

benefit

Stress

Wie man die Ursachen erkennt und Stress lindert.

Unfälle

Gerade in Haus und Garten ist Prävention sehr wertvoll.

A portrait of Ute Bauckhorn, a woman with blonde hair, wearing glasses and a patterned scarf, looking directly at the camera.

Ute Bauckhorn

Sicherheitskultur mit Lob fördern

«Wenn sich einer nicht gut fühlt, kann er mir das sagen. Dann lasse ich ihn nicht Bäume fällen.»

Sébastien Wenker (38)



Vor Ort

Kein Unfall unter meiner Aufsicht

Schlatt (ZH), 10.11.2003

«Ich fühlte mich am Tag des Unfalls nicht wohl. Ich hätte die Motorsäge in die Ecke stellen sollen. Tat ich aber nicht. Bei einem Fehlschnitt an einer Buche traf mich ein Teil des Baumstamms am Kopf. Gebrochen war eigentlich alles: der Schädel, das Jochbein, die Nase, die Augenhöhlen, der Kiefer. Glücklicherweise hatte ich keine Verletzung am Hirn.

Noch im Spital wusste ich, dass ich wieder zurück in den Wald wollte. Mit psychologischer Hilfe schaffte ich das. Ich musste lernen, den Mut zu finden, den Puls tief zu halten, zu atmen und das Selbstvertrauen zu haben, einen Baum zu fällen. Heute leite ich einen Forstbetrieb mit zwei Auszubildern und drei bis fünf Lernenden des Massnahmenzentrums Arxhof. Damit konnte ich mir einen lang gehegten Wunsch erfüllen: Ich wollte schon immer meinen Beruf ausüben und gleichzeitig in einem sozialen Umfeld arbeiten.

Unter meiner Leitung soll niemand unter Druck arbeiten. Wenn sich einer nicht gut fühlt, wenn er am Abend zuvor zu viel getrunken hat oder seine Freundin ihn gerade verlassen hat, kann er mir das sagen. Dann lasse ich ihn nicht Bäume fällen. Mir ist extrem wichtig, dass alle Lernenden bei Unsicherheiten oder bei Gefahren die Möglichkeit haben, «Stopp» zu sagen. Denn eine Schwäche einzugestehen, ist eine grosse Stärke.»

Sébastien Wenker

Sicherheit und Gesundheitsschutz
bei Forstarbeiten:

suva.ch/forst

Video

Im Film sehen Sie, wie Sébastien Wenker die Jugendlichen ermutigt, Stopp zu sagen.

suva.ch/wiedereingliederung



FOTO: ROLAND SCHMID





Regula Müller,
Chefredaktorin



Loben statt kritisieren

«In 80 Prozent korrigieren wir falsches Verhalten und nur in 20 Prozent loben und bestätigen wir korrektes Verhalten.» Das ist eine Feststellung von Ute Bauckhorn, Leiterin Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz bei Schindler Schweiz. Sie wollte das nicht weiterhin als gegeben akzeptieren und führte 2015 eine Kultur des Lobes und der Vorbilder ein – mit grossem Erfolg. Wie sie dies anpackte, lesen Sie ab Seite 6.

Mehr als jede dritte Person fühlt sich am Arbeitsplatz gestresst. Sie hat mehr Belastungen zu stemmen, als sie Ressourcen zur Verfügung hat. Zeitdruck, ständige Verfügbarkeit und Konflikte sind mögliche Ursachen. Insgesamt führt Stress pro Jahr zu rund 7,6 Milliarden Franken Produktivitätsverlust. Ab Seite 12 lesen Sie, wie Sie im eigenen Betrieb den Stressoren auf die Schliche kommen und welche wirksamen Mittel es dagegen gibt.

Um nach einer stressigen Zeit im Betrieb wieder zu entspannen, eignen sich für viele Menschen Garten- und Hausarbeiten. Wo hier die Gefahren liegen, finden Sie mit Zahlen und Fakten unterlegt auf Seite 11.

Gute Unterhaltung wünscht
Regula Müller, Chefredaktorin

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6004 Luzern, suva.ch; benefit@suva.ch
Chefredaktion: Regula Müller; **Redaktion:** Alois Felber, Julie Seydoux, Regina Pinna-Marfurt;
Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva; **Fotografie:** Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Claudio Bader, Thomas Egli, Erwin Auf der Maur;
Konzeption und Layout: tnt-graphics AG; **Illustration:** tnt-graphics AG;
Bestellungen: suva.ch/benefit; **Adressänderungen:** Suva, Kundendienst, Postfach, 6005 Luzern, 041 419 58 51, kundendienst@suva.ch
Dieses Magazin wird klimaneutral in der Schweiz gedruckt: myclimate.org

Für
Sie im
Einsatz

Produkt- entwickler/-in

Warum: Um den gesetzlichen Auftrag der Prävention für Arbeits- und Freizeitsicherheit zu erfüllen, produzieren die Produktentwickler/-innen Präventionsprodukte. Diese zielen auf gefährliche Situationen bei der Arbeit und in der Freizeit und zeigen auf, wie die heiklen Situationen gar nicht erst entstehen.

