg.de

## **Axel Renz**

Vorstand ISG  
Schillerstraße 131-133  
72458 Albstadt  
T 0 74 31 - 1349045  
F 0 74 31 - 1349044  
info@isg-systemergonomie.de

## **Cornelia Schneider**

GGW Gesundheitsmanagement  
Talstraße 49  
66424 Homburg/Saar  
T/F 0 68 41 - 1 22 58  
cornelia.schneider@ggw-homburg.de

## **Werner Schmeer**

Geschäftsführer  
viasit Bürositzmöbel GmbH  
Boxbergweg 4  
66538 Neunkirchen  
T 0 68 21 - 290 8 - 0  
F 0 68 21 - 290 8 290  
w.schmeer@viasit.com

## **Dr. Brigitte Steinke**

Techniker Krankenkasse  
Hauptverwaltung  
Bramfelder Str. 140  
22305 Hamburg  
T 0 40 - 69 09 11 12  
F 0 40 - 69 09 25 60  
Dr.Brigitte.Steinke@tk-online.de

## **Sarah Wodtke**

TLT Turbo GmbH  
Gleiwitzerstr. 7  
66482 Zweibrücken  
T 0 63 32 - 808 215  
F 0 63 32 - 808 299  
w.wodtke@tlt.de

## **Dr. Fritzi Wiessmann**

Arbeits- und Organisationsberatung  
Kasinostraße 81  
64293 Darmstadt  
T 0 61 51 - 896 213  
F 0 61 51 - 896 213  
fw@fritzi-wiessmann.de

# Programm

- 9.00 Uhr Empfang
- 09.30 Uhr Begrüßung  
Werner Schmeer, Geschäftsführer viasit Bürositzmöbel GmbH  
Heinrich Becker, Abteilungsleiter für Arbeitsschutz beim Ministerium für Umwelt  
  
Moderation: *Ulrike Steinecke, GGW Homburg*
- 09.50 Uhr **“Wenn Arbeit krank macht - psychosoziale Gesundheit und Beruf”**  
*Prof. Dr. Volker Köllner, MediClin Bliestal Kliniken Blieskastel*
- 10.30 Uhr Workshops
- A) **Work-Life-Balance“-Arbeit und Privates in Einklang bringen**  
*Franz Gigout, LAGS Saarbrücken*
- B) **Arbeitsbelastung, Stress und Herz-Kreislaufkrankungen**  
*Prof. Dr. Axel Buchter, Institut und Poliklinik für Arbeitsmedizin der Universität des Saarlandes*
- C) **Durch Stress zu Spitzenleistungen?  
Stress produktiv nutzen und die 5 besten Umsetzungshilfen für den Berufsalltag**  
*Cornelia Schneider, GGW Homburg*
- D) **Besser miteinander reden-gesünder arbeiten**  
*Werner Schmeer, Petra Gaa-Willig, Jörg Bur, viasit Bürositzmöbel GmbH*
- 12.00 Uhr Mittagspause
- 13.15 Uhr **Leistungsvermögen und Lebensqualität, Ressourcen und Potenziale**  
*Dr. Walter Kromm (MPH)*
- 14.15 Uhr Workshops
- E) **Wer besser schläft ist länger wach, besser schlafen und entspannen  
nicht nur bei Schichtarbeit**  
*Tanja Latour, GGW Homburg*
- F) **Strategien gegen Stress - Stressoren am Arbeitsplatz erkennen - Gegenmaßnahmen entwickeln**  
*Dr. Brigitte Steinke, TK, Dr. Fritzi Wiessmann, Arbeits- und Organisationspsychologin*
- G) **Ordnung ist das halbe (Arbeits-) Leben - Stressreduktion durch Optimierung der  
Arbeitsorganisation**  
*Axel Renz, Systemergonom, Vorstand ISG*
- H) **Betriebliches Gesundheitsmanagement,  
Möglichkeiten einer Kooperation zwischen der TK und Unternehmen, am Beispiel der  
TLT Turbo GmbH**  
*Petra Dann, TK, Sarah Wodtke, TLT Turbo GmbH*
- 15.30 Uhr Bewegendes Resümee - lassen Sie sich überraschen
- 16.00 Uhr After Workshop Party, gemeinsamer Erfahrungsaustausch

