

Aktiv gegen Stress am Arbeitsplatz

Ein stetig hoher Stresslevel in der Ingenieurunternehmung kann zu einem Rückgang der Produktivität und zum Verlust von hochqualifizierten Ingenieuren führen. Die Branchenlösung sicuro nimmt das Thema auf und unterstützt alle Beteiligten die Belastungen zu senken und Burnout und anderen Erkrankungen vorzubeugen.

Stellen Sie sich vor, ein Schlüssel-Mitarbeiter ist im Stress. Vor lauter Aufgaben und Zuständigkeiten sieht er die wichtigsten Punkte nicht mehr und vergisst er die Planänderungen nachtragen zu lassen und schickt es ab. Am Abend verfolgt ihn die unterlassene Planänderung und er kann kaum schlafen. Am nächsten Tag ist er nicht fit und klagt über Rückenschmerzen.



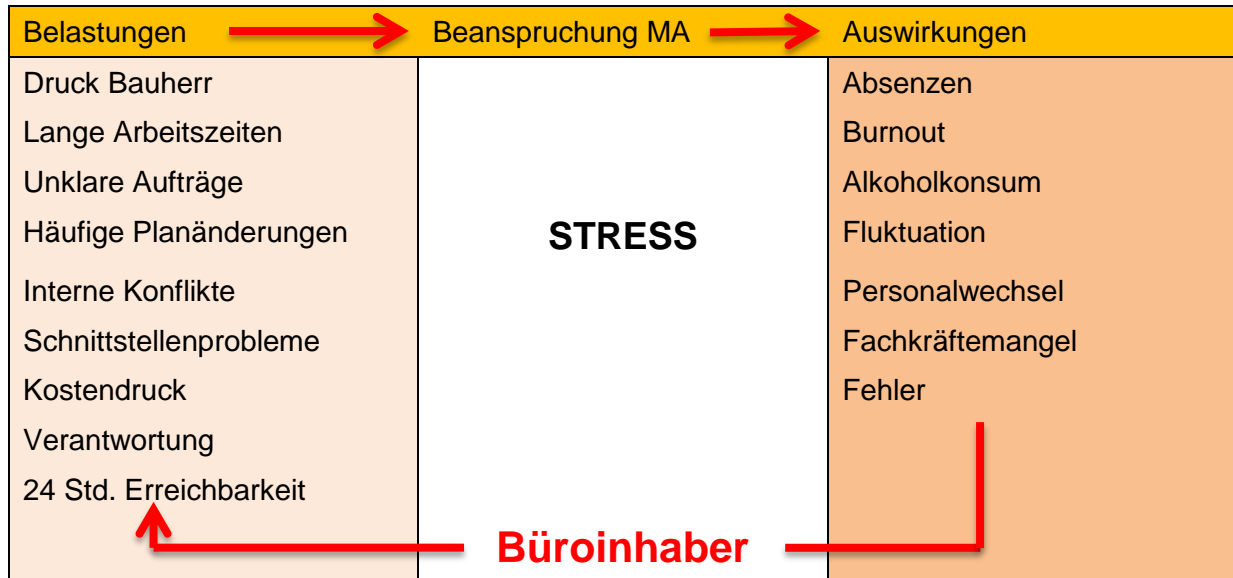
Wer ist betroffen?

Grosse Belastungen kommen bei allen Funktionen vor, doch manchmal sind die Belastungen so gross und anhaltend, dass Mitarbeitende nicht mehr damit umgehen können. Gehäufte Belastungen stellen ein Risiko für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Betroffenen dar (Fehlzeitenreport, B. Badura, Uni Bielefeld). Tatsächlich häufen sich die Fälle in denen die Belastungen zu viel werden und hochmotivierte Mitarbeitende oder auch Büroinhaber mit den Belastungen nicht mehr umgehen können und ein Burnout erleiden.

Wann ist Stress schädlich?

