



Gesunde Mitarbeiter sind die beste «Kapitalanlage»

## Gesundheit – ein unternehmerischer Erfolgsfaktor

*Gesunde, motivierte Mitarbeiter sind eine wichtige Voraussetzung für den ökonomischen Erfolg einer Unternehmung. Diesem Faktor wird daher zunehmend Rechnung getragen. Investitionen, die sich lohnen!*

*Hektik und Leistungsdruck: Faktoren, welche die Gesundheit beeinträchtigen können.*

Patricia Andrighetto

Der Mensch steht im Mittelpunkt – und zwar der Angriffsfläche von Stress, Belastung, Informationsflut und wirtschaftlichen Schwankungen.

Der Arbeitsplatz selber ist heute Stressquelle Nummer eins. Zahlreiche Arbeitnehmer leiden unter Stress und in der Folge unter Burnout. Vor allem Fusionen, und damit verbunden die Angst vor Arbeitsplatzverlust, der rasche Wandel von Produktionsmethoden, zunehmender Leistungsdruck, aber auch hohe Mobilitätsanforderungen stellen massive Belastungsfaktoren für den Menschen dar. Das Gefühl der Sicherheit geht dabei verloren. Dabei ist eine wesentliche Tatsache nicht zu übersehen: Die rein physische Unversertheit bedeutet nicht automatisch Gesundheit!

### Ausser Betrieb

Grundsätzlich gilt: Arbeit macht erst krank, wenn Arbeitsbelastung, Arbeitsumstände oder Rahmenbedingungen über einen längeren Zeitraum hinweg unerträglich werden. Allerdings ist für viele Menschen in der heutigen Zeit allein die Tatsache, überhaupt eine Arbeitsstelle zu haben, enorm wichtig für ihr subjektives Wohlbefinden. Daraus resultiert das Verhalten, eine hohe Belastung auf sich zu

nehmen, nur um die Stelle auch halten zu können.

Die Entwicklungen in der Arbeitswelt, Veränderungen in der Wirtschaft und der gleichzeitige Verlust von Werten und Errungenschaften wirken sich negativ auf die Arbeitnehmenden aus. Ein weiteres Problem stellt die Informationsüberflutung dar. Durchschnittlich alle zehn Minuten wird ein Arbeitnehmer durch einen Telefonanruf, eine E-Mail oder einen Fax von seiner Tätigkeit abgelenkt. Und dies nimmt auch ausserhalb des Büros kein Ende: Je länger je mehr Menschen sind rund um die Uhr über ihr Handy, den Organizer und über Internet erreichbar. Die Informationsflut ist zwischenzeitlich dermassen gross, dass das Individuum zwangsläufig Gefahr läuft, den Überblick zu verlieren. Zusammenhang und Wert einer Information können oft nicht mehr erkannt werden und führen daher zu einer Desorientierung, die stress- und belastungsrelevant ist.

### Gesundheit – ein unternehmerischer Erfolgsfaktor

Die Summe solcher Belastungen können sich schliesslich krankmachend auswirken und zeigen sich etwa in physischen Symptomen

wie Schlafstörungen, Schweissausbrüchen, Rückenbeschwerden, aber auch in psychischen Beeinträchtigungen wie Depressionen oder Burnout. Unter dem Aspekt, dass gesunde, motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter sowohl in sozialer als auch in ökonomischer Hinsicht die Voraussetzung für den Erfolg eines Unternehmens bilden, liegt die Lösung des Problems nahe: Betriebliche Gesundheitsförderung lautet das Schlagwort. Unternehmen, die die Gesundheit der Mitarbeiter am Arbeitsplatz fördern, verzeichnen beachtliche Kosteneinsparungen, reduzierte Arbeitsunfälle und eine wesentlich geringere Mitarbeiterfluktuation bei gleichzeitig gesteigerter Produktivität. Je nach Grösse des Betriebes belaufen sich die Kosten für einen einzigen Krankheitstag auf 500 bis 1000 Franken. Gemäss Bundesamt für Statistik betrug im Jahr 2003 der Ausfall für Vollzeitangestellte 6,2 Tage.

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ist also keineswegs zu verwechseln mit dem Zuge uneigennütziger Nächstenliebe. Vielmehr ist sie als ökonomisch lohnenswerte Investition für die Unternehmen zu werten, die gleichzeitig dem Image förderlich ist. Aus diesem Blickwinkel profitieren beide Seiten – Arbeitgeber und Arbeitnehmer – gleichermassen.



*Fortschrittliche Unternehmen bieten ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Angebote zur Entspannung an.*

### Selbstverantwortung übernehmen

Betriebliche Gesundheitsförderung kann also einen bedeutenden Beitrag an eine gesunde und motivierte Mitarbeiterschaft leisten. Allerdings könne Gesundheit nicht einfach per Gesetz verordnet werden, äussert sich die SUVA in einem Statement zur heutigen Situation. Vielmehr müsse die Einsicht innerhalb der Unternehmen wachsen, dass es auch betriebswirtschaftlich Sinn mache, gesunde Rahmenbedingungen für die Mitarbeitenden zu schaffen. Gleichzeitig appelliert die SUVA an die Arbeitnehmenden, Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und diese nicht einfach an den Arzt, den Therapeuten oder den Betrieb zu delegieren.

