

# Stressfolgen – die unsichtbare Gefahr in der Arbeitssicherheit

Wenn Unfälle geschehen, steckt nicht selten Stress als eine der Ursachen dahinter. Aber genau da wird immer noch zu selten angesetzt. Früherkennung von Stress ermöglicht Unternehmen, interne Massnahmen rechtzeitig und zielgerichtet einzusetzen – bevor es zu spät ist.

**M**an stelle sich vor, jemand hätte eine heftige Grippe und seine Familie würde ihm raten, er solle einen Zeichenkurs belegen, damit er schnell wieder fit ist ... Vermutlich fragt sich der Leser nun, was das soll. Genau solch ein Ansatz ist aber immer noch in vielen Unternehmen zu bemerken, wenn es um das Thema Gesundheit und Resilienz der Mitarbeiter geht. Es ist also an der Zeit, sich mit dem Thema Arbeitssicherheit und Stress genauer zu befassen.

## Arbeitssicherheit und Stress

Dass grundsätzlich das Unfallrisiko unter Stress steigt, leuchtet ein und ist mittlerweile bekannt. Hier nimmt die Konzentrationsfähigkeit in dem Masse ab, wie die Schlafprobleme steigen. Und dass eine Übermüdung im Strassenverkehr die Reaktionsfähigkeit ähnlich schlimm beeinträchtigt wie unter Alkoholeinfluss, ist auch kein Geheimnis mehr. Was für den Strassenverkehr gilt, gilt auch für den Umgang mit Maschinen, im Haushalt und bei allen anderen Gefahrensituationen.

Umso erstaunlicher ist es, dass in der Praxis (nicht der Theorie!) bei so vielen Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsprogrammen die Hauptunfallursache Stress keine oder allenfalls eine untergeordnete Rolle spielt.

Wenn es in der Konsequenz nicht so traurig und gefährlich für die betroffenen Menschen wäre, könnte man darüber lachen: Warnschilder, Signalfarben, Verbote und Kleidervorschriften werden eingeführt und wirken nur allzu oft als zusätzliche Stressoren, die vermehrte Konzentration und Aufmerksamkeit abfordern und somit das Unfallrisiko nicht mindern, sondern gar erhöhen.

## Unfallfaktor Stress

Als Stressexperte ist es nicht ansatzweise nachzuvollziehen, wieso bei Unfallreduktionsmassnahmen nicht zuerst die per-

sönliche Stresssituation der beteiligten Personen als Hauptfaktor unter die Lupe genommen wird. Trotz umfangreicher Aufklärungskampagnen und dem Wissen darüber, in welchem Umfang die Reaktions-, Konzentrations-, Aufmerksamkeits-, Erholungsfähigkeit stressabhängig sind, werden Alibi-Übungen eingeführt.

So hat eine Versicherungsgesellschaft eines mittelständischen, produzierenden Unternehmens nach einem signifikanten Anstieg der KFZ-Unfälle allen Firmenfahrzeug-Berechtigten ein Fahrtraining zur Auflage gemacht.

Fazit: die Fahrtechnik zu trainieren, das gibt Sicherheit.

Wie die hauptsächlich im Vertrieb arbeitenden Mitarbeiter aufgrund von Umstrukturierungen und Marktveränderungen unter enormem, steigendem Druck stehen, dass die Quote der nicht ausgeschlafenen Mitarbeiter bedenklich hoch ist, all diese wichtigen Faktoren wurden in keiner Form berücksichtigt.

Aber genau hier muss angesetzt werden. Erst dann, wenn ein Umdenken stattfindet und die Hauptursache von Unfällen in den Fokus der Massnahmen kommt, können echte Erfolge verzeichnet werden. Das frühzeitige Erkennen von Schwachstellen in Unternehmen und die Stärkung der Teams für Hochleistungsphasen sind eine wichtige strategische Aufgabe. Damit diese Aufgabe nicht zur Endlosschleife ohne Struktur und Controlling-Effekte wird, brauchen die Verantwortlichen verlässliche Indikatoren und Ansätze, die von den Mitarbeitern akzeptiert werden.