Was: Die entwickelten Präventionsangebote sind unter anderem Events, Workshops, Plakate, Filme, Präventionsmodule oder E-Services. Fürs sichere Velofahren beispielsweise sind dies eine Veloinsel im Verkehrshaus der Schweiz oder Velosattelüberzüge mit der Botschaft «Fahre in der Mitte des Kreisels».

Wer: Unsere Produktentwickler/-innen kommen aus verschiedenen Fachrichtungen wie Sport, Ingenieurwesen, Gesundheitswesen oder Informatik.

suva.ch/praevention
suva.ch/velo



GUTE FRAGE

Wozu braucht es die Zusammenarbeitsvereinbarung?



Kilian Bärtschi,
Regionenleiter Mitte West

«Eine enge Zusammenarbeit zwischen Arbeitgebenden, Ärzteschaft und Sozialversicherungen fördert die raschere Rückkehr verunfallter Personen an den Arbeitsplatz», davon ist Kilian Bärtschi, Agenturleiter Solothurn, überzeugt. Entscheidend für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sei die Kommunikation untereinander. Denn: «Alle involvierten Parteien haben andere Ansprüche.» Arbeitgebende benötigen möglichst transparente Informationen über die Rückkehr der verunfallten Person. Die Ärzteschaft benötigt für die Beurteilung der Arbeitsfähigkeit genaue Angaben zum Arbeitsplatz. Die Verunfallten selbst brauchen eine motivierende berufliche Perspektive. «Um die Kommunikation zu fördern und Informationslücken zu schliessen, wurden in partnerschaftlicher Zusammenarbeit in mehreren Kantonen Grundsätze zur Arbeitsunfähigkeit erarbeitet.» Denn Studien belegen, dass die Eingliederungschancen nach sechsmonatiger Arbeitsunfähigkeit um die Hälfte sinken. «Das unermüdliche Engagement für eine rasche Rückkehr an den Arbeitsplatz ist ein Gewinn für alle Beteiligten – auch finanziell.»

suva.ch/zusammenarbeit

5

Tipps, wie Sie Zeckenstiche vermeiden

Ab April sind die Zecken hierzulande wieder aktiv. Infektionen aufgrund von Zeckenstichen verhindern Sie am einfachsten, indem Sie sich nicht stechen lassen.



Sportverletzungen verhindern

Ob Marathonläuferin, Biker oder Fussballgott: Auf dem Sportparcours erhalten Ihre Mitarbeitenden hilfreiche Präventionstipps und lernen, wo ihr persönliches Unfallrisiko liegt. Der Parcours beinhaltet neun Stationen und kann zusammen mit einer Fachperson der Suva gemietet werden.

suva.ch/praeventionsmodule



1. Im Wald und in Gärten Gestrüpp und Unterholz meiden, um keine Zecken abzustreifen.

2. Geschlossene Kleidung von heller Farbe tragen (so können Zecken entdeckt und entfernt werden, bevor sie auf die Haut gelangen).

3. Zeckenschutzmittel für Haut und Kleider benutzen.

4. Nach Aufenthalt im Wald oder im Garten Körper nach Zecken absuchen.

5. Falls eine Zecke gefunden wird: so schnell wie möglich mit einer spitzen Pinzette oder einer speziellen Zeckenzange entfernen.

Darum gilt der Zeckenstich als Unfall:

[suva.ch/zecken](https://www.suva.ch/zecken)

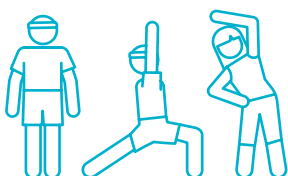


Wie Sie eine Zecke korrekt entfernen

Zecke direkt über der Haut mit Pinzette oder Zeckenzange fassen und senkrecht herausziehen.

Fit in den Frühling

Der Frühling steht vor der Tür. Das ist die perfekte Zeit, das Training wieder aufzunehmen oder zum ersten Mal damit anzufangen. Wir bieten Fit-Programme für Sportlerinnen und Sportler sowie für Vielsitzerinnen und Vielsitzer an: [suva.ch/bewegung](https://www.suva.ch/bewegung)



50%

Das Taggeld und die Invalidenrente, welche die Suva nach einem Unfall bezahlt, können um mindestens 50 Prozent gekürzt werden.

Das geschieht, wenn der Unfall als relatives oder absolutes Wagnis eingestuft wird. Dann also, wenn zu grosse Risiken eingegangen wurden.

