

BGM-Tagung Regeneration und Erholung am Arbeitsplatz

Auswirkungen und Handhabung im betrieblichen Kontext

Ludwig Binkert



Marius Klausner Dr. oec. HSG, EXPERTsuisse; Albert Steck, NZZ und Reto Kaelin, Gesundheitsförderung Schweiz

Nach einer kurzen Einführung durch Samuel Maurer referierte Ivo Muri, ZEIT AG, über *den neuen Zeitbegriff*. Muri ist Inhaber der Firma Zeit AG und Gründer der IG Zeitoptimisten in Gondo. Er ist Autor mehrerer Bücher wie z.B: die drei Arten von Zeit.

Als Zeitforscher führte er die Zuhörer von der Sonnenuhr bis zur heutigen Zeit. Er flocht Betrachtungen wie Vergleiche von Arbeitsplatzkosten in Polen, Südafrika und der Schweiz, oder Charlie Chaplin ein. Mit geschickten Fragestellungen zauberte er immer wieder neue Aspekte von Ansichten zu Zeit und Zeitmanagement hervor. Redenswendungen wie «ich habe keine Zeit» können «ich habe Angst vor dem Tod» bedeuten. Die Zeit – die Zeit zum Leben ist die Lebens-

energie (Windenergie, Temperatur, Zustand der Seele oder der Psyche). Er versuchte zum Thema Zeit auch Brücken zur Finanzkrise 2008 und zu Löhnen als Fixkosten zu schlagen.

Einen ganz anderen Aspekt zurzeit gab Gregor Ruh «Büro für Arbeitsrecht» (www.arbeitsrecht.ch) im Referat «*Arbeitsrechtliche Grundlagen zur Arbeitszeit*», indem er detailliert die Definitionen der Arbeitszeit gemäss Art.13 ArGV, Art. 14/15, Art. 12, 13, ArGV 1 Art 73 sowie OR Art. 321 c erläuterte.

Die Gesetze ermöglichen Wochenarbeitszeiten von 45 Stunden für alle Branchen ausser der Medizin, wo 50 Stunden erlaubt sind. Mit Überzeiten- und Sams- tagsregelung sind maximale Arbeits-

zeiten von 63% Stunden respektive 68% Stunden pro Woche möglich. Das Obligationenrecht widmet sich dem Thema Überstunden im einzigen Artikel 321c. Mit dem Ziel, dass das Personal erholt zur Arbeit kommt, stellt sich die Frage: Welche Empfehlungen kann man an den Arbeitgeber abgeben?

Man kommt auf eine Jahresbruttoarbeitszeit von 2080 Stunden mit Ferien. Wir passen die Arbeitszeit dem Arbeitsaufwand an. Leisten wir Mehrarbeit, müssen wir kompensieren, um auf den Jahresschnitt von 40 Stunden zu kommen. Der Arbeitnehmer hat die Pflicht, Überstunden zu leisten. Die Ruhezeiten von 11 Stunden täglich sind einzuhalten. Der Arbeitnehmer muss vom Arbeitgeber für den richtigen Einsatz seiner Ressourcen geschult werden. Er muss einen Arbeitsplan vorlegen, den der Arbeitgeber kontrollieren muss. Es sollen Empfehlungen für die Gestaltung der Arbeit erfolgen.

Reto Enderli, SUVA, präsentierte mit dem Thema «Schlaf und Erholung im Kontext Arbeit» Ergebnisse aus einer Studie zum Thema Gesundheit und Schlaf. Eine weitere Frage an den Arbeitgeber: Wie regelt er den Umgang in der digitalen Arbeitswelt?

Jede dritte Person hat Schlafprobleme, 20% wegen medizinischer Probleme, 80% haben Durchschlaf- und Einschlafprobleme. Es kann mit einfachen Tipps geholfen werden. 20% der Unfälle passieren auf Grund von Übermüdung. Davon sind 53 000 Berufsunfälle mit Folgekosten von rund 280 Mio. CHF. 100 000 Freizeitunfälle verursachen Kosten von 510 Mio. CHF. Unter www.suva.ch/produktionmethodik finden Sie Anleitungen zur Kampagne: Poster, Quiz, Tipps mit Give Aways sowie ein Workshop-Angebot zum Thema Schlaf. Die Verantwortlichen empfehlen eine Mehrjahresplanung.