# Anfahrtskizze



**ausfahrt neunkirchen city** (nicht vorher)

nach ca. 1 km, an der ampel, rechts abbiegen neunkirchen city zur westspange

nach ca. 1,5 km links einordnen und abbiegen zwischen

**mc donald's** und der **aral tankstelle**

die erste straße direkt hinter der aral tankstelle rechts abbiegen

dann links zur viasiteinfahrt.

Bitte per Fax anmelden:

**Fax: (06 81) 97 61 97 - 99**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Funktion: \_\_\_\_\_

Abt./Referat: \_\_\_\_\_

Firma/Institution: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Telefax: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

LandesArbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS)  
Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken

**Anmeldung zur 4. Veranstaltung Wirtschaftsfaktor Gesundheit, "Timeout statt Burnout"**

**am Mittwoch, den 09. April 2008, ab 09.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Firma viasit Bürositzmöbel GmbH, Boxbergweg 4, 66538 Neunkirchen**

**Tagungsgebühr (je Teilnehmer): 75 Euro incl. Tagungsunterlagen, Mittagsimbiss und Tagungsgetränken**

**Anmeldeschluss: 20. März 2008**

**Teilnahmebedingungen:**

Die Anmeldung nehmen wir nur schriftlich entgegen. Sie erfolgt unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen und ist verbindlich. Damit wird die Teilnahmegebühr fällig. Bei Abmeldung bis 14 Tage vor der Veranstaltung erstatten wir die Teilnahmegebühr abzüglich einer Verwaltungspauschale von 10 Euro. Ein Ersatzteilnehmer kann jederzeit gestellt werden. Bei späterer Abmeldung erfolgt keine Kostenerstattung. Eine Rechnungserstellung und eine Anmeldebstätigung erfolgen vor der Veranstaltung nicht.

Mit den Tagungsunterlagen erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und einen quittierten Beleg über die gezahlten Tagungsgebühren.

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebeitrag unter Angabe Ihres Namens und dem Stichwort "Tagung Wirtschaftsfaktor Gesundheit" auf das Konto der LAGS bei der Sparkasse Saarbrücken, BLZ 590 501 01, Kontonummer 88-187.653

**Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.**

Sollte Ihre Überweisung nicht 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn bei der LAGS eingegangen sein, bitten wir Sie, den Rechnungsbetrag in bar oder per Verrechnungsscheck beim Veranstaltungseinlass zu begleichen, oder eine bankbestätigte Kopie des Überweisungsauftrages vorzulegen. Die Entrichtung des Teilnahmeentgeldes per EC- oder Kreditkarte ist nicht möglich.

Ich nehme an folgenden Workshops teil:

vormittags:

nachmittags:

A

E

B

F

C

G

D

H

Ort/Datum

Stempel/rechtsverbindliche Unterschrift

Weitere Zusatzangebote während der Veranstaltung:

- **Entspannungsmanager - TK**
- **Schnupper-Coaching / Kurz-Supervision - LAGS**
- **Mobile Massage - GGW**
- **Ausstellung mit Information und Beratung**

Für die freundliche Unterstützung bedanken wir uns herzlich bei:



**UNTERNEHMENSVERBUND**

Unternehmensverbund Karlsberg  
Paul-Weber-Haus, Eisenbahnstraße 49  
66424 Homburg/Saarpfalz



Saar Galerie · Trierer Straße · 66111 Saarbrücken  
Telefon 0681-94713-0 · Telefax 0681-94713-10  
E-Mail: info@amadeus-sb.de · www.amadeus-sb.de

**MEDICLIN**



MediClin Bliestal Kliniken  
Am Spitzenberg  
66440 Blieskastel



ISG e.V.  
Innovative Systemergonomie und Gesundheit  
Schillerstr. 131 - 133  
72458 Albstadt