

fit im job

# fit im job

nr. 2 • 3. jahrgang  
mai-juni 08 CHF 6.90



>>>> **BESSER WERDEN** >>>>

Das Magazin  
im Unternehmen



**Selfness, die  
neue Selbst-  
Kompetenz**

## **Abgelenkt**

Strategien bei  
ständigen Störungen

## **Stehberufe**

Gut auf den  
Beinen bleiben

**Dossier**  
**Der grüne Betrieb**

# Drei von vier arbeiten hier Teilzeit

Das Spiraldynamik Med Center erhält den Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb in der Kategorie Kleinunternehmen. Ein Blick in den Betrieb und auf die Massnahmen, die ihn zum Gewinner machten.

Von Franziska Meier

Wer das Zürcher Spiraldynamik Med Center betritt, trifft schnell auf Zweiergrüppchen in Bewegung. Eine Frau geht langsam den Flur entlang, ein Physiotherapeut hinter ihr. Die Hände an ihrem Rücken, begleitet er sie bei ihren Schritten und gibt Tipps. «Was wir hier machen, nennen wir nicht Behandlung», sagt Christian Larsen, Arzt und Leiter des Med Centers. «Stattdessen bringen wir den Leuten neue Bewegungsmuster bei, sodass sie selbstverantwortlich ihren eigenen Gesundheitszustand verbessern können.»

## Gemeinsam Prioritäten setzen

Nicht nur die Klientinnen und Klienten, sondern auch die Angestellten sollen in diesem Betrieb Selbstverantwortung übernehmen, auf ihr Wohlergehen und ihre Gesundheit achten. Nein-Sagen, wenn es einem zuviel wird, ist erlaubt (siehe dazu auch Interview auf der gegenüberliegenden Seite).

Aber auch aktiv dürfen und sollen sich die Mitarbeitenden einbringen. Dies geschah etwa an der letzten der vierteljährlich stattfindenden Vollversammlungen. Das Thema war: Was können wir bei unserer betrieblichen Gesundheitsförderung optimieren? Es wurden Ideen gesammelt und gleich zusammen die Prioritäten gesetzt. Zuvor

## PREIS FÜR HERAUSRAGENDE MASSNAHMEN

Der «Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb» ist eine Aktion des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich und wurde heuer zum sechsten Mal vergeben. In der Kategorie «Kleinst- und Kleinunternehmen» ging der Preis ans Spiraldynamik Med Center. In der Kategorie «Mittelgrosse Unternehmen» wurde mangels herausragender Leistungen kein Preis vergeben. Bei den «Grossunternehmen» schliesslich machte die Zürcher Kantonalbank das Rennen (zu deren Engagement siehe auch Bericht in der «fit im job»-Ausgabe 1/08 oder im Archiv auf [www.fitimjob-magazin.ch](http://www.fitimjob-magazin.ch) unter dem Suchbegriff ZKB). Verliehen wurden die Preise am 14. März im Rahmen des 19. Zürcher Präventionstages von Regierungsrat Thomas Heiniger.

## SPIRALDYNAMIK MED CENTER

Der Name des Betriebs verweist auf die flexible und gleichzeitig stabile Spiralform, die unser Leben in vielerlei Hinsicht prägt, die sowohl in der DNA als auch in den grossen Körperstrukturen (beispielsweise Muskelsträngen) erscheint. Das Spiraldynamik Med Center wurde 1992 in Bern gegründet, zog 1999 nach Zürich um und zählt heute 28 Angestellte. Es teilt sein Angebot in fünf Stationen ein: Einer ärztlichen Diagnose inklusive individueller Vorgehensplanung folgt ein Tageskurs. Dort erhält man eine «Gebrauchsanweisung» für die Körperregion, die einem Probleme bereitet. Es folgen mehrere Physiotherapie-Einheiten, dann Training (Einzeltraining oder Gruppe) und schliesslich ein Check-up, der eine Work-Life-Balance-Planung beinhaltet. Das Med Center bietet auch Firmenbesuche an, bei denen die Arbeitsbedingungen unter die Lupe genommen werden. Es kooperiert mit der Privatklinik Bethanien und der Praevmedic AG, einem Institut für medizinische Risikoanalyse und Gesundheitsmanagement.

derst standen schliesslich die Punkte Stressmanagement, IT-Infrastruktur und Weiterbildung.

