

LWL-Einrichtungen Lippstadt und Warstein
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Medieninfo vom 8. Oktober 2010



LWL-Mitarbeiter machen „Aktive Pause“: Betriebliches Gesundheitsmanagement ermöglicht Bewegung und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Lippstadt/Warstein (lwl). Sich mehr zu bewegen, etwas für die eigenen Gesundheit und Fitness tun – wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze, die uns nicht nur beim Blick auf die Waage durch den Kopf gehen? Damit es nicht bei Vorsätzen bleibt, bieten die psychiatrischen Einrichtungen des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (LWL) in Warstein und Lippstadt ihren Beschäftigten die „Aktive Pause“ an.

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) konnten die insgesamt 2300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kostenfrei und während der Arbeitszeit in Angebote zu Bewegung und Stressbewältigung „hineinschnuppern“. Am Standort Warstein bestand die Gelegenheit, Tai Chi, Pilates, Physio Fit, Rückenschule, Geräteorientiertes Fitnessstraining und Qi Gong ganz unverbindlich kennen zu lernen. Ähnliche Angebote wurden in Lippstadt-Benninghausen und Lippstadt-Eickelborn vorgestellt. Nach den Herbstferien sollen bei Interesse zu allen Bereichen Kurse mit jeweils sechs Einheiten starten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßten die Möglichkeit, einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit zu finden. „Man merkt richtig, wie der Stress sich löst. Ich würde mich freuen, wenn ein dauerhaftes Angebot zustande käme“, sagt zum Beispiel Bernadette Wieners, Mitarbeiterin der Klinikverwaltung. Bewegungstherapeutin Elisabeth Oertel, die mehrere Einheiten geleitet hat, bestätigt: „Es ist wichtig, die Arbeit gedanklich auch einmal loszulassen. Einige Übungen können sogar ohne weitere Hilfsmittel zwischendurch im Büro durchgeführt werden. Die Bewegung löst Wohlbefinden aus, sie gibt uns Kraft und Energie. Dies kann sich sehr positiv auf die eigene Gesundheit auswirken.“



Kontakt:
Eva Brinkmann, Öffentlichkeitsbeauftragte
Tel. 02902 82-5085
E-Mail: eva_brinkmann@wkp-lwl.org
Franz-Hegemann-Str. 23 · 59581 Warstein
Internet: www.lwl-klinik-warstein.de

LWL-Pressestelle:
Tel.: 0251 591-235
Fax: 0251 591-4770
E-Mail: presse@lwl.org
Freiherr-vom-Stein-Platz 1
48133 Münster



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

„Ziel des BGM ist es, den Beschäftigten ein höheres Maß an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit zu ermöglichen“, erklärt Gerrit Jungk, Leiter der Abteilung Personal und Recht. „Denn gesunde Mitarbeiter sind – auch mit Blick auf die demografische Entwicklung – eine für unseren Erfolg unerlässliche Ressource.“ Sein besonderer Dank gilt der BKK Westfalen-Lippe und dem Gesundheitsförderverein WOGÉ, mit deren Unterstützung das Angebot realisiert wurde.