[suva.ch/wagnisse](https://www.suva.ch/wagnisse)



Erfahrene Spezialistin:
Seit sieben Jahren
ist Ute Bauchhorn
verantwortlich für
die Arbeitssicherheit
bei Schindler.

Arbeitssicherheit: Lob statt (nur) Kritik

Nachdem die Unfallzahlen bei Schindler Schweiz über Jahre stagniert hatten, führte Ute Bauckhorn eine Sicherheitskultur des Lobes und der Vorbilder ein. Die Leiterin Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz erzählt, wie sie das anging.

Text: Regula Müller; Fotos: Herbert Zimmermann, Claudio Bader, Fabian Hugo

Normalerweise korrigieren wir in 80 Prozent falsches Verhalten und nur in 20 Prozent loben und bestätigen wir korrektes Verhalten», sagt Ute Bauckhorn. «Das sollten wir ändern.» Mit wir meint sie alle vorgesetzten Personen und Sicherheitsbeauftragten. Seit sieben Jahren ist Bauckhorn als Leiterin Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz bei Schindler Aufzüge Schweiz tätig. Schindler beschäftigt in der Schweiz rund 5000 Mitarbeitende. Die Abgabe von Sicherheitsausrüstung wie Sicherheitsschuhen, Prävention im Bereich der Absturzsicherung und

Safety Walks (siehe Tipps), sind einige Massnahmen die seit den 2000er Jahren zu sinkenden Unfallzahlen beitragen.

Arbeitssicherheit positiv belegen

Ab 2015 stagnierten die Zahlen jedoch. «Wir brauchten neue, innovative Ideen.» Schindler startete das Safety-Kultur Programm mit der Vision: Jeder und jede kommt am Abend gesund nach Hause. Um dies zu erreichen, versuchte man das Thema «Arbeitssicherheit» positiv zu belegen. «Wir redeten nicht mehr bloss darüber, was alles passieren könnte. Wir begannen damit, sicheres Verhalten >

4

Tipps von Ute Bauckhorn

- 1 Lob**
Loben Sie sicheres Verhalten der Mitarbeitenden.
- 2 Vorbilder**
Machen Sie Mitarbeitende, die sicher arbeiten, zu Vorbildern.
- 3 Mitarbeitende einbeziehen**
Fragen Sie Mitarbeitende, was es braucht, damit Arbeitssicherheit für sie spannend wird.
- 4 Safety Walks**
Safety Walks sind eine Methode, bei der die vorgesetzte Person den Mitarbeitenden an seinem Arbeitsort begleitet und Feedback gibt. Hier steht der Dialog zum Thema «Arbeitssicherheit» im Zentrum.



bewusst zu bestärken», erklärt Bauckhorn die Vorgehensweise. Sie forderte zu Beginn die Mitarbeitenden in einer Umfrage auf, anzugeben, was Arbeitssicherheit attraktiv machen würde. «Zuhören ist sehr wichtig. Die Akzeptanz von Regeln ist viel höher, wenn Mitarbeitende mitbestimmen können.»

Safety Heroes als Vorbilder

«Im gleichen Zug wollten wir vorbildliche Mitarbeitende sichtbar machen.» Personen, die sich konsequent an die Regeln halten, Stopp sagen bei Gefahr und andere unterstützen, sollten eine Plattform erhalten. Die Idee der Safety Heroes war geboren. Pro Geschäftsstelle durfte eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter zum Safety Hero des Jahres ernannt werden. Die 18 auserkorenen Personen erhielten viel Anerkennung durch Kolleginnen und Kollegen und als Dankeschön für ihre Vorbildrolle ein Geschenk. >



Nicolas Jeker (24), Monteur bei Schindler Lausanne

«Die Auszeichnung Safety Hero bedeutet für mich die Anerkennung meiner Vorgesetzten und eine persönliche Befriedigung in meiner Arbeit. Es stärkt auch mein Selbstvertrauen. Ich zögere nicht, meine Kollegen zu warnen, wenn sie sich in einer gefährlichen Situation befinden.»



Kurt Bucher (54), Safety Manager bei Schindler Luzern und Aarau

«Ich bin zum Safety Hero ausgezeichnet worden, weil meine Leute spüren, dass mir ihre Gesundheit wichtig ist. Mein Tipp bezüglich Arbeitssicherheit lautet: Arbeite nicht weiter, wenn der Bauch dir sagt, dass etwas nicht stimmt, und rede mit der vorgesetzten Person darüber. Erst wenn die entsprechenden Sicherheitsmassnahmen getroffen wurden, kannst du dich wieder an die Arbeit machen.»



