

Stress am Arbeitsplatz ausgleichen

Landkreis (kil). Ein Anti-Stress-Seminar für Chefs und Mitarbeiter aus Schaumburger Firmen bietet die Krankenkasse BKK24 in Obernkirchen an. Termine für das Seminar sind am 10. und 17. Oktober jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr in der Hauptverwaltung der BKK24. Das Training ist für die, die sich über ihre Firma anmelden, kostenlos. Bei dem Seminar soll gezeigt werden, wie man als Chef oder Mitarbeiter fit und der Betrieb gesund bleibt, heißt es in einer Ankündigung.

„Termindruck im Handwerk, hohe Anforderungen an Freiberufler und Dienstleister, wechselnde Arbeitszeiten und Belastungen im Handel bedeuten Stress für Körper und Geist“, heißt es in einer Pressemitteilung der Organisatoren. Je kleiner das Unternehmen, desto größer sei die Gefahr wirtschaftlicher Einbußen. Doch in Betrieben mit weniger Angestellten drehe sich die Spirale trotzdem weiter. Weil ständig unter Stress und Termindruck gearbeitet wird, habe niemand Zeit, sich um die Vorsorge zu kümmern. Angebote und Fördermöglichkeiten würden nicht genutzt.

Diesen Kreislauf will die BKK24 mit ihrem Kooperationspartner „workness“ durchbrechen. In der Praxis sieht das so aus: Im Seminar bekommen die Teilnehmer Tipps für eine angepasste Ernährung, ausreichend Bewegung als Ausgleich zu einseitiger Belastung und zum Umgang mit Sucht- und Genussmitteln. Ziel sei es, „mit minimalen Veränderungen mehr Lebensqualität“ zu bekommen. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Plätze begrenzt, Anmeldungen sind daher erforderlich.

► Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon (05724) 97 10 und im Internet unter der Adresse LBL-Stadt.de/stress.