



Stress als Unfallursache.

Was können Sie dagegen tun?

Information für Vorgesetzte

Warum ein Suva-Angebot «Stress»?

Stress ist eines der grössten Probleme der Erwerbstätigen in der Schweiz. Zu dieser Feststellung gelangt eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft. Mit Stress meinen wir nicht jeden kleinen Ärger, jede vorübergehende Hektik, sondern einen anhaltenden Zustand der Anspannung und Erregung: Man kann am Abend nicht mehr abschalten. Wenn Sie den Überblick verlieren, wenn Ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen viele Fehler unterlaufen, wenn Termine vergessen gehen, wenn alles im letzten Moment erledigt wird – dann sind dies Anzeichen und Auswirkungen von Stress.

Stress beeinträchtigt nicht nur das Wohlbefinden und das Leistungsvermögen, sondern erhöht auch die Unfallgefahr und schädigt die Gesundheit. Unter Zeitdruck werden die Bewegungen ungenauer, Kontrollen werden weggelassen, die Zusammenarbeit leidet, Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit nehmen messbar ab und das Unfallrisiko steigt. Deshalb möchte die Suva einen Beitrag zur Stressbekämpfung leisten.

Es ist klar: Den internationalen Konkurrenzdruck als Stressfaktor können auch wir nicht beseitigen. Unser Angebot kann Ihnen aber helfen, andere Stressursachen zu bekämpfen, wie z. B. mangelhafte Organisation von Arbeitsabläufen oder Kommunikationsschwierigkeiten. Mit Massnahmen zur Stressbewältigung können Sie Fehlzeiten durch Unfälle und Fehlhandlungen reduzieren, Spannungen in Teams abbauen und damit Kosten sparen.

Wie erkennen Sie, ob Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gestresst sind?

Gehen Sie die folgende Checkliste zur Stressdiagnose im Betrieb durch. Wenn Sie mehr als vier Fragen mit «Ja» beantworten, müssen Sie annehmen, dass Ihre Belegschaft unter Stress leidet.

	Ja	Nein
1. Ereignen sich im Betrieb überdurchschnittlich viele Unfälle und Sachschäden?		
2. Gibt es in Ihrem Betrieb einen kaum zu bewältigenden Termindruck?		
3. Gibt es Reklamationen von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen bezüglich Stress?		
4. Haben Ihre Angestellten überdurchschnittlich hohe Fehlzeiten?		
5. Sind in Ihrem Betrieb Arbeitsplätze gefährdet?		
6. Kommt es öfters zu Störungen im Betriebsablauf?		
7. Gibt es in Ihrem Betrieb Arbeitsplätze, an denen die Beschäftigten sozial isoliert sind?		
8. Gibt es in Ihrem Betrieb Arbeitsplätze mit monotonen Tätigkeiten oder einseitiger Belastung?		
9. Ist die Verantwortung in Ihrem Betrieb stark zentralisiert?		
10. Arbeiten Sie in Ihrem Betrieb mit Nacht- und Wochenendschichten?		

Was stresst?



Alle Situationen, die eine Person als belastend oder gar bedrohlich erlebt, können Stress auslösen. Das Stressempfinden ist individuell sehr unterschiedlich. Es gibt allerdings Situationen, die von den meisten Menschen als unangenehme Spannungszustände erlebt werden. Stress entsteht nicht nur durch äussere Einflüsse, wir können uns auch selber stressen, indem wir z. B. zu viel erreichen wollen, uns für unentbehrlich halten, Probleme vertuschen statt sie zu lösen usw.

Was können Sie tun?

1. Bestellen Sie die Broschüre «Stress? Da haben wir etwas für Sie» (eignet sich für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, einschliesslich Kader)

Dieses Arbeitsheft ermöglicht eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Stress. Es richtet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, unabhängig von ihrer Position im Betrieb, und gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Was ist Stress?
- Leide ich persönlich unter Stress?
- Welche Ursachen stecken dahinter?
- Was kann ich persönlich tun, um meinen Stress zu reduzieren?

