

Gesunde Mitarbeiter = gesunde Geschäftsbilanz

Sehr viele Erwerbstätige führen ein Leben am Limit. In einer gehetzten Wirtschaft, die ohne Termindruck und hohes Arbeitstempo nicht mehr auskommt. Die Folgen sind fatal. Für alle Seiten. Es wird Zeit, umzudenken und etwas dagegen zu tun. Manch ein Ostschweizer Unternehmen macht das bereits.

«Sorry, ich bin total im Stress.» Wie oft hören wir diesen Satz, von Arbeitskollegen, vom Chef, vom Lebenspartner. Man hetzt von einem Termin zum anderen, beantwortet die Mails am Abend zu Hause, unterwegs, in den Ferien. Man schiebt Überstunden ohne Ende und engagiert sich daneben in Vereinen und Verbänden. Private Zeit ist rar und das entspannte Gefühl am Arbeitsplatz ein Relikt früherer Zeiten. Es macht den Anschein, dass Stress zum guten Ton einer modernen Leistungsgesellschaft gehört: Wer sich nicht unter Druck fühlt, macht sich verdächtig, nicht genügend ausgelastet zu sein, nicht wichtig genug zu sein. Dabei wird unterschätzt: Stress kann krankmachen, wenn er zum Dauerzustand wird und das eigene Leben dominiert. Und das tut er. Immer öfter. In besorgniserregender Fülle: «Mehr als eine Million Menschen, also fast jeder vierte Erwerbstätige, gibt an, am Arbeitsplatz mehr Belastungen als Ressourcen zu haben», sagt Karin Faisst, die Präventivmedizinerin des Kantons St.Gallen.

Über Abwesende soll – wenn überhaupt – nur gut geredet werden. Direkte Rückmeldungen sind jedoch unbedingt erwünscht.

Ein Leben am Limit

Als häufigste psychosoziale Risiken geben die Befragten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2012 an, dass sie meistens oder immer an zu viele Dinge gleichzeitig denken und dass sie sich beeilen müssen. Mehr als die Hälfte der Befragten fühlen sich durch die hohen Arbeitsanforderungen und den Zeitdruck belastet. Die Folge sind krankheitsbedingte Ausfälle, die nicht nur dem Arbeitnehmer selbst, sondern auch dem Unternehmen schaden. Darüber hinaus belastet es die Wirtschaft: Das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) schätzt, dass sich die Kosten von Erschöpfungsdepressionen und Stress auf jährlich 4,2 Milliarden Franken summieren.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist in den vergangenen Jahren immer mehr in den Fokus der Unternehmensführungen gerückt und wird das Personalmanagement auch in der nahen Zukunft stark beschäftigen. Fortschrittliche Unternehmen haben erkannt, dass sie mit ihrem BGM Wettbewerbsvorteile generieren und Kosten sparen können, weil sie weder Ersatzarbeitskräfte noch neues Personal rekrutieren müssen.

Ein Label für die Gesundheit

Erfolgreich im Einsatz ist auch das Schweizer Qualitätssiegel «Friendly Work Space»: Die Kriterien, die zum Erlangen des Labels nötig sind, wurden von führenden Schweizer Unternehmen zusammen mit Gesundheitsförderung Schweiz entwickelt – aus dem Bedürfnis nach einheitlichen Standards für Gesundheitsmanagementprogramme heraus. Camion Transport in Wil zum Beispiel ist das erste Friendly Work Space zertifizierte Transportunternehmen der Schweiz. «Unser Ziel ist, das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeitenden zu steigern und möglichst viel präventiv wirken zu können, um Ausfälle zu vermeiden», sagt Miriam Amatter, Teamleiterin Personalwesen und Leiterin BGM.

