

## Gesund am Arbeitsplatz

**Eine gute Arbeitsatmosphäre mit zufriedenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erhöht die Leistung am Arbeitsplatz. Zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind produktiver, und gute Leistungen machen wiederum zufriedener.**

Arbeitszufriedenheit und Stress hängen eng zusammen. Die negativen Schlagzeilen aus der Wirtschaft und die momentan düsteren Zukunftsaussichten bewirken grosse Unsicherheit. Umstrukturierungen, Kostenreduktionsprogramme und Fusionen sind für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sehr bedrückend. Allein die Befürchtungen um den Verlust des Arbeitsplatzes belasten enorm. Die Betroffenen werden unsicher und verlieren an Selbstvertrauen. Die Negativspirale beginnt sich zu drehen; Druck und Stress vergrössern sich. Bei chronischem Stress erhöht sich das Krankheitsrisiko. Darunter leiden auch die Beziehungen am Arbeitsplatz, und Teammitglieder werden zu Konkurrenten. Es entstehen vermehrt Konflikte. Der psychosoziale Stress am Arbeitsplatz wird grösser, und es zeigen sich erste Symptome wie

Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit usw.

### Massnahmen

Laut einer Schätzung des Staatssekretariates für Wirtschaft (Seco) in Bern belaufen sich die auf Stress zurückzuführenden Kosten (medizinische Kosten und Produktionsausfallkosten) in der Schweiz auf über 4 Milliarden Franken. (Siehe auch Seco-Studie [www.seco-admin.ch](http://www.seco-admin.ch) «Die Volkswirtschaft» 10-2001.) Um Stress am Arbeitsplatz zu verhindern und auch zu bewältigen, gibt es unterschiedliche Massnahmen, die auf verschiedenen Ebenen durchgeführt werden können.

**1. Primärprävention:** Sie findet auf der betrieblichen Ebene statt. Zum Beispiel soll die betriebliche Arbeitsorganisation dem Menschen angepasst werden. Massnahmen wie mehr Autonomie am Arbeitsplatz, Aufgaben neu klären und festlegen, Arbeitszeiten flexibilisieren, partizipatives Management fördern usw. sollen ermöglichen, die Stressfaktoren zu reduzieren.

**2. Sekundärprävention:** Sie richtet sich an den arbeitenden Menschen und bedeutet individuelle Stressbekämpfung. Es geht darum zu lernen, die persönlichen Stressfaktoren zu identifizieren, um sie wahrzunehmen und bewältigen zu können. Dazu



**Zufriedene und motivierte Angestellte tragen viel zu einem guten Arbeitsklima bei.**

Bild Heidi Rauch

gehören zum Beispiel Entspannungstechniken, Meditation, Stärkung des Selbstwertgefühls, Wahrnehmungsmethoden usw.

**3. Tertiärprävention:** Sie beinhaltet Beratungs- und Unterstützungsmassnahmen für Betroffene. Dies können spezifische Therapieverfahren und Rehabilitationsmassnahmen sein.

Bei der Umsetzung von Präventionsmassnahmen allerdings stösst man auf Schwierigkeiten. Die Massnah-

men der Primärprävention haben sich als die am effektivsten, aber unbeliebtesten gezeigt. Die Sekundärpräventions-Massnahmen sind bequemer anzuwenden. Die Verantwortung der Arbeitgeberschaft und der Führungspersonen in Bezug auf die betriebliche Gesundheit ist somit sehr gross.

### Perspektiven

Um die persönliche Gesundheit am Arbeitsplatz zu wahren, ist es wichtig,

das Augenmerk auf die eigene Fort- und Weiterbildung zu richten. Diese zeigt mögliche Perspektiven und eröffnet neue Wege. Dies wiederum gibt Mut und Motivation. Schwierige Situationen am Arbeitsplatz werden so leichter bewältigt. Die eigene Arbeitssituation überdenken, sich damit auseinander setzen und die persönliche Laufbahn bewusst gestalten, ist deshalb besonders in wirtschaftlich schwierigen Zeiten sinnvoll. Gesunde, motivierte Mitarbeitende sind ein Wettbewerbsvorteil. Die betriebliche Gesundheitspolitik gewinnt immer mehr an Bedeutung. Eine aktive Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz mit gezielten Präventionsmassnahmen wird in den nächsten Jahrzehnten zur Kernaufgabe werden.

[www.arbeitsbedingungen.ch](http://www.arbeitsbedingungen.ch)  
[www.mobbing-zentrale.ch](http://www.mobbing-zentrale.ch)  
[www.mobbing-info.ch](http://www.mobbing-info.ch)

**Beratungen zu Problemen am Arbeitsplatz, psychosozialen Stress, Mobbing, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Laufbahnplanung, allgemeinen juristischen Problemen am Arbeitsplatz usw. bietet die Frauenzentrale Graubünden, Beratung für Arbeit und Beruf, Gürtelstrasse 24, 7000 Chur, Information und Beratungstermine über das Sekretariat von 8.00–12.00 Uhr, Tel. 081 284 80 75, [www.frauenzentrale.ch](http://www.frauenzentrale.ch)**