Livio Roventi (50), AS Aufzüge Tessin

Über Unfälle sprechen

Loben führe dazu, so Ute Bauckhorn, dass Sicherheitsabläufe zur Norm und automatisiert würden. Das heisse aber nicht, dass es keine Kritik gäbe. «Wir können nicht tolerieren, wenn sich Menschen nicht an Regeln halten. Da schreiten wir ein.» Aber: Die Sicherheitskultur wächst und gedeiht stetig, wenn auch das Positive gesehen und darüber gesprochen wird. «Um eine Sicherheitskultur zu erreichen, braucht es einen langen Atem.» Hier dürfe man sich nichts vormachen. Bei Schindler Schweiz zeige sich aber seit 2015 deutlich, dass die Mitarbeitenden transparenter über Unfälle sprechen und so daraus lernen können. Die Unfälle gingen in den letzten Jahren um über 30 Prozent zurück. ●

«Mein wichtigstes Hilfsmittel bei der Ausübung meiner beruflichen Tätigkeit ist mein Smartphone. Über unsere App habe ich Zugriff auf Sicherheitsbroschüren und Arbeitsinformationen. Ich erinnere auch meine Kollegen daran, bei ihrer täglichen Arbeit die Sicherheitsmassnahmen präzis umzusetzen.»



Lebenswichtige Regeln sind echte Lebensretter.
suva.ch/regeln

Unfälle daheim

Unfälle passieren nicht nur bei der Arbeit, sondern sehr oft auch in der Wohnung oder im Garten. Mit den Präventionsmodulen rund um Haus und Garten können diese minimiert werden.

suva.ch/praeventionsmodule

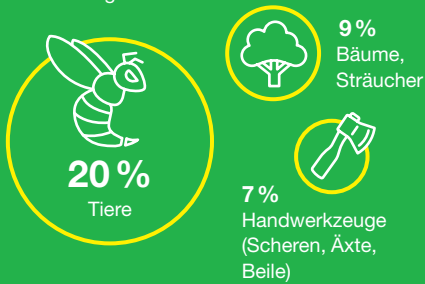
Unfälle im Haus

Am häufigsten beteiligte Gegenstände



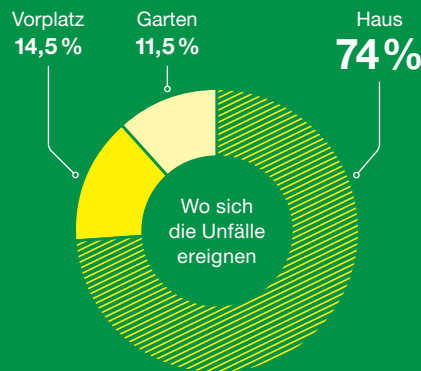
Unfälle im Garten

Am häufigsten beteiligte Gegenstände



167 816

Unfälle passieren jedes Jahr zu Hause und im Garten.



715 Mio. Franken betragen die jährlich laufenden Kosten.

3800 Franken betragen die Kosten pro Unfall im Schnitt.

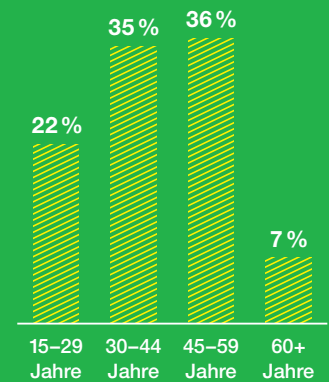
Ein Absturzunfall kostet rund 15000 Franken pro Fall.



Die teuersten Unfälle kosten zwischen 2 und 4 Millionen Franken.