Aufgrund von Schlafproblemen, Übermüdung usw. gibt es fünfmal häufiger Stolper- und Sturzunfälle sowie viermal häufiger Unfälle mit Werkzeugen und Maschinen. In einem Workshop hatten die Teilnehmer Gelegenheit, ihre Gedanken zu spezifischen Fragestellungen im Zusammenhang mit der Arbeitswelt und Regeneration zu formulieren. Danach folgte das Podiumsgespräch mit dem Titel «Arbeit der Zukunft – je flexibler, desto besser?».

Die Studie zeigte, dass der Mensch bei Nebentätigkeiten zwei- bis fünfmal häufiger Unfälle hat. Besonders gefährdet sind über 30-jährige alt, die mehr als 50 Arbeitsstunden pro Woche leisten und dies bei weniger als sieben Stunden Schlaf. Geschickt leitete Albert Steck, Wirtschaftsredaktor NZZ am Sonntag, mit spannenden Fragen den Dialog. Zuerst erörterte er mit Gesprächspartnern ihre Leistungsbereitschaft und Einstellung zur Arbeitsweise an Abenden und Wochenenden. Beide sind Väter von kleinen Kindern.

Die Studie zeigte, dass der Mensch bei Nebentätigkeiten zwei- bis fünfmal häufiger Unfälle hat. Besonders gefährdet sind über 30-jährige alt, die mehr als 50 Arbeitsstunden pro Woche leisten und dies bei weniger als sieben Stunden Schlaf. Diese versuchen ihre Arbeit so einzurichten, dass die zwingende Arbeit nicht zu

Lasten der Familienarbeit ausfällt. Jeder hat auch seine Erlebnisse mit dem «an Grenzen stossen» und dem Versuch, Korrekturmassnahmen vorzunehmen, sei es bei einem selbst oder im näheren Umfeld.

Als Kadermitarbeiter sind sie beide privilegiert. Ihre Empfehlungen sind z. B. in der Firma eine E-Mail Regelung einzuführen oder das Thema Auftraggeber und Auftragnehmer im Betrieb klar zu stellen und damit auch eine Kultur des Nein-(STOP-)Sagens zu ermöglichen. Denn gerade bei höheren Kadern meint der Chef, er könnte noch schnell über Nacht eine Arbeit erledigen lassen, die dringend sei. Für den Arbeitnehmer kann das zu Stress führen, insbesondere wenn er noch andere Verpflichtungen hat oder mit einem variablen Teil seines Lohnes an den Erfolg des Unternehmens gebunden ist.

Weitere technische Massnahmen liegen im Bereich der Erreichbarkeit via Handy und SMS. Es gibt auch Programme auf dem Markt wie z. B. «we coach», welche das Führungs- und Teamverhalten unter dem Aspekt der Gesundheit unterstützen.

Reto Klauser erläuterte die Vorstösse für

eine Flexibilisierung der Arbeitszeit im Parlament. Man möchte, dass für die oberen 20% des Kaders und der spezialisierten Fachspezialisten die Arbeitszeit in Richtung 60 Stundenwoche und Jahresüberstunden von 170 Stunden flexibilisiert wird. Diese Initiativen werden auch von weiteren Organisationen getragen.

Der Aspekt des Gesundheitsschutzes wurde in diesem Zusammenhang zu wenig gewürdigt. Man spricht grosszügig von Selbstkompetenz und Flexibilisierung, vor allem im Treuhandbereich, in Bezug auf die saisonal unterschiedlichen Arbeitslasten.

Klauser erwähnte auch den Preisdruck in der Schweizer Wirtschaft, der durch die Gesellschaft gewünscht sei. Dieser Druck hat, zusammen mit der Problematik der Wechselkurse, auch Dienstleister dazu bewegt, sogenannte Routinearbeiten nach Polen und Indien auszulagern.

Kälin seinerseits betonte, dass es gerade in Zeiten von Druck und Stress ein gut funktionierendes Betriebliches Gesundheitsmanagement braucht. Da besteht noch ein grosser Sensibilisierungsbedarf.