Es ist wichtig, dass die Abgabe der Broschüre an die Betriebsangehörigen mit der Bereitschaft des Betriebs einhergeht, sich mit Verbesserungsvorschlägen von gestressten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auseinanderzusetzen.

Wer als Verantwortungsträger im Betrieb selber eine aktive Rolle übernehmen will, kann gemäss Punkt zwei vorgehen (siehe Rückseite).

2. Beurteilen Sie die Arbeitsbedingungen in Ihrem Betrieb in Bezug auf Stress und schaffen Sie Abhilfe.

Versuchen Sie den wichtigsten Stressfaktoren in Ihrem Betrieb auf die Spur zu kommen. Als nützliches Hilfsmittel können Sie dafür die Checkliste «Stress» verwenden. Lassen Sie zudem Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Broschüre «Stress? Da haben wir etwas für Sie» durcharbeiten und sprechen Sie anschliessend mit ihnen. Die betroffenen Personen wissen oft am besten, wo es klemmt. Erarbeiten Sie gemeinsam mögliche Abhilfen!



Als zusätzliches Hilfsmittel zum Aufspüren von Problemschwerpunkten im Betrieb können Sie die Suva-Broschüre «Ergonomie. Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen» verwenden. Hier werden die wichtigsten Aspekte beleuchtet, die bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen zu berücksichtigen sind, und die Einflüsse der Arbeitsorganisation auf das Wohlbefinden erläutert. Ein Anwendungsbeispiel aus der Praxis zeigt, wie die Umgestaltung der Arbeitssituation auch den wirtschaftlichen Erfolg fördern kann.

3. Auskünfte:

Mit Fragen zum Thema Stress als Unfallursache können Sie sich an den Arbeitspsychologen der Suva wenden. Er unterstützt Sie gerne in Ihren Bemühungen, die Arbeitsbedingungen zu verbessern, und hat dafür auch geeignete «Werkzeuge» zur Verfügung. Näheres erfahren Sie von: Dr. Ruedi Rüeggsegger (Tel. 041 419 60 33). Auskünfte zum Thema Ergonomie erhalten Sie bei der Suva von Urs Kaufmann (Tel. 041 419 54 95).

4. Weitere Angebote:

Für Gross- und Mittelbetriebe, die Stressprobleme in einem grösseren Zusammenhang angehen möchten, gibt es das Suva-Angebot «Integrierte Sicherheit». Ausgangspunkt ist hier ein ausführliches Sicherheits-Audit. Weitere Auskünfte dazu erhalten Sie von Toni Röögli (Tel. 041 419 62 12).

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern
Tel. 041 419 58 51
Fax 041 419 59 17 (für Bestellungen)
www.suva.ch

Ausgabe Oktober 2014

Bestellnummer

88145.d



Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse



Suva
Kundendienst
Postfach
6002 Luzern

Bestelltalon für Informationsmittel zum Thema «Stress»

	Anzahl		
	deutsch	französisch	italienisch
«Stress? Da haben wir etwas für Sie.» Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, einschliesslich Vorgesetzte. Bestellnummer: 44065			
Checkliste «Stress» Für Betriebsleiter, Vorgesetzte, Sicherheitsfachleute. Bestellnummer: 67010			
«Ergonomie. Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen» Für Personen, die mit der Gestaltung von Arbeitsbedingungen zu tun haben. Bestellnummer: 44061			
Kleinplakat «Sehen Sie rot?» Bestellnummer: 55135			
Kleinplakat «Stress?» Bestellnummer: 55151			
Film «Stress» Geschichte einer gestressten Belegschaft Bestellnummer: DVD 346 (mit allen Sprachversionen)			

Firma:	
Name/Vorname:	
Strasse:	
PLZ/Ort:	
Telefon:	
Datum:	