Unfälle nach Alter

71 Prozent der Verunfallten sind zwischen 30 und 59 Jahre alt.

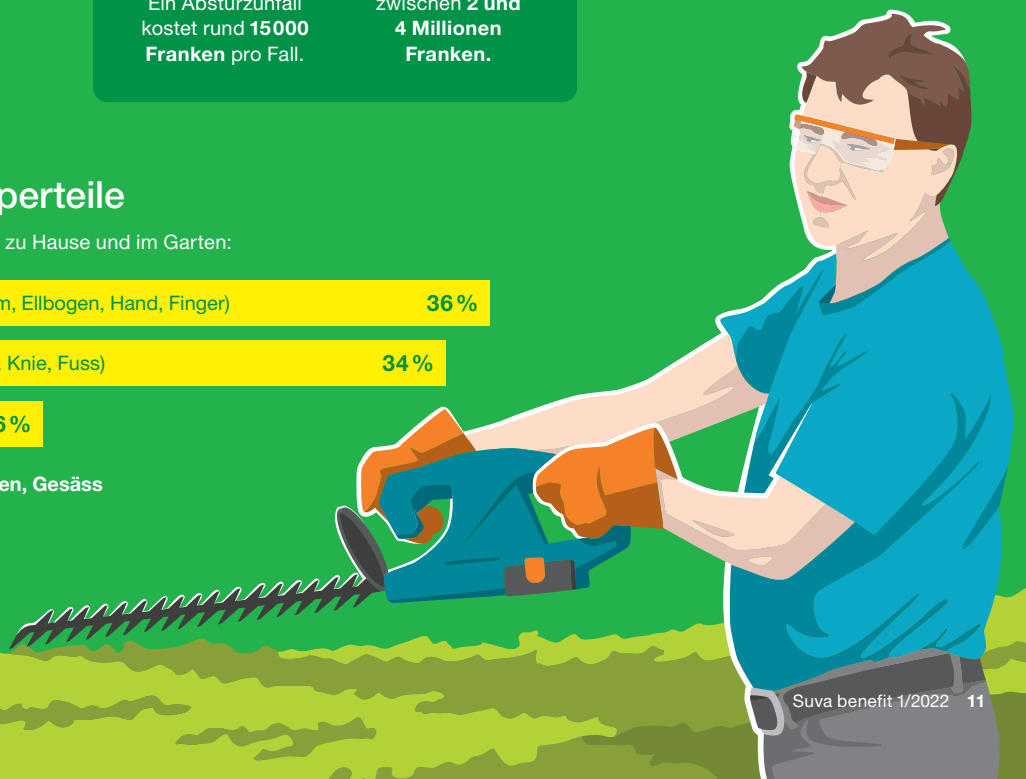


61 Prozent der Unfälle im Garten sind von Männern verursacht. Im Haus verunfallen Männer und Frauen aber gleich oft.

61%

Meistverletzte Körperteile

Betroffene Körperteile bei Unfällen zu Hause und im Garten:





Stress verringern

Verringern Sie Stress, er erhöht das Unfall- und Krankheitsrisiko.

suva.ch/stress

Stress am Arbeitsplatz

Dauerstress führt mittel- und langfristig zu Krankheiten. Stress beeinträchtigt auch die Fähigkeit, Gefahren zu erkennen. Die Folge: Unproduktivität und Ausfälle durch Absenzen.

Text: Regula Müller; Illustration: tnt-graphics

Die Abwesenheit von Stress ist Tod. Nur Tote haben keinen Stress.» Die heikle Aussage des Stressforschers Hans Selye (1907–1982) suggeriert, dass Stress etwas Positives ist. Stress kann überlebenswichtig sein – das stimmt. Droht Gefahr, mobilisiert unser Körper reflexartig alles, um zu kämpfen oder zu fliehen. Das ist ein sinnvoller Mechanismus, sofern sich der Organismus danach wieder entspannen kann. Genau hier liegt aber das Problem. Bei dem, was uns heute stresst, braucht es keinen Körpereinsatz mehr. Der Körper schüttet also die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol aus, kann diese aber nicht mehr abbauen. Permanenter Stress ohne den natürlichen Rhythmus zwischen An- und Entspannung macht krank. Chronischer Stress führt zu Herzinfarkten, Diabetes, Depressionen oder Angstzuständen.

Belastung und Ressourcen

Stress entsteht, wenn sich Belastungen und Ressourcen nicht die Waage halten. Es sind – neben der Erwartung, ständig verfügbar zu sein, und dem Zeitdruck – auch schlechte Beziehungen am Arbeitsplatz, die zu den Stressoren zählen: bei Konflikten und Konkurrenzkampf beispielsweise. Auch fehlende soziale

Kontakte durch vermehrtes Homeoffice können belastend sein. Der permanente Wandel und die Digitalisierung scheinen diese Faktoren noch zu verstärken.

Positive Ressourcen sind Wertschätzung und unterstützendes Verhalten durch die vorgesetzte Person. Ebenso eine Tätigkeit, die gesamtheitlich ist und Handlungsspielraum gewährt.

Stress führt zu Produktivitätsverlust

Der Job-Stress-Index 2020 zeigt auf, dass fast 30 Prozent der Mitarbeitenden in der Schweiz am Arbeitsplatz mehr Belastungen als Ressourcen haben. Über 45 Prozent befinden sich im sensiblen Bereich. Das heisst, die Balance kann schnell aus dem Gleichgewicht geraten, wenn die Belastungen zunehmen oder gewisse Ressourcen nicht mehr verfügbar sind. Insgesamt führt Stress pro Jahr zu rund 7,6 Milliarden Franken Produktivitätsverlust.

