

Beugen Sie gesundheitlichen Risiken vor

Erkrankungen aufgrund zu hoher Arbeitsbelastung sind kein Ausdruck von Schwäche. Prävention ist das A und O für die langfristige Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Die gesteckten betriebswirtschaftlichen Ziele lassen sich nur erreichen, wenn die Belegschaft vollen Einsatz leisten kann.

Was können Sie für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden tun?

1. Anerkennen

Körperliche Leistungsfähigkeit und psychische Ausgeglichenheit sind keine Selbstverständlichkeit. Nur wer gesund und motiviert ist, kann nachhaltig gute Arbeit leisten. Anerkennen und wertschätzen Sie deshalb die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden.

2. Sensibilisieren

Nutzen Sie das Plakat «Belastung zu hoch?» (Download unter www.holzbau-vital.ch/arbeitsbelastung), um Ihre Mitarbeitenden in Bezug auf Stresserkrankungen zu sensibilisieren. Bilden Sie sich weiter. Holzbau Vital führt in Zusammenarbeit mit Experten spezifische Kurse für Vorgesetzte zum Thema Gesundheit durch.

3. Thematisieren

Besprechen Sie halbjährlich oder jährlich mit den einzelnen Mitarbeitenden oder mit dem Team das Thema Arbeit und Gesundheit. Fragen Sie nach, was gut läuft, aber auch wo der Schuh drückt. Sprechen Sie die persönliche Befindlichkeit der Mitarbeitenden an. (z. B. mit Hilfe der Dokumente «Zielvereinbarungsbogen» und «Rückmeldung der Mitarbeitenden» unter www.gav-holzbau.ch)

Möchten Sie mehr über Holzbau Vital erfahren oder wünschen Sie ein persönliches Beratungsgespräch? Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Kontakt

Holzbau Schweiz
Geschäftsstelle Holzbau Vital
Schaffhauserstrasse 315
8050 Zürich

Tel. +41 (0)44 253 63 86

vital@holzbau-schweiz.ch
www.holzbau-vital.ch

Holzbau Vital

Mitarbeitende vor Arbeitsunfällen und gesundheitlichen Risiken schützen – dies ist das Ziel von Holzbau Vital. Praxisgerecht unterstützt die Branchenlösung bei der Verankerung eines Sicherheitssystems im Betrieb und bietet Hand bei Schulungen und der Umsetzung von geeigneten Massnahmen. Denn gesunde und zufriedene Mitarbeitende sind die Grundlage für ein erfolgreiches Unternehmen und einen zukunftsfähigen Holzbau.

Impressum

Herausgeber
Holzbau Vital

Konzept/Text
open up AG für Kommunikation und PR, Zürich

Design
Source Associates AG,
Zürich

Belastung zu hoch? Achten Sie auf Ihre Mitarbeitenden!



Kennen Sie das?

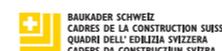
«Die Leistung meines Mitarbeitenden hat deutlich nachgelassen.»

«Die Stimmung im Team ist des Öfteren gereizt.»

«Meinem Mitarbeitenden passieren vermehrt Fehler.»

Dann ist es höchste Zeit, sich über die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden Gedanken zu machen.

holzbauvital



Gesund im Holzbau

Das Thema Gesundheit ist keine Nebensache, sie verdient Ihre Aufmerksamkeit. Denn Stressfolgen wie Schlaflosigkeit, Rückenprobleme, Sucht- oder Angsterkrankungen bis zu Depressionen sind auch bei Holzbauern anzutreffen.

Handlungsbedarf besteht, wie eine Umfrage unter 60 Sicherheitsbeauftragten aus dem Jahr 2016 zeigt: Mitarbeitende leiden unter häufigen Unterbrechungen, körperlich strenger und gefährlicher Arbeit sowie Zeitdruck bei langen Arbeitstagen. In Kombination mit privaten Umständen und Problemen kann dies die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen und führt auf Dauer zu Leistungsabfall, Unfällen und Krankheiten.

Diese Broschüre richtet sich an Sie als Vorgesetzten. Sie unterstützt Sie dabei,

- das Thema Gesundheit im Gespräch anzugehen,
- gesundheitliche Problemsituationen und Warnsignale im Betrieb zu erkennen,
- den Handlungsbedarf abzuschätzen und rechtzeitig zu handeln.

Die Vorteile für Ihren Betrieb

- motivierte und engagierte Mitarbeitende
- erhöhte Leistungskraft der Belegschaft
- gestärkte Mitarbeiterbindung und geringere Fluktuation
- weniger gesundheitsbedingte Absenzen sowie Unfälle
- tiefere Krankheitskosten

Erkennen Sie die Signale

Je früher gesundheitliche Beeinträchtigungen erkannt und unterstützende Massnahmen eingeleitet werden, umso eher kann ein Arbeitsausfall vermieden werden.

Folgende Verhaltensänderungen dienen Ihnen als Warnsignale bei der Früherkennung. Nehmen Sie die Zeichen ernst und sprechen Sie sie an:

- Arbeitsverhalten:** Vermehrte Fehlzeiten, Unpünktlichkeit und Arbeitsunterbrechung
- Leistungsverhalten:** Leistungsschwankungen, nachlassende Konzentration und Arbeitsqualität, Unzuverlässigkeit, erhöhte Vergesslichkeit
- Sozialverhalten:** Sozialer Rückzug, verstärktes Misstrauen, aggressives, aufbrausendes Verhalten, auffällig viele Konflikte mit Kollegen und Kunden
- Gefühlslage:** Niedergeschlagenheit, Erschöpfung, Resignation und Desinteresse, Ängste (z. B. Versagensängste), Gereiztheit, Euphorie, grundloses Erschrecken
- Körperliche Symptome:** Vermehrtes Klagen über körperliche Beschwerden, Müdigkeit, Energiemangel, Schwindel, Schweissausbrüche, Nervosität und Unruhe
- Alltagsverhalten:** Verändertes Erscheinungsbild (z. B. Augenringe, schmutzige Kleidung, ungewaschen, regelmässig unrasiert, bleich), auffälliger Alkohol- oder Medikamentenkonsum

Handeln Sie frühzeitig

Spätestens dann, wenn jemand seine Gewohnheiten oder Verhaltensweisen in einer unerklärlichen Art ändert, sollten Sie aktiv werden.

Auch wenn Sie nicht sicher sind, wie gross der Leidensdruck des Mitarbeitenden ist, sollten Sie intervenieren:

- Suchen Sie **frühzeitig** das **Gespräch** mit dem Mitarbeitenden. Sprechen Sie dabei die beobachteten Veränderungen an.
- Gehen Sie auf die Arbeitssituation und mögliche Belastungen ein. Zeigen Sie **Verständnis** und unterstützen Sie **konkrete Lösungsansätze**.
- Überlassen Sie die **Therapie den Fachleuten**, besprechen Sie aber, welche internen oder externen Beratungsstellen einbezogen werden können (z. B. Arzt, Sozialberatung, Fachpsychologe). Vereinbaren Sie gemeinsam das konkrete Vorgehen bzw. die Massnahmen.
- Terminieren Sie ein **Folgegespräch**.

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden ist keine Nebensache. Seien Sie daher aufmerksam. Die Geschäftsstelle Holzbau Vital kann Ihnen fachliche Unterstützung vermitteln.

Kontaktstellen und weitere Informationen

Auf der Website von Holzbau Vital finden Sie Kontaktstellen und Unterstützungsangebote.

www.holzbau-vital.ch/arbeitsbelastung