

Betriebliche Gesundheitsförderung

DIE UNZUFRIEDENHEIT DER MITARBEITENDEN SPIEGELT SICH IM UNTERNEHMENSALLTAG WIDER

von Ralph Bossart

In unserem Gesundheitssystem wird seit langem sehr viel für die Behandlung und den Schutz der Bevölkerung vor Gesundheitsgefahren getan. Trotz dieser Aktivitäten gibt es aufgrund des immer schnelleren Wandels der Gesellschaft, der Lebensformen und der Arbeitsbedingungen zu viele ungelöste und zunehmende Gesundheitsprobleme, die nicht nur die Wirtschaft, sondern auch das Gesundheitswesen stark belasten.

Faktoren wie der globale Wettbewerb, der wachsende Zeitdruck, die zunehmende Komplexität und die Unsicherheit bezüglich der Arbeitsstelle, der Fachkräftemangel und der demografische Wandel sorgen für eine Zunahme der Gesundheitsprobleme – vor allem auch psychischen Ursprungs.

Die schweizerischen Gesundheitsbefragungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass 40 Prozent der Arbeitnehmenden ihren Beruf als psychisch belastend empfinden und zwei Drittel der Arbeitnehmenden am Arbeitsplatz unter Stress leiden.

Stress ist in entwickelten Ländern einer der wichtigsten Risikofaktoren für die psychische und physische Gesundheit und wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine der grössten Gefahren für das menschliche Wohlergehen eingestuft. Neben dem persönlichen Leid verursacht Stress grosse Kosten, die in der Schweiz vom SECO auf mehrere Milliarden Franken jährlich geschätzt werden.

In Betrieben kann viel getan werden, um die Gesundheit der Mitarbeitenden positiv zu be-

einflussen. Es ist erwiesen, dass Menschen dort ihre Eigenverantwortung für die Gesundheit wahrnehmen, wo sie die dafür notwendigen Bedingungen und Ressourcen vorfinden. In Betrieben stellen unter anderem eine strukturierte Arbeitsorganisation, eine gute Führung, die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten verwirklichen und die Arbeit mitgestalten zu können, sowie praktikable Angebote für das Gesundheitsverhalten bei der Arbeit das Zusammenspiel dieser benötigten Ressourcen und Bedingungen sicher.

Auf Unzufriedenheiten muss früh reagiert werden

Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist die Philosophie der kommenden schwierigen Jahre für die Wirtschaft, um die anstehenden unternehmerischen Herausforderungen zu meistern. Der grösste Produktivitätsverlust, der mit der Gesundheit im Zusammenhang steht, zeigt sich nicht – wie fälschlicherweise angenommen werden könnte – in den Absenzen, sondern im Präsentismus. Auch wenn die Mitarbeitenden physisch im Unternehmen anwesend sind, liegt ihre Leistung leider häufig weit unter dem zu Erwartenden. Hauptgründe dafür bilden folgende

Ursachen (in der Reihenfolge der Kostenfolgen für das Unternehmen): Erschöpfung, Depression, Nacken- und Rückenbeschwerden, Schlafstörungen und chronische Schmerzkrankheiten. Erst auf Rang sechs bis neun folgen nicht psychosomatische, rein organische Ursachen für Erkrankungen wie Arthrose, hoher Blutdruck, Übergewicht und hohes Cholesterin.

Es ist wichtig, dass Unternehmen den Frühzeichen wie Unsicherheiten oder Ängste der Mitarbeitenden mit einer transparenten Kommunikation und einer guten psychologischen Kompetenz der Führungskräfte begegnen, um sie weiter produktiv und wohlbefindlich zu halten. Gerade heutzutage ist es notwendig, zu wissen, wie es um die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden steht. Eine anonyme Befragung kann Aufschluss darüber geben.

Es gilt, verschiedene Faktoren zu beachten

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat im Rahmen eines nationalen Programms Instrumente für die Betriebliche Gesundheitsförderung in Kleinen und Mittleren Unternehmen entwickelt. Das Angebot besteht aus zehn aufeinander abgestimmten, konkreten und praxisnahen Modulen, die eine systematische Umsetzung von Betrieblicher Gesundheitsförderung im eigenen Unternehmen ermöglichen und den Unternehmenserfolg massgeblich unterstützen.

Die zehn Module gliedern sich in Einstiegs-, Analyse- und Umsetzungsmodule.