Ein triftiger Grund, um sich des Themas «Stress bei der Arbeit» anzunehmen. Stressbedingte Krankschreibungen steigen rasant an und diese Absenzen dauern länger als andere. Darüber hinaus sind die Verluste durch Präsentismus gross – Mitarbeitende sind zwar anwesend, rufen aber nicht ihre volle Leistung ab, weil die Belastungen ihre Ressourcen übersteigen. >

Körperliche Stressoren

Verletzungen, Krankheit

Stressoren: Die Auslöser von Stress

Man unterscheidet zwischen körperlichen, physikalischen und sozialen Stressoren sowie Leistungsstressoren. Der Körper reagiert unmittelbar auf Stress, was an sich unproblematisch ist. Kann er sich aber zwischen den Stressphasen nicht erholen, treten lang anhaltende Stresssymptome auf, die krank machen können.

Unmittelbare Symptome

- Schnelle Atmung
- Schneller Herzschlag
- Erhöhter Blutdruck
- Abnehmende Schmerzempfindlichkeit

Soziale Stressoren

Konflikte,
Trennungssituationen

Physikalische Stressoren

Lärm, Hitze

Leistungsstressoren

Erhöhter
Arbeitsanfall

Stress im Betrieb verringern

1. Stresssignale erkennen

Prüfen Sie mit dem Stress-Check auf stressnostress.ch, ob es Anzeichen von Stress in Ihrem Führungsbereich gibt.

2. Ursachen ermitteln

Stressursachen lassen sich mit dem Stress-Check von [stressnostress](http://stressnostress.ch) oder dem NoStress-Workshop ermitteln

3. Ziele definieren

Sie kennen die Stressursachen. Nun müssen Sie sich klare Ziele setzen.

4. Massnahmen ergreifen

Definieren Sie konkrete Massnahmen, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen können.

5. Ergebnis prüfen

Haben Sie die gesteckten Ziele erreicht? Oder müssen Sie noch nachbessern?

→ Stress-Check machen: stressnostress.ch



Tipps

Lang anhaltenden Stress lindern

- **Ernährung:** Essen Sie ausgewogen und gesund.
- **Bewegung:** Schon ein kurzer Spaziergang hilft.
- **Achtsamkeit:** Nehmen Sie die Stressanzeichen ernst.
- **Bewusste Pausen:** Abschalten und geniessen.
- **Offline gehen:** Lesen Sie keine Mails in der Freizeit.

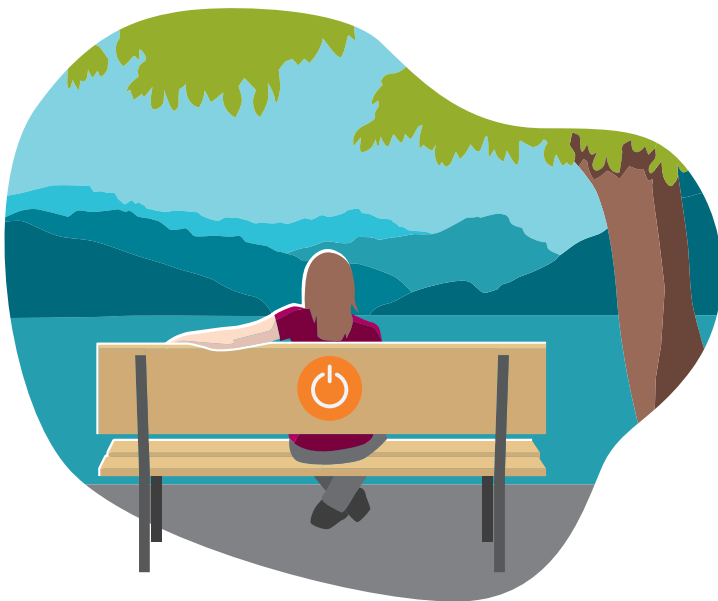
Lang anhaltender Stress kann zu Krankheiten führen

Körperliche Symptome

- Kopfschmerzen
- Magenschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Verdauungsbeschwerden
- Herzklopfen
- Schlafstörungen
- Verspannungen
- Schwindel

Psychische Symptome

- Nervosität
- Überempfindlichkeit
- Niedergeschlagenheit
- Pessimismus
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühle von Hilflosigkeit und Überforderung
- Vergesslichkeit oder die Mühe, sich Neuem zu stellen



Ideen zum Stressabbau

- 1 Power-Button**
Suchen Sie sich einen Platz aus, der nahe bei Ihrem Arbeits- oder Wohnort ist und an dem Sie sich gerne aufhalten. Was gibt Ihnen dort Energie und positive Gedanken? Installieren Sie dort einen fiktiven Power-Button. Benutzen Sie diesen, wenn Sie Energie brauchen oder abschalten wollen.
- 2 Atemtechnik**
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte des Brustkorbs. Stellen Sie sich vor, dass Sie durch die Mitte Ihrer Herzregion ein- und ausatmen. Dies fördert eine regelmässige und höhere Herzratenvariabilität. Konzentrieren Sie sich dabei auf einen gleichmässigen und ruhigen Atemrhythmus.
- 3 Glück über die Ohren**
Nach einem anstrengenden Tag mal abschalten. Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, welche Töne oder Geräusche Ihren Ohren Glück vermitteln. Ist es Ihre Lieblingsmusik, das Rauschen der Blätter im Wald oder die Stille? Gönnen Sie sich regelmässig etwas Entspannung über die Ohren.