Zahlreiche Schweizer Unternehmen haben die Zeichen der Zeit erkannt und setzen heute erfolgreich Gesundheitskonzepte im Arbeitssalltag um. So auch im Bezirk Brugg. Gesundheit am Arbeitsplatz ist auch innerhalb der Psychiatrischen Dienste Aargau AG ein Thema. Mit gezielten Einzelaktionen, Massnahmen und

Merkblättern werde versucht, den permanenten Fragen zur Gesundheitsförderung der Mitarbeitenden im Betrieb gerecht zu werden, erklärte Michaela Flury, Sekretariat der Verwaltungsdirektion, auf Anfrage. Einiges Wert ist die Gesundheit der Arbeitnehmer auch dem Handelsunternehmen Antalis in Lupfig. Das Unternehmen setzt seinen Schwerpunkt im Bereich Prävention. Diese beginnt bereits im Personalrestaurant: «Wir achten in Zusammenarbeit mit SV-Service (Business Catering) auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung», informiert Daniel Hug, Leiter Personal und Dienste. Zudem stehen den Mitarbeitern zwei Mal pro Woche Angebote wie Pilates und Power Yoga zur Verfügung. Diese Trainings werden von einer ausgebildeten Fachperson geleitet. Wer sich in der Pause zurückziehen möchte, findet im eigens zu diesem Zweck eingerichteten Ruheraum ein Umfeld, um sich entspannen zu können.

Mit Personen, die regelmässig Absenzen aufweisen, werden Gespräche geführt. «Es geht darum, den Grund für die Absenzen zu finden und Lösungen zu finden», hält Daniel Hug fest. «Damit wollen wir den betreffenden Leuten signalisieren, dass ihre Abwesenheit wahrgenommen und ihre Rückkehr geschätzt wird. Der Mensch steht bei uns im Zentrum», macht Hug deutlich. Die Bemühungen um gesunde Mitarbeiter trägt bei Antalis Früchte. Während im Jahr 2002 rund 3,4 Prozent Kurzzeitabsenzen verbucht wurden, waren es 2004 nur noch 2,1 Prozent der Arbeitstage. ■

*Ruheräume ermöglichen eine Regeneration der Kräfte. Ein kurzer Nickerchen kann Wunder wirken.*



## KMU-vital

### Ein «Instrumentenset» für KMU

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat im Jahr 2001 dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Uni Zürich sowie dem privaten Institut für Arbeitsmedizin IfA in Baden den Auftrag erteilt, im Rahmen eines nationalen Programmes Instrumente für betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen und mittleren Unternehmen zu entwickeln. Im Sommer 2004 wurde das mit rund 2,2 Millionen Franken finanzierte Programm, inzwischen KMU-vital getauft, abgeschlossen. KMU's, die Interesse an der Gesundheitsförderung zeigen, steht seit Mitte 2004 ein praxiserprobter «Werkzeugkasten» zur Verfügung. Unter der Internet-Adresse [www.kmu-vital.ch](http://www.kmu-vital.ch) finden Betriebe Handlungsanleitungen, wie sie Gesundheitsförderung praktisch in ihren Betrieb umsetzen können. Die Unterlagen umfassen Leitfäden und konkrete Arbeitsinstrumente zu den total zehn Modulen von KMU-vital. Die entwickelten Instrumente stehen interessierten Betrieben kostenlos zur Verfügung.

Damit die betriebliche Gesundheitsförderung BGF nachhaltig greifen kann, muss diese Alltag werden und in die Geschäftsleitung eingebunden werden. «Als wichtigster Erfolgsfaktor erwies sich, dass die gesamte Geschäftsleitung hinter den Ansätzen steht», betont Sandra Kündig, Kontaktstelle KMU-vital, in einer entsprechenden Publikation. Im Klartext bedeutet dies, dass BGF in erster Linie strukturell wirken muss und nicht nur auf das direkte Wohlbefinden der Mitarbeitenden.

Und schliesslich: Gesundheit darf nicht zur moralischen Pflicht werden – ebenso wenig wie Krankheit zur individuellen Schuld. Gesunde Menschen brauchen eine gesunde Organisation – und eine gesunde Organisation braucht gesunde Menschen. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) muss fest im Betriebsablauf integriert sein, als nicht mehr wegzudenkende Selbstverständlichkeit. Oder mit den Worten einer der Grundsätze der Luxemburger Deklaration formuliert: Die BGF muss bei allen wichtigen Entscheidungen und in allen Unternehmensbereichen berücksichtigt werden. ■pan