Selbstbewusstsein und Kraft fördern die Gesundheit am Arbeitsplatz

- Einstieg in Form von Vorgesprächen und einem Einstiegsworkshop: Im Einstiegsworkshop können Verbündete gefunden werden. Er hilft auch, die Entscheidungsträger bezüglich Betrieblicher Gesundheitsförderung ins gleiche Boot zu holen. Der Workshop sensibilisiert die Teilnehmenden für Ziele, Wirkungen und Nutzen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.
- Analyse durch Managementbefragung: Die Befragung dient der Standortbestimmung und der Selbsteinschätzung des Unternehmens aus Sicht des Managements. Zusätzlich sollte aber auch eine Befragung der Mitarbeitenden stattfinden. Ein Gesundheitszirkel identifiziert arbeitsplatzbedingte Belastungen sowie verfügbare und fehlende Ressourcen zu deren Bewältigung aus Sicht der Mitarbeitenden.
- Umsetzung und Massnahmen mit Fokus auf die Arbeitsgestaltung: Optimierung von Arbeitsplatz und Arbeitsmitteln, Erweiterung der Arbeitsaufgaben, Einführung von Teamarbeit, Einführung eines neuen Arbeitszeitmodells.

Auch Aspekte der Ergonomie sollten beachtet werden: Wie richte ich meinen Arbeitsplatz ergonomisch korrekt ein? Worauf muss ich beim Heben und Tragen von Lasten achten?

Des Weiteren gilt es, die Zusammenarbeit im Team und die Betriebliche Gesundheitsförde-

rung als Führungsaufgabe zu fördern. Das Modul vermittelt anhand von praxisorientierten Instrumenten, was Führungskräfte zu einem positiven Arbeitsklima beitragen können und wie sie auf Leistungsschwankungen, Krisenmerkmale, häufige Absenzen et cetera effizient reagieren können.

Es geht darum, den Mitarbeitenden Wellness sicherzustellen und für ein gutes Stressmanagement zu sorgen.

Die Website KMU-vital bietet Unternehmen zudem ausführliche Leitfäden, konkrete Arbeitsinstrumente (Ablaufpläne und Präsentationsmaterialien), Porträts über die praktischen Erfahrungen sowie Hinweise auf externe Unterstützungsmöglichkeiten.

Ebenfalls gibt KMU-vital Hintergrundinformationen und Massnahmen zu aktuellen Themen wie «Stress und Burnout», «Arbeit und Alter», «Mitarbeitende mit Migrationshintergrund», «Beruf und Familie», «Suchtprävention», «Mobbing» et cetera.

Wie viel soll Betriebliche Gesundheitsförderung kosten?

Es ist erwiesen, dass sich BGF mit einem Return on Investment von 3:1 rentiert. Der Einfluss auf die Absenzzahl und die Produktivität der Mitarbeitenden lässt sich bei letzterem schlecht rechnen. Es gibt jedoch zunehmend wissenschaftliche Analysen, die diesen ROI beweisen.

Will ein Unternehmen Gesundheitsförderung einführen, findet es bei der Gesundheitsförderung Schweiz, einer Stiftung in Bern, die gesetzlich verankert ist, Informationen und Unterstützung. Unter anderem steht Unternehmen das etablierte und vielfach benutzte Programm KMU-vital (www.kmu-vital.ch) kostenlos zur Verfügung und bietet diverse gesundheitsfördernde Module, bis hin zu einer kostenlosen Mitarbeiterbefragung mit automatisierter Auswertung.

Tipps zur Bewältigung von Stress

Überlegen Sie sich, was Ihnen – sowohl bei der Arbeit als auch im Privatleben – gut tut und fördern Sie diese Faktoren bewusst. Erfolgreiche und dauerhafte Stressbewältigung erreichen Sie beispielsweise durch

- regelmässige Bewegung im Ausdauerbereich.
- regelmässige Entspannung (Yoga, Autogenes Training, Tai Chi, Atemtechniken, heisses Bad, Saunabesuch et cetera).
- genügend Schlaf, denn ein chronisches Schlafdefizit äussert sich in einer Zunahme der Fehlerhäufigkeit und schmälert Ihre Leistungsfähigkeit. Genug Schlaf haben Sie, wenn Sie an Tagen, an denen Sie ausschlafen können, nicht mehr als eine Stunde länger schlafen wie üblich.
- eine ausgewogene Ernährung.
- Pflege von sozialen Kontakten. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre persönlichen Beziehungen. Private Termine müssen die gleiche Wichtigkeit erhalten wie geschäftliche Termine.
- arbeitsorganisatorische Massnahmen (Terminplanung, Prioritätensetzung, Neinsagen, Delegieren, Aufbau von Kompetenzen, zum Beispiel durch Weiterbildungen).
- Überprüfung der eigenen Einstellung («Stimmen die Anforderungen, die ich an mich stelle oder sind sie zu hoch?»).
- Achtsamkeit für das eigene Befinden.

Weitere Informationen



Ralph Bossart
Kontaktstelle KMU-vital.

www.kmu-vital.ch