Immer noch hört man die Meinung, dass Belastungen zum Beruf gehören und Mitarbeitende, die mit der Belastungssituation nicht umgehen können, „selber schuld sind“. Auch die Meinung der „Freizeitstress“ und die „familiären Belastungen“ seien an einem Burnout schuld halten sich. Heute ist jedoch unumstritten klar, dass die immer höheren Belastungen auf den Büroinhaber und dessen Mitarbeitenden wirken. Wir alle können mit einer gewissen Belastung umgehen, übersteigt jedoch das Belastungsniveau ein gesundes Mass, führt dies zu Stress und falls dieser anhält zu den unten beschriebenen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen. Entsprechend verpflichtet auch das Gesetz (OR / Arbeitsgesetz) den Arbeitgeber zum Schutz der psychischen Gesundheit der Mitarbeitenden.

Beispiele an Belastungen, die Stress verursachen und unerwünschte Auswirkungen haben können:



Wer kann was tun?

Eine kurze Hilfestellung für den Einstieg mit Anregungen findet sich im Anhang:

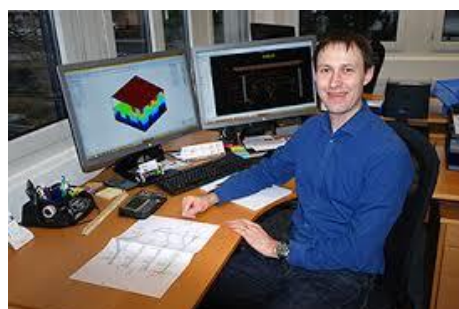
- Ingenieurunternehmung
- Vorgesetzte
- Mitarbeitende.

Beratung und Kontakt:

Die Branchenlösung Sicuro unterstützt interessierte Planungsbüros, das Thema in den Griff zu bekommen und bietet praxisorientierte Hilfsmittel und Kurse an. Mehr Informationen erhalten Sie an folgenden Adressen:

Schweizerischer Baumeisterverband
 Beratungsstelle für Arbeitssicherheit
 Weinbergstrasse 49
 Postfach
 8042 Zürich
 Tel: 044 258 82 31
 Mail: bfa@baumeister.ch

Geschäftsstelle usic-Stiftung
 c/o SRB Assekuranz Broker AG
 Luggwegstrasse 9
 Postfach,
 CH-8048 Zürich
 Tel: +41 44 497 87 87
 Mail: heidi.spinner@srb-group.com



Was Ingenieurunternehmungen tun können

Hinschauen und Handeln ist die Devise:

1. Machen Sie sich ein Bild der Belastungssituation im Betrieb. Kommen Belastungen in den folgenden Bereichen gehäuft vor?

Arbeitsintensität und -komplexität

- erhöhter Arbeitsrhythmus
- ständige Aufmerksamkeit
- Ziele: unklar, widersprüchlich, unrealistisch, unklare Prioritäten
- keine wechselnden Tätigkeiten (fehlender Wechsel Routine / Anspannung)
- Unterbrechungen (Fehlendes Material, unklare Anweisungen,...)

Arbeitszeiten

- wöchentliche Arbeitszeit > 45 Std.
- untypische Arbeitszeiten
- Erreichbarkeit ausserhalb der Arbeitszeiten
- Unvorhersehbarkeit der Arbeitszeiten

Emotionale Anforderungen

- Spannungen mit Auftraggeber
- Kontrolle der Emotionen

Autonomie

- fehlende Autonomie bzgl. Arbeitsaufgaben
- fehlende Autonomie bzgl. zeitlicher Gestaltung
- fehlende Nutzung und Entwicklung von Kompetenzen

Soziale Beziehungen am Arbeitsplatz

- fehlende Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen
- fehlende Unterstützung durch Vorgesetzte
- Gewalt am Arbeitsplatz
- fehlende Wertschätzung

Wertekonflikte

- fehlende Möglichkeit qualitativ gute Arbeit zu leisten
- unnütze Arbeit

Arbeitsplatzunsicherheit

- Sozio-ökonomische Unsicherheit (Anstellung, Gehalt, Karriere)
- Umgang mit Veränderungen im Betrieb

2. Machen Sie Ihre Führungskräfte auf das Thema aufmerksam und unterstützen sie, dass Stress-Signale rechtzeitig erkannt und Stress-Ursachen identifiziert werden. Wichtig ist dabei auch die Wertschätzung, die den Mitarbeitenden entgegengebracht wird.
3. Erkennen Sie als Führungskraft kritische Situationen: Burnout-Gefährdete fallen oft in „hektische Betriebsamkeit“, sie schuften lange, machen kaum Pausen – und das bei geringer Effizienz. Achten Sie auf diese Symptome.
4. Thematisieren Sie Stress und Burnout. Mit Arbeitsbelastung und Stress umzugehen zu können ist das eine, stärker drückt viele Beschäftigte die Angst, als nicht mehr belastbar zu *gelten*. Ein vertrauliches Gespräch und verständnisvolles Zuhören können hier erste Abhilfe schaffen; konkrete Massnahmen werden dadurch allerdings nicht ersetzt.