## Feedback erwünscht

Für seine Bemühungen hat das Med Center den Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb erhalten. Die Jury beschied dem 28-Personen-Betrieb

eine vorbildhafte Umsetzung gesundheitsfördernder Massnahmen und verwies auf die «Mitarbeiterförderung und Fortbildung in Selbst- und Gesundheitskompetenz» (Auszug Juryurteil).

Solche Fortbildungen haben einen festen Platz im Programm des Unternehmens: «Jeden ersten Mittwoch im Monat haben wir entweder eine Fach-

**ONLINE**  
Spiraldynamik  
Med Center:  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)  
Das Med Center  
bietet u. a. betriebliche  
Gesundheitsförderung  
an: Das Ergodynamik-  
Angebot dreht sich um  
gesunde Bewegung am  
Arbeitsplatz. Eine  
Infobroschüre kann  
angefordert werden unter  
[ergodynamik@  
spiraldynamik.com](mailto:ergodynamik@spiraldynamik.com).  
Kontaktperson:  
[Karin.gaida-pavel@  
spiraldynamik.com](mailto:Karin.gaida-pavel@spiraldynamik.com)  
Zürcher Kantonalbank:  
[www.zkb.ch](http://www.zkb.ch)  
Gesundheitsförderung  
Kanton Zürich:  
[www.gesundheitsfoerde-  
rung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)  
Beratungszentrum für  
Betriebliches Gesund-  
heitsmanagement:  
[www.bgm-zh.ch](http://www.bgm-zh.ch)



Tandem: Am Spiraldynamik Med Center reflektieren und optimieren die Mitarbeiter zu zweit ihr eigenes Bewegungsverhalten. Damit leben sie die eigenverantwortliche Gesundheitsförderung vor, die im Med Center auch von den Kunden und Patienten erwartet wird.

## «WENN ICH «STOPP» SAGE, WIRD DAS AUCH AKZEPTIERT»

**fit im job: Bea Miescher, in welchem Bereich hat Ihr Unternehmen gesundheitsfördernde Massnahmen am nötigsten?**

Bea Miescher: Das einzig wirklich Belastende in unserem Betrieb ist der Umfang der Arbeit. Wir alle haben sehr viel Arbeit.

**Welches sind Ihre Massnahmen, um Abhilfe zu schaffen?**

Wir richten uns nach der Salutogenese, also dem präventiven Prinzip, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Das bedeutet fürs Stressmanagement, Akzeptanz und Vertrauen zu bilden. Wir fördern unsere Angestellten in ihren Stärken, anstatt ihre Schwächen zu

brandmarken. Schwächen sollen nicht kaschiert werden müssen, stattdessen darf man bei uns sagen «Ich kann das nicht, ich brauche Hilfe» oder «Ich habe einen Fehler gemacht». Wir fördern die Kommunikation und finden dadurch Lösungen.

**Ganz konkret: Sie fühlen sich überlastet, sollten aber noch arbeiten. Was tun Sie?**

Es liegt in meiner Selbstkompetenz, hier zu bremsen und mir Unterstützung zu holen oder einfach heimzugehen. Wenn ich «stopp» sage, wird das auch akzeptiert. Da gab es noch nie eine Diskussion. Der Chef hat in solchen Fällen vielleicht geseufzt, aber er gesteht uns

diese Freiheit und Selbstverantwortung ganz klar zu.

**Haben Ihre BGF-Massnahmen Auswirkungen auf die Absenzzahlen?**

Wieweit die Absenzzahlen mit unseren BGF-Massnahmen zusammenhängen, ist schwierig zu sagen. Sicher ist aber, dass wir sehr gute Zahlen haben. Zum Beispiel haben im letzten Jahr alle zehn Physiotherapeuten zusammen nur 15 Tage gefehlt.



### ZUR PERSON

Bea Miescher ist PR- und Kommunikationsbeauftragte des Spiraldynamik Med Centers.

weiterbildung oder eine Weiterbildung zur Selbstkompetenz», sagt Bea Miescher, PR- und Kommunikationsbeauftragte des Med Centers. Auch gibt es

wöchentlich Teamsitzungen sowie einmal monatlich einen Qualitätszirkel, bei dem Ärzte und Physiotherapeuten Beispiele aus der Praxis diskutieren.