Viele Unternehmen sind sich der Gefahr bewusst und investieren in entsprechende Präventionsmassnahmen. «Wir bieten unseren Mitarbeitenden moderne, gut eingerichtete und helle Arbeitsplätze, an denen die Arbeitssicherheit konsequent eingehalten wird», sagt Franziska Frei von SFS Services AG in Heerbrugg. Zudem profitieren die Angestellten von sechs Wochen Ferien, flexiblen Arbeitszeiten und vergünstigten, ausgewogenen Menüs in der Kantine. «Auch den sportlichen Ausgleich pflegen wir: SFS organisiert jedes Jahr verschiedene Anlässe wie den Velo- oder Skitag, zu dem die ganze Familie eingeladen ist.» Und kürzlich haben die Führungsverantwortlichen an einer Schulung teilgenommen, die die Sensibilisierung sowie Früherkennung von Stresssymptomen behandelte.

Sportliche Aktivität fördern

Die Gesundheit der Mitarbeiter ist auch der St.Galler Kantonalbank wichtig. Das zeigt sich nicht nur in ihrer Mitgliedschaft beim Verein Forum BGM. Neben flexiblen Arbeits- und Pensionierungsmodellen gehören etliche weitere Massnahmen zum Präventionspaket. In den Führungsausbildungen ist das

Es macht den Anschein, dass Stress zum guten Ton einer modernen Leistungsgesellschaft gehört.

Thema Ressourcenmanagement ein fixer Bestandteil. Ergonomische Arbeitsplätze, gratis Früchte und Wasser, der interne Sportclub, Bike to work sowie ein Firmenlauf unterstützen das körperliche Wohlbefinden. Hinzu kommt ein umfangreiches Betreuungsan-

gebot. So zum Beispiel für die Burnout-Prophylaxe. «Unsere Mitarbeitenden haben einen privilegierten Zugang zur Klinik Teufen», sagt Brigitte Sauter, stellvertretende Leiterin Personal Service und Mitglied des Kaders. «Zudem arbeiten wir mit einer externen Sozialberatungsstelle und CareLink zusammen.»

Die Model Holding AG in Weinfelden investiert laufend in die Ergonomie am Arbeitsplatz. Dazu gehörten Stehpults, spezielle Sitzkissen und Tastaturen. Es wurden auch schon Antiraucherurse organisiert, am Eingang des Unternehmens steht ein Korb mit Äpfeln bereit und in der Kantine wird täglich ein frisch gepresster Saft angeboten. Gewisse Spielregeln sollen zudem dafür sorgen, dass sich die Mitarbeiter wohlfühlen: Über Abwesende soll – wenn überhaupt – nur gut geredet werden. Direkte Rückmeldungen sind jedoch unbedingt erwünscht.

Oft genügen schon einfache Massnahmen, um das eigene Wohlbefinden zu steigern.



«Obwohl wir seit dem SNB-Schock vergleichsweise hohe Lohnkosten haben, sind wir von der 45-Stunden-Woche wieder abgerückt. Denn wir stellten fest, dass die Krankmeldungen unserer Mitarbeitenden massiv angestiegen waren», erläutert COO Elisabeth Model.

Auch die Camion Transport AG setzt einiges daran, die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten. Es gibt Kurse zu den Themen Ernährung, Sucht und Stress, an denen alle teilnehmen können. Zwei Mal pro Tag wird während der Arbeitszeit mit den Angestellten geturnt. Weitere Massnahmen sind Führungsschulungen, eine Gratis-Grippeimpfung, gratis Früchte in jeder Niederlassung, auch Anlässe aller Art finden regelmässig statt. Ein neues Projekt ist der Gleichgewichtsparcours, mit dem Ziel, Stolpern, Stürzen oder Unfälle generell zu vermeiden. Wird es ernst, nimmt auch die Geschäftsführung das Anliegen ernst: Es gibt eine externe Beratungshotline bei Problemen; bei einem Coaching oder einer Mediation übernimmt Camion Transport die Kosten. «Selbstverständlich bin ich jederzeit da, um die Mitarbeitenden bei Problemen zu beraten oder zu unterstützen», so Miriam Amatter.

Manchmal geht es nicht ohne Fachwissen oder den externen Blick.