Unfälle sind auf Stress zurückzuführen

Nicht zuletzt ist Stress verantwortlich für viele Arbeitsunfälle. Das Hirn, das durch eine komplexe Aufgabe beansprucht wird, vernachlässigt andere Funktionen. Motorische Fähigkeiten lassen nach, riskante Situationen werden unterschätzt oder gar nicht wahrgenommen. Die Suva geht davon aus, dass arbeitsbedingter Stress in etwa 17 Prozent der Unfälle eine zentrale Rolle spielt. Denn etwa ein Drittel der Beschäftigten in der Schweiz gibt eine hohe bis sehr hohe Belastung im Beruf an. Zeitdruck beispielsweise erhöht das Unfallrisiko um das 1,5-Fache, Konflikte um das 1,8-Fache.

Beruflich bedingter Stress erhöht auch das Risiko eines Freizeitunfalls. So zeigen Studien, dass Personen, die sich in der Arbeit stark konzentrieren müssen, ein 1,5-faches Unfallrisiko für Stürze in der Freizeit haben.

Verhältnisprävention vs. Verhaltensprävention

Um Veränderungen im Betrieb voranzutreiben, braucht es Verhältnisprävention ebenso wie Verhaltensprävention, stellt David Schönenberger, Arbeits- und Organisationspsychologe bei der Suva, fest. Er stellt gemeinsam mit den anderen Präventionsberaterinnen und -beratern nachhaltige und passende Angebote für die Kunden zusammen.

In der Verhältnisprävention gilt es herauszufinden, welche Stressoren auf die Mitarbeitenden einwirken. Das können Konflikte, falsche Prozesse oder Zeitdruck sein. Diese Stressoren sollten möglichst eliminiert werden, was vor allem durch Entscheidungsträger und -trägerinnen beeinflusst wird.

In der Verhaltensprävention lernen die Mitarbeitenden, wie sie mit Stress besser umgehen können, indem sie Ressourcen aufbauen. Oder aber, wie sie nach stressigen Episoden gut entspannen können.

Die SWiNG-Studie zum Stressmanagement, an der sich verschiedenste Betriebe beteiligten, beweist: Es braucht zwingend beides, Verhältnisprävention ebenso wie Verhaltensprävention. Für die Studie wurden zuerst die Stressoren ausfindig gemacht. Anschliessend wurden entsprechende Verhaltensänderungen ausprobiert. Erneute Messungen zeigten: 25 Prozent weniger Leute waren gestresst. Pro Mitarbeiter oder Mitarbeiterin waren 2,6 Tage weniger Fehlzeiten zu verzeichnen und im Jahr konnten 8000 Franken gespart werden. ●

Präventionsmodul «Ressourcen und Stress – Workshops für Mitarbeitende und Führungspersonen»
Unsere Workshops helfen den Mitarbeitenden und Führungspersonen, ihre Stressursachen und -reaktionen sowie ihre Ressourcen zu analysieren. Sie erhalten wertvolle Tipps für die Stressbewältigung.

Anti-Stress-Workshop

Der Anti-Stress-Workshop ist erlebnisorientiert und zeigt auf sechs verschiedene Arten, wie Entspannung gefördert oder wiederhergestellt werden kann.

suva.ch/praeventionsmodule

Das
Ding

Minirolle

Die Minirolle ist für Menschen jeden Alters geeignet, für Laien wie für Sportler/-innen. Wird sie regelmässig angewendet, lassen sich Flexibilität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden verbessern.

suva.ch/minirolle

Verspannungen lösen

Unsere Muskulatur wird von Faszien, einem Bindegewebe, umhüllt und zusammengehalten. Die Faszien sind schmerzempfindlich und können sich verhärten und verdicken. Dies geschieht zum Beispiel durch Bewegungsmangel, Verletzungen, Überlastungen oder Stress. Massagen mit der Minirolle beugen Verhärtungen vor und lösen verklebte Bindestrukturen.



Aktivieren vor dem Sport

Durch zügiges Rollen über die Muskeln werden die Durchblutung und die Elastizität gefördert und der Körper auf die sportliche Aktivität vorbereitet.

Regenerieren nach dem Sport

Langsame und längere Übungen mit der Minirolle sorgen für eine optimale Regeneration. Auf den Schmerzpunkten muss jeweils einige Sekunden verweilt werden. Bei zu hohem Schmerzempfinden hilft die Reduktion des Drucks.