Was Führungskräfte tun können



1. Erkennen

Jede zweite Person macht in ihrem Leben mindestens eine behandlungsbedürftige Episode einer psychischen Erkrankung durch. Erkennen Sie als Führungskraft Personen in kritischen Situationen. Einige Auffälligkeitsmerkmale:

- Quantitative Leistungsveränderung (arbeitet langsamer, bringt Aufgaben nicht zu Ende, Ineffektivität, Dossiers stapeln sich)
- Qualitative Leistungsveränderung (erhöhte Fehlerquote, versteht und erledigt Aufträge nicht gemäss Anweisungen)
- Häufige Konflikte mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern
- Sozialer Rückzug (kommt nicht mehr mit anderen in die Pause oder zum Mittagessen)
- Nervosität, Unruhe, Gereiztheit, Wut, Dünnhäutigkeit
- Aussehen (Körperpflege wird vernachlässigt, Gewichtsveränderung)

2. Ansprechen

Sammeln Sie die Fakten (konkrete Beispiele Ihrer Beobachtungen) und sprechen Sie das Problem an. Vermeiden Sie dabei Vorwürfe, aber drücken Sie Ihre Besorgnis um das Wohlergehen der Person aus. Ergibt sich nach dem Erstgespräch keine Verbesserung, ziehen sie ein Spezialist aus der Personalabteilung oder einen externen Spezialisten bei.

3. Handeln

Klären Sie die betrieblichen Unterstützungsmöglichkeiten und bieten Sie diese in Zusammenarbeit mit dem Spezialisten dem Betroffenen an. Treffen Sie klare Vereinbarungen und überprüfen Sie diese. Mögliche Unterstützungen:

- Kontakt zur vertraulichen Ansprechstelle
- Coaching
- Wiedereingliederung
- Konfliktlösung
- Medizinische Fachperson

Was Mitarbeitende bzw. Betroffene selbst tun können



1. Nehmen Sie Anzeichen nicht auf die leichte Schulter - weder bei sich selbst, noch bei Kolleginnen und Kollegen. Es ist wichtig, dass Sie mit anderen über Auffälligkeiten sprechen (siehe unter "Was Führungskräfte tun können") und sie nicht als normale Folge der Arbeitsbelastung ansehen. Reagieren Sie, wenn Sie folgende Symptome bei sich selbst oder bei Kolleginnen und Kollegen bemerken:
 - ungewöhnliche Konzentrationsschwäche
 - nachlassende Motivation
 - Schlafstörungen
 - DepressionJe früher fachliche Unterstützung beigezogen wird, desto weniger gravierend und desto kürzer wird die Leidensphase einer betroffenen Person.
2. Finden Sie keine Lösung und haben Sie niemanden in Ihrem Umfeld, dem Sie sich anvertrauen können oder wollen, sollten Sie Ihre Situation Ihrem Arzt oder einer anderen Fachperson schildern. Diese können Ihnen Hilfe und weitere Unterstützung anbieten oder vermitteln.
3. Wenn Sie vor lauter Arbeit nicht mehr durchblicken: Zeitmanagement-Techniken helfen, Pläne zu machen und Prioritäten zu setzen, Stressworkshops können helfen, dem Perfektionismus zu entfliehen bzw. nein zu sagen.
4. Lernen Sie, stressverschärfende gedankliche Muster („ich muss immer alles perfekt machen“, „ich muss alles unter Kontrolle haben“) zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um diesen entgegenzusteuern: z.B. akzeptieren lernen, dass aufgrund der Auslastung nicht alles erledigt werden kann oder sich nach einer hektischen Situation an einen stillen Ort zurückziehen und das Erlebte reflektieren.
5. Sorgen Sie für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, Freizeit und Erholung. Eignen Sie sich Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation oder Meditation an.
6. Leben Sie gesund: ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, Freunde, die einem gut tun.