## Bewusstsein steigern

Bei dem genannten Unternehmen fand durch intensive Analysen und Gespräche dieses Umdenken statt. Zum Einsatz in der betroffenen Abteilung kam der OSP, das Online-Stress-Profil, welches die Gefährdungsanalyse im Unternehmen und die individuelle Hilfestellung für den



Ampelsystem beim Früherkennungstool OSP. Bei Gelb wird es kritisch.



Bild: fotolia

### Chronischer Stress schädigt auf allen Ebenen und ist eine wesentliche Quelle für viele Arbeitsunfälle.

einzelnen Mitarbeiter in einem beinhaltet. Da der Zugang einzeln erfolgt, erhält jeder Mitarbeiter eine Zustandsbeschreibung seines aktuellen Stresszustandes. Im Ergebnis steigen das Bewusstsein für den eigenen Gesundheitszustand ebenso wie die Bereitschaft, konkrete nächste Schritte zu gehen.

Mit Hilfe dieses Früherkennungstools gelingt es den Unternehmen rechtzeitig, interne Massnahmen zielgerichtet anzubieten, Flächenbrände im Unternehmen zu identifizieren und Führungskräfte für das Thema zu sensibilisieren. Durch die anonymisierte Gesamtauswertung kann seitens der Unternehmen rechtzeitig reagiert werden, dabei können die Mitarbeiter selbst entscheiden, in welcher Form sie Unterstützung einfordern oder annehmen. Der Punkt der Eigenverantwortung und des Datenschutzes steht dabei ganz klar im Fokus. Aber eines sollte definitiv klar sein: wenn die Ampel auf gelb steht, dann muss auch gehandelt werden. Zu-

nehmend geht es um den Aufbau von In-house-Kompetenzen und Schulung von Verantwortlichen im Arbeitsschutz, HR sowie in der Führungsebene. Wie soll eine Führungskraft mit klarem Kopf Teams leiten, wenn sie selbst unter extremem Druck steht und der neurobiologische Kreislauf völlig aus dem Ruder gerät? Hier greifen besonders die Kombination von Präventionsseminaren und Intensiv-Coachings u.a. mit der Vermittlung von Kenntnissen der Neurobiologie und von Stressfolgen.

### Resilienz steigern

Und was wurde nicht schon alles über Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit von Personen und Unternehmen, gesagt und geschrieben. Resilienz hat neben all den bekannten Fakten jedoch sehr viel mit Ehrlichkeit zu tun, das ist mühevoll, aber lohnend. Zudem müssen wir den Fokus auf das Wissen zu den weitreichenden Stressfolgen legen, die in ihrer

bitteren Konsequenz die Organisationen lähmen, Innovation und Produktivität stagnieren lassen.

Ohne Grundwissen darüber, was körperlich, psychisch und kommunikationstechnisch unter chronischem Stress passiert, wird es schwerlich gelingen, sich der Herausforderung Selbststeuerung zu stellen. Gesunde Unternehmen brauchen Vorreiter und weitsichtige Gesundheitsmanager und Geschäftsführer, die aus Überzeugung Stresskompetenz aufbauen und einfordern. Zwischenmenschliche Beziehungen, gemeinsame Überzeugungen, Werte, Regeln sind die Grundlagen für eine Identifikation mit der Arbeit und bilden die Arbeitszufriedenheit. Die persönliche Resilienz, die Arbeitszufriedenheit und der Umgang mit Belastungen haben einen enormen Einfluss auf die Arbeitsleistung und damit auch auf das Betriebsergebnis. Es ist zu wünschen, dass diese Stärkung der Resilienzfaktoren durch gründliche Analysen und nachhaltige Programme ebenso ernsthaft und motiviert gemanagt werden wie ein bevorstehender Roll-out sowie anstehende Bilanzen und Geschäftsberichte. ■



**HORST KRAEMER**

Gründer und Leiter der BrainJoin-Akademie und Coaching-Gruppe, ist Pionier der Stressforschung und -prävention und Entwickler der wissenschaftlichen Methode Neuroimagination.  
www.brainjoin.com

«Je sicherer der Arbeitsplatz, desto besser gedeiht der Qualitätsfaktor Mensch.»

Unser Ziel im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz ist, Unternehmen dabei zu unterstützen, Sicherheit und Work-Life-Balance zu optimieren.



[www.sqs.ch](http://www.sqs.ch)

**SQS**

Schweizerische Vereinigung  
für Qualitäts- und Management-  
Systeme (SQS)