Ein wichtiger Punkt, den die Jury hervorgehoben hat, ist die «transparente Kommunikation und Feedbackkultur». Dass Feedback erwünscht ist,

**Gesundheit**» **Nichtraucherschutz/Raucherboxen**

Smoke Free Systems Switzerland  
Pumpwerkstrasse 23, 8105 Regensdorf  
Tel.: +41 (0)43 931 54 74  
www.smokefreesystems.ch

» **Brillen/Kontaktlinsen**

MrLens GmbH  
Chamerstrasse 172  
6300 Zug  
Telefon 041 741 28 87  
Telefax 041 741 08 89  
www.mrlens.ch

**Ernährung**» **Trinkwasserspender**

Christ Aqua AG  
Trinkwasserspender  
4147 Aesch  
Telefon 061 755 88 99  
www.christ-aquadrink.ch

» **Nahrungsmittel**

Schweizerischer Obstverband  
Baarerstrasse 88, Postfach 2559  
Telefon 041 728 68 68  
Telefax 041 728 68 00  
www.swissfruit.ch  
sov@swissfruit.ch

**Wellness & Entspannung**» **Freizeit- und Wellnessangebote**

Leukerbad Tourismus  
Rathaus, 3954 Leukerbad  
Telefon 027 472 71 71  
Telefax 027 471 71 51  
www.leukerbad.ch  
info@leukerbad.ch

**Freizeit & Erholung**» **Reiseanbieter**

Imbach Reisen AG  
Wanderferien – Veloferien  
Zürichstrasse 11, 6000 Luzern 6  
Telefon 041 418 00 00  
Telefax 041 418 00 01  
www.imbach.ch

» **Ferienhäuser und Wohnungen**

Interhome AG  
Gratistelefon 0800 84 88 88  
www.interhome.ch, info@interhome.ch

» **Reiseanbieter**

POSCOM Tour Operating AG  
Tscharnerstrasse 37  
3001 Bern  
Telefon 031 387 87 87  
Telefax 031 387 87 88  
www.ferienverein.ch  
info@ferienverein.ch

**Karriere & Weiterbildung**» **Weiterbildung**

Hochschule Luzern  
Weiterbildung  
Zentralstrasse 9  
Postfach 3140  
6002 Luzern  
Telefon 041 228 41 41  
<http://weiterbildung.hslu.ch>  
weiterbildung@hslu.ch

» **Fernkurse**

Klett Akademie AG  
Althardstrasse 70  
8105 Regensdorf  
Telefon 044 842 16 16  
www.klett-akademie.ch  
info@klett-akademie.ch

**Prävention & Versicherungen**» **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

The Care Company  
Brandschenkestrasse 177, 8002 Zürich  
Telefon 043 222 40 85  
Telefax 044 280 62 23  
www.thecarecompany.ch

» **Gesundheitsförderung**

Motio Gesundheitsförderung  
Gesundheitstage – Gesundheitstests  
Seminare zu Ernährung, Bewegung,  
Entspannung, Notfallmanagement CPR  
Grenzstrasse 20 B, 3250 Lyss  
Telefon 032 387 00 60  
www.motio.ch, info@motio.ch

» **Prävention**

Swiss Life  
General-Guisan-Quai 40  
8022 Zürich  
Telefon 043 284 85 55  
Telefax 043 338 85 55  
www.swisslife.ch/praevention  
praevention@swisslife.ch

**Ergonomie & Büroeinrichtung**» **Bodenbeläge**

Forbo Giubiasco SA  
Via Industrie 16, 6512 Giubiasco  
Telefon 091 850 01 11  
Telefax 091 850 01 01  
www.forbo.ch  
info.flooring.ch@forbo.com

» **Sitzmöbel**

Mo Moll GmbH HAG Sitzsysteme  
5504 Othmarsingen  
Telefon 062 885 06 60  
www.hag-sitzsysteme.ch  
momoll@hag-sitzsysteme.ch

**Telekommunikation & Logistik**» **Internet**

Green.ch AG  
Badstrasse 50  
5201 Brugg  
Telefon 056 460 23 23  
Telefax 056 460 23 00  
www.green.ch  
info@green.ch

» **Express- und Paketversand**

DPD (Schweiz) AG  
Sonnentalstrasse 5  
8600 Dübendorf  
Telefon 0848 373 373  
Telefax 0848 373 370  
www.dpd.ch  
info@dpd.ch

**Verschiedenes**» **Gesundheitsmatratzen**

Samina AG  
Obere Lände 7  
A-6820 Frastanz  
Telefon 0043 55 22 53 500  
Telefax 0043 55 2253 500 20  
www.samina.at  
samina@samina.at

**Weitere Informationen zum Branchenverzeichnis erhalten Sie bei:**

Kretz AG, Verlag und Annoncen  
Postfach, CH-8760 Feldmeilen  
Telefon 044 925 50 60  
fitimjob.annoncen@kretzag.ch