

Präventionsmaßnahmen für Firmen

Was können Firmen beitragen,
um die Gesundheit der Mitarbeiter am Arbeitsplatz zu fördern?

Stress kann durch viele Faktoren ausgelöst werden. Die Firma kann einen Großteil beitragen um den Arbeitsalltag zu erleichtern.

Folgende Grundlagen wirken sich negativ auf die Mitarbeiter aus:

- Schlechtes Betriebsklima: Missachtung, rücksichtsloses Verhalten, geringe bis keine Wertschätzung der Arbeit, Mobbing
- Führungsverhalten des Vorgesetzten: Interesselosigkeit, cholerisch, unklare oder sich widersprechende Arbeitsaufträge, Rollenverschiebung – wenn der Chef seine Führungsrolle nicht wahr nimmt.
- Veränderungen im Betrieb (z.B. Umstrukturierungen, Neuübernahmen usw.), besonders wenn diese Veränderungen mit den Beschäftigten nicht offen besprochen werden und diese nicht in Neuorganisation des Betriebs eingebunden werden
- Starre im Betrieb, wenn Reformen nicht durchgeführt werden und so die Mitarbeiter belasten.
- Hohe Fremdbestimmung (die Beschäftigten haben wenig oder gar keinen Einfluss auf ihre Arbeitsinhalte, Arbeitsabläufe und die Zeiteinteilung)
- Fehlende oder schlechte Qualifikation bei erhöhten Anforderungen
- Belastungen durch Chemikalien, Lärm oder anderen physischen Gefahren

Die Firma kann unterstützen!

Umgang mit Mitarbeitern

Achten Sie auf das Betriebsklima durch persönliche Kontakte zu ihren Arbeitnehmern. Zeigen Sie Interesse und Verständnis für persönliche Probleme, die in die Arbeit hineinspielen.

Zeigen Sie Interesse an der Arbeit, kritisieren Sie nicht nur sondern beachten Sie auch was gut gemacht wurde. Rückmeldungen müssen immer ehrlich sein

Geben Sie klare Anweisungen und nehmen Sie Ihre Führungsaufgabe wahr, indem Sie Entscheidungen treffen.

Jeder Mitarbeiter benötigt Eigenverantwortung über Zeiteinteilung, Arbeitsabläufe und Pausen. Je weniger selbstbestimmt jemand arbeiten kann, umso eher brennt er aus.

Schaffen Sie den Rahmen für kurze Pausen, es können Plätze im Feien oder im Haus eingerichtet werden, so dass sich die Mitarbeiter treffen oder austauschen können.

Achten Sie darauf, dass Ausbildung und Fortbildung gemacht werden, nur mit ausreichendem Fachwissen kann die Arbeit stressfrei verrichtet werden.

Bieten Sie die Möglichkeit Konflikte zu bereinigen, indem sie Fachpersonen zur Hilfe holen.

Durch körperliche Fitnessangebote:

Es ist bewiesen, dass Stress besser bewältigt wird, wenn die betroffenen körperlich gut in Form sind. Eine gute Fitness wirkt sich nicht nur positiv auf das Gehirn aus, sondern verlängert auch das Leben. Um in Form zu kommen oder zu bleiben, braucht es ein regelmäßiges Bewegungsprogramm. Dazu folgende Grundregel: Dreimal in der Woche durch körperliche Anstrengung außer Atem geraten und richtig schwitzen.

Sie können das unterstützen durch

- Angebote im Fitnesscenter
- Gemeinsamer Gruppensport: Laufen, Veranstaltung von Fußballspiel, Volleyballspiel
- ...

Angebot der Kantine steuern:

Ernährungsexperten sind sich darüber einig, dass weniger gesättigte Fette, mehr ballaststoffhaltige Kost, weniger Kalorien, mehr stärkehaltige Nahrungsmittel und weniger Cholesterin einer gesunden Ernährung entsprechen. Koffein, Nikotin und konzentrierter Zucker erhöhen das Stress-Niveau. Ausreichend Trinken von Wasser spielt dabei eine große Rolle.

- Gibt es eine Kantine, kann darauf geachtet werden, dass gesunde Nahrung angeboten wird.
- Stellen Sie Wasserspender auf. Füllen Sie die Getränkeautomaten mit zuckerfreien Getränkeprodukten.

Weitere drei Faktoren sind für Stress verantwortlich:

Als Firmenleitung können Sie Ihre Mitarbeiter unterstützen und fördern.

Es ist heute jeder für sich verantwortlich um sich eine gewisse Stresskompetenz anzueignen Wesentliche Punkte sind:

Sich selbst zu führen Eigenständig zu agieren, anstatt nur auf Anforderungen zu reagieren. Dadurch kann das nötige Selbstvertrauen aufgebaut werden.

Vor allem 3 Faktoren Verursachen Stress:

Termindruck- Multitasking- Fragmentierung der Arbeit

Termindruck:

Der größte psychische Druck ist zu wenig Zeit für die jeweilige Arbeit zu haben, die Mitarbeiter fühlen sich gehetzt und rastlos. Viele reagieren mit Mehraufwand wie Überstunden. Dadurch gibt es wieder weniger Zeit für Ausgleich und Erholung. Multitasking gibt es eigentlich nicht. Wir können nicht parallel mehrere Dinge mit derselben Qualität tun.

- Decken Sie Ihre Mitarbeiter nicht mit Arbeit zu, seien Sie aufmerksam, wie viel Arbeit wirklich zu schaffen ist.

Fragmentierung

Bei der Arbeit unterbrochen zu werden zählt zu den größten Belastungen am Arbeitsplatz. Man bekommt das Gefühl nie fertig zu werden und am Ende des Tages bleiben viele unerledigte und dringende Aufgaben offen.

Wieder Herr über seine eigenen Aufgaben zu werden, selbst zu entscheiden etwas fertig zu machen würde mehr Befriedigung und auch Selbstvertrauen bringen.

- Sorgen sie für Rahmenbedingungen die ein Arbeitsklima ohne ständige Unterbrechungen möglich macht.
- Schaffen Sie Konzentrationszeiten für Büroarbeiten mit Kundenkontakt.
- Geben Sie Ihrem Mitarbeiter die Wahl Prioritäten in seinen Aufgaben zu schaffen

Autonomie:

Eine gewisse Unabhängigkeit und Selbstbestimmung ist wichtig und gesund. Ist diese jedoch übertrieben, wenn jemand keine Hilfe annehmen will kann dies zu Stress führen.

- Geben Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit über seine Arbeitsprioritäten, Pausen usw. selbst zu entscheiden
- Bieten Sie aber Hilfe an wo es notwendig ist