



«Gesunde Chefs führen auch gesund.»

Urs Näpflin

Leiter betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Suva

Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz

Mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement lassen sich gefährdende Einflüsse eindämmen und gesundheitsfördernde stärken. Die Gesundheit, die Zufriedenheit und die Arbeitsmotivation der Mitarbeitenden werden gezielt gefördert, die Absenzen reduziert – zum Nutzen aller.

Eine Fussballmannschaft ist vom Ziel getrieben, erfolgreich zu sein, besser als die Konkurrenz zu spielen und zu guter Letzt als Spitzenreiterin die Tabelle anzuführen. Die Spieler auf dem Feld sind die Säulen des Erfolgs. In einem Unternehmen gibt es auch Spieler, aber in der Regel keine Ersatzbank, für den Fall, dass gute Leute ausfallen. Umso bedeutsamer ist die Frage, wie Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeitenden erhalten oder gar verbessert werden können.

Im Durchschnitt verunfallen pro Jahr 20 Prozent aller Mitarbeitenden im Beruf oder in der Freizeit. Bei durchschnittlich 6,5 Absenztage

pro Vollzeitstelle infolge Krankheit oder Unfall gehen einem Unternehmen mit 40 Angestellten 260 Arbeitstage verloren. Abgesehen vom individuellen Leid entstehen damit auch innerbetriebliche Kosten von jährlich über 150 000 Franken. Hier lohnt es sich anzusetzen. Doch wo soll man beginnen? Die gute Botschaft ist: Das Rad muss nicht neu erfunden werden. Es gibt genügend Ausbildungsangebote, in denen das erforderliche Rüstzeug vermittelt wird.

Die Geschäftsleitung eines Unternehmens mit einem wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) muss nicht allein aus Marathonläufern bestehen. Sie sollte jedoch dem Thema Gesundheit im Unternehmen spürbare Bedeutung zumessen. Verschiedene Umfragen zeigen: Gesunde Chefs führen auch gesund. Gute Führung bedeutet, Ziele klar zu formulieren, Leistung einzufordern, lösungsorientiert Kritik anzubringen und ansprechende Resultate zu loben. Und was bringt es für den

Betrieb? Nicht wenig: kürzere Abwesenheiten nach einem Unfall oder bei Krankheit, weniger Beschwerden und schliesslich weniger krankheitsbedingte Ausfalltage.

Mit dem frühzeitigen Einbezug der Mitarbeitenden wird ein elementarer Erfolgsfaktor erfüllt. Wer mitgestaltet und mitentscheidet, der ist auch bereit, die Massnahmen mitzutragen und umzusetzen. Durch Informationen, Weiterbildungen, aber auch betriebliche Angebote sollen Mitarbeitende befähigt werden, kompetent Entscheidungen zu treffen und Verhaltensweisen umzusetzen, welche sich positiv auf ihre Gesundheit auswirken – sei es im Umgang mit Druck und Hektik, im Zeitmanagement, im sicheren Freizeitverhalten oder im Vorbeugen von Burnout und Rückenbeschwerden.

Wie weit sind Sie mit Ihrem betrieblichen Gesundheitsmanagement? Machen Sie unseren Selbsttest auf www.suva.ch/bgm ■

Promotion de la santé et prévention au travail

« Des chefs en forme adoptent aussi une gestion saine. »

Une gestion de la santé en entreprise endigue les influences néfastes pour la santé et renforce celles qui lui sont bénéfiques. La santé, la satisfaction et la motivation des collaborateurs au travail font l'objet de mesures ciblées pour réduire les absences au bénéfice de tous.

Une équipe de football a envie d'atteindre son objectif, de mieux jouer que les équipes concurrentes et, enfin, d'occuper la tête du classement. Les joueurs sont les piliers du succès. Dans une entreprise, il y a aussi des joueurs, mais rarement un banc de touche pour remplacer les bons éléments au besoin. La préservation, voire l'amélioration de la santé, des performances et de la motivation des collaborateurs sont donc des enjeux cruciaux.

En moyenne, 20 % de tous les collaborateurs ont un accident sur leur lieu de travail ou pendant leurs congés chaque année. Avec une moyenne de 6,5 jours d'absence pour maladie ou accident par poste à temps plein, une entreprise de 40 employés perd 260 jours de travail. Outre la souffrance personnelle, le coût pour l'entreprise s'élève chaque année à plus de 150 000 francs. Cela vaut donc la peine d'agir. Mais par où commencer ? Heureusement, il n'est pas nécessaire de réinventer la roue. Les offres de formation ne manquent pas pour assimiler le bagage nécessaire.

Une direction d'entreprise qui déploie une gestion de la santé dans l'entreprise (GSE) efficace ne doit pas se composer uniquement

de surhommes. Elle doit toutefois attacher clairement de l'importance à la santé en entreprise. Plusieurs sondages le prouvent : des chefs en forme adoptent aussi une gestion saine. Une conduite saine se caractérise par des objectifs formulés clairement, des exigences de performances, des critiques orientées vers les solutions et la formulation de compliments pour les résultats obtenus. Et quel est l'avantage pour l'entreprise ? Il est énorme : réduction des absences consécutives à un accident ou une maladie, moins de plaintes et, au final, moins de jours d'absence pour maladie.

La prise en compte précoce des collaborateurs est un facteur de succès élémentaire. Les personnes qui participent à la réflexion et aux

décisions sont disposées à porter les mesures et à les appliquer. Grâce aux informations, aux formations continues, mais aussi aux offres de l'entreprise, les collaborateurs sont en mesure de prendre des décisions avec compétence et d'adopter des comportements positifs pour leur santé, que ce soit au niveau de la gestion de la pression et du stress, de la gestion du temps, de la sécurité pendant leur temps libre ou encore de la prévention du burn-out ou de maux de dos.

Où en êtes-vous en matière de gestion de la santé en entreprise ? Nous vous proposons un autocontrôle GSE sur www.suva.ch/bgm ■