



Bitte senden Sie Ihre Anmeldung bis zum
05. November 2010 per E-Mail, Fax oder online an:
Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit NRW
Ulenbergstraße 127 - 131, 40225 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 521 8007-129
Fax: +49 (0) 521 8007-297
E-Mail: Berutha.Bentlage@liga.nrw.de
Website: www.liga.nrw.de/veranstaltungen

Die Tagung richtet sich an Expertinnen und Experten aus
den Bereichen Gesundheitsförderung, Arbeitsschutz,
Arbeitsmedizin sowie Führungskräfte und Betriebs- und
Personalräte.

Die Teilnehmergebühr beträgt 50,00 Euro, einschließlich
Mittagsimbiss und Getränken. Die Teilnehmerzahl ist be-
grenzt. Die Anmeldung ist verbindlich. Nach der Anmeldung
erhalten Sie eine Bestätigung mit der Rechnung per E-Mail.

Anmeldestornierung/Tagungsabsagen: Teilen Sie uns
eine Absage bitte schriftlich mit. Bei einem Rücktritt, der
uns spätestens 14 Tage vor Tagungsbeginn erreicht, er-
statten wir die volle Tagungsgebühr. Es kann auch ein/-e
Ersatzteilnehmer/-in benannt werden.

Ja, ich nehme an der Fachtagung „Die erschöpfte Gesell-
schaft? Arbeit und Erholungsfähigkeit im Blickpunkt der
Wissenschaft“ am 16. November 2010 in Bochum teil.

Name, Vorname

Institution

Straße/Postfach

PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail-Adresse

Ort, Datum, Unterschrift

Tagungsstätte

Veranstaltungszentrum der Ruhr-Universität Bochum
Universitätsstraße 150
44801 Bochum
Tagungshandy: +49 175 5 82 63 90
www.liga.nrw.de

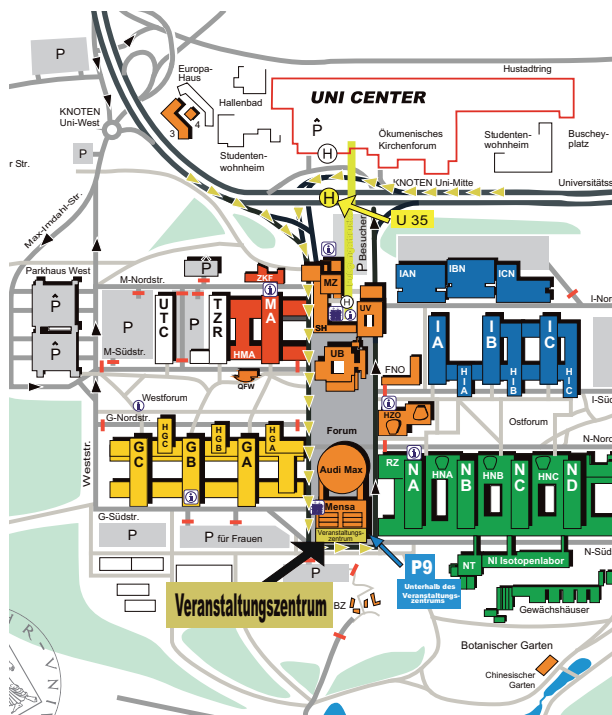
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Hauptbahnhof Bochum erreichen Sie uns schnell
mit der U35 Richtung Bochum Hustadt, Haltestelle Uni-
versität.

Empfehlungen für die Anreise mit dem Auto unter

<http://www.ruhr-uni-bochum.de/vm/wirueberuns/anfahrt.html>

Die Veranstaltung ist zur Zertifizierung bei der Ärztekammer
Nordrhein angemeldet.