Grill und Glacé für den Teamgeist

Nicht nur die Grossen sollten sich um die Gesundheit der Mitarbeiter kümmern. Auch kleinere und mittlere Unternehmen können dafür sorgen. Laut Karin Faisst braucht es keine aufwendigen, teuren Massnahmen, oft würden einfache Veränderungen genügen, damit Angestellte gesünder seien. Das zeigt sich auch an diesem Beispiel: Die Blumer Techno Fenster AG in Waldstatt hat zwei Pausenräume, einen für Raucher, einen für Nichtraucher. In der gut ausgestatteten Küche können die Mitarbeiter ihr Essen zubereiten oder aufwärmen. Es herrschen flexible Arbeitszeiten, Mütter können Teilzeit arbeiten und einen Teil der Arbeit im Home-Office erledigen. Dauert der Arbeitstag mal länger als üblich, gibt es für die Arbeiter eine Pause mit offeriertem Abendessen. Alle drei bis vier Jahre geht die ganze Firma auf einen Tagesausflug, vor den Betriebsferien gibt es einen Grillanlass. Steigt das Thermometer auf über 25 Grad, dürfen sich die Mitarbeiter eine Glace genehmigen. Dafür wurde extra ein Tiefkühler angeschafft. «Wir halten zudem unseren Mitarbeitenden nach Krankheit oder Unfall den Arbeitsplatz frei und unterstützen sie bei einem Wiedereinstieg in die Firma. Auch bei längeren Absenzen», sagt Marketingverantwortliche Carmen Graf.

«In kleinen Betrieben hängt die gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeit wesentlich vom Führungsstil und der Arbeitsorganisation ab», so Karin Faisst. Franz Fässler von der Metzgerei Fässler in Appenzell würde ihr wohl zustimmen, denn in seinem Betrieb geniessen die Mitarbeiter einige Vorzüge: Jeden Tag ein ausgewogenes Frühstück und Mittagessen im Haus, einen zeitgemässen Arbeitsplatz mit viel Licht, ergonomischen Geräten und modernen Maschinen. «Unser Betrieb ist auf gleicher Ebene. So können wir sämtliche Transporte mit Rollis bewältigen und unser Team braucht wenig Gewicht zu heben», erläutert der Inhaber. Auch Teamgeist ist ihm wichtig. Darum unternehmen sie zwei Mal im Jahr eine Wanderung und zwischendurch einen Skitag. Der Chef ist überzeugt: «Das fördert den Zusammenhalt und ist gesund für die Psyche».

Gesunde Mitarbeiter führen zum Erfolg

Die Beispiele aus der Praxis verdeutlichen, wie Gesundheitsmanagement eingesetzt werden kann. Oft sind schon einfache Massnahmen förderlich. Manchmal geht es nicht ohne Fachwissen oder den externen Blick. Professionelle Tipps geben zum Beispiel die Krankenkassen oder unabhängige Berater. «Erfolgreiche Unternehmer machen dieses Thema zur Chefsache», findet Francesco Spagnolo, CEO der DAVID AG in Au SG. DAVID bietet seine langjährige Erfahrung in diesem Bereich an und unterstützt den Unternehmer mit pragmatischen Lösungen. Ergänzend haben sie ein Nahrungsergänzungprodukt entwickelt, das den Ausgleich zum täglichen Stress schafft.

«Trotz aller Bemühungen lassen sich Absenzen nicht verhindern; man kann aber durch entsprechende Massnahmen sehr wohl Kosten einsparen und erreicht nebenher eine grössere Mitarbeiterzufriedenheit und Verbundenheit mit dem Unternehmen», ist sich Miriam Amatter von Camion Transport sicher. Die Einführung eines nachhaltigen BGM verursacht anfänglich zwar Kosten, wirkt sich aber langfristig profitabel für Unternehmen aus. Gemäss einer Studie von Gesundheitsförderung Schweiz ergeben sich bei einem systematisch implementierten BGM folgende Effekte: Die Unternehmen sind um zehn Prozent produktiver und haben eine zehn bis zwanzig Prozent tiefere Absenzenquote. Daraus lässt sich folgendes Fazit ziehen: Wer die Gesundheit seiner Mitarbeiter fördert, stärkt nachhaltig seine Wettbewerbsfähigkeit und steigert den wirtschaftlichen Erfolg. Ganz zu schweigen vom wertvollen Nebeneffekt, dass sich der Angestellte selbst wohl und wertvoll fühlt.

Text: Nathalie Schoch

Bild: Archiv