Titelfoto: © R_by_berwis_pixelio.de

Fachtagung Einladung und Programm



„Die erschöpfte Gesellschaft?
Arbeit und Erholungsfähigkeit im
Blickpunkt der Wissenschaft.“
16. November 2010 in Bochum

© LIGA.NRW 2010

Einladung

Erholsamer Schlaf sowie die regenerative Pausen- und Freizeitgestaltung sind wichtige Voraussetzungen für den Erhalt und die Wiederherstellung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit.

Die Fähigkeit, sich zu erholen, wird durch die Anforderungen der modernen Arbeitswelt und Gesellschaft zunehmend beeinträchtigt: Psychische Belastungen stellen für viele Beschäftigte keine Ausnahmen dar, sondern bestimmen den beruflichen Alltag. Zu nennen sind in diesem Zusammenhang v. a. Zeitdruck, hohe Verantwortung und Leistungsverdichtung. Hinzu kommen Belastungen durch Umstrukturierungsmaßnahmen, ungünstige Arbeitszeiten und die Angst, den steigenden Anforderungen nicht gerecht werden zu können und den Arbeitsplatz zu verlieren.

Auf Dauer bleibt das hohe Belastungsniveau nicht ohne Folgen: Viele Beschäftigte fühlen sich durch ihre Arbeit erschöpft, können aber in der Freizeit nicht abschalten, leiden unter Schlafstörungen, fühlen sich lustlos und ausgebrannt. Ständige Erreichbarkeit, die Veränderung privater Beziehungen und zunehmende Mobilität stellen zusätzliche Herausforderungen dar.

Maßnahmen der Arbeitsgestaltung können dazu beitragen, vermeidbare Belastungen und deren negative Folgen zu mindern. Die Möglichkeiten der Verhältnisprävention sind jedoch begrenzt, denn manche Arbeitsbedingungen lassen sich kaum verändern. Hier kommt dem eigenen Handeln auf der Grundlage gesundheitsförderlicher und sozial verträglicher Arbeitsbedingungen besondere Bedeutung zu. Die erholungswirksame Gestaltung der Freizeit ist dabei ein besonders wichtiger Aspekt.

In der Veranstaltung werden passive und aktive Aspekte der Entspannung und deren Auswirkung auf die Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit aus natur- und sozialwissenschaftlicher Sicht dargestellt und diskutiert.

Programm, 16 November 2010

09.30 Uhr	Begrüßungs-Café
10.00 Uhr	Eröffnung und Grußwort Heinz-Bernd Hochgreve, LIGA.NRW Dr. Eleftheria Lehmann, LIGA.NRW
10.30 Uhr	Einführungsvortrag Arbeit und Erholung – ein Überblick Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Universität Mannheim
11.30 Uhr	Diskussion Moderation Heinz-Bernd Hochgreve, LIGA.NRW
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Erkenntnisse der Schlafmedizin für die Arbeitswelt Prof. Dr. Thorsten Schäfer, Ruhr-Universität Bochum
13.40 Uhr	Erholung für die Arbeit – Was sagt die Psychologie? Prof. Dr. Jarek Krajewski, Bergische Universität Wuppertal
14.20 Uhr	Pause
14.50 Uhr	Und nach der Arbeit: Regenerative Freizeitgestaltung vs. soziale Verpflichtungen Prof. Dr. Tobias Esch, Hochschule für angewandte Wissenschaften Fachhochschule Coburg

Programm, 16 November 2010

15.30 Uhr	Podiumsdiskussion Arbeit und Erholungsfähigkeit im Brennpunkt – Was ist zu tun? Podium Prof. Dr. Ulrike Hellert, Zeitbüro NRW Dr. Udo Lehmann, Pfarrer Dr. Gottfried Richenhagen, Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales NRW Prof. Dr. Thorsten Schäfer, Ruhr-Universität Bochum Carmen Tietjen, DGB-Bezirk NRW Erika Zoike, Spectrum K GmbH, BKK-Gemeinschaftsunternehmen
16.30 Uhr	Ausblick und Schlusswort Heinz-Bernd Hochgreve, LIGA.NRW