In der Broschüre «Kleine Rolle – grosse Wirkung» finden Sie Übungen für den Arbeitsplatz und daheim, Sportübungen sowie Kraft- und Stabilisationsübungen. Auf unserer Webseite können Sie Minirollen kaufen.

suva.ch/bewegung

Fabienne Schaub hat einen Bachelor in Wirtschaftswissenschaften und den Master in Unternehmensführung. Die Lehre als Malerin schloss sie 2021 mit dem Malermeister-Diplom ab.



«So lernen unsere Mitarbeitenden die lebenswichtigen Regeln»

Fabienne Schaub wird die Geschäftsführung des Maler- und Gipserbetriebs ihres Vaters übernehmen. Ein persönliches Erlebnis zeigte ihr, wie wichtig Arbeitssicherheit ist.

Interview: Regula Müller; Foto: Thomas Egli

«Die Arbeitsvorbereitung durch die Projektleiterin oder den Projektleiter ist das A und O.»

Fabienne Schaub



Welches sind die grössten Herausforderungen im Bereich Arbeitssicherheit für Ihr Maler- und Gipsergeschäft?

Auf der Baustelle treffen unsere Mitarbeitenden ständig auf veränderte Situationen. Auf einmal gibt es Stolperfallen, die vorher nicht da waren, oder Absturzgefahren, weil irgendwo ein Loch offen ist. Ausserdem arbeiten wir laufend mit verschiedenen Leuten unterschiedlicher Gewerke zusammen und stehen oft unter Zeitdruck, da der Maler auf der Baustelle oft als Letzter seine Arbeit erledigt.

Wie versuchen Sie diese Gefahren zu minimieren?

Zentral für uns sind die neun lebenswichtigen Regeln für Maler und Gipser. Jährlich müssen all unsere Mitarbeitenden

das Lernprogramm der Suva für Maler und Gipser absolvieren. Das Programm startet mit einem eindrücklichen Video, in dem ein Absturzunfall zu sehen ist. Auf der im Video gezeigten Baustelle muss man Gefahrensituationen erkennen und diese benennen können. Ein Zertifikat, das die Mitarbeitenden an Ihren Vorgesetzten schicken müssen, bescheinigt, dass der Test bestanden wurde. Das Zertifikat ist von Hand zu signieren, als Zeichen dafür, dass der Test selbst absolviert wurde.

Haben Sie weitere Tipps für mehr Arbeitssicherheit?

Die Arbeitsvorbereitung durch die Projektleiterin oder den Projektleiter ist das A und O. Indem vorgängig mögliche Gefahrensituationen analysiert und besei-

tigt werden, ist vor Ort die Improvisationsgefahr viel kleiner. Ausserdem haben alle unsere Mitarbeitenden eine Notfallkarte mit den wichtigsten Telefonnummern. Auf der Rückseite sind die neun lebenswichtigen Regeln der Suva festgehalten. So sind diese stets präsent. Ausserdem werden sie von unseren Projektleitern regelmässig abgefragt.

Gibt es ein Erlebnis, das Sie immer wieder an Arbeitssicherheit erinnert?

Der Unfall eines Mitarbeiters. Er stürzte vom Gerüst, weil eine Durchstiegsklappe nicht geschlossen war. Das kaputte Knie liess es zwar zu, dass er weiterhin als Maler arbeiten konnte, blieb jedoch eine Schwachstelle. Er bildete sich deshalb weiter und führt nun unser Sekretariat in Wetzikon. Dass diese Klappe immer geschlossen sein muss, hat sich seither bei mir eingebrannt.

Warum liegt Ihnen Arbeitssicherheit am Herzen?

Zum einen, weil es darum geht, Unfälle, Leid und Schmerzen zu vermeiden. Zum anderen geht es um die Gesundheit unserer Mitarbeiter, die das Pensionsalter möglichst gesund erreichen sollen. Letztlich geht es auch um Arbeitsausfälle, die sich auf der Kostenseite niederschlagen. ●

Meine Empfehlungen auf suva.ch

Neun lebenswichtige Regeln für Maler und Gipser: [suva.ch/regeln](https://www.suva.ch/regeln)

Lernprogramm für Maler und Gipser: [suva.ch/lernprogramm-maler-gipser](https://www.suva.ch/lernprogramm-maler-gipser)

Für die Schadenmeldung: [suva.ch/kundenportal](https://www.suva.ch/kundenportal)



Kompetenz-Center Schaden

So erreichen Sie unsere Experten und Expertinnen nach einem Unfall

Dank dem neuen Kompetenz-Center Schaden können wir Ihren Fall schneller bearbeiten. Um Ihre Fragen rund um Ihren Unfall sowie Ihrer Leistungen effizient zu bearbeiten, haben wir das Kompetenz-Center Schaden in vier Regionen eingeteilt. So können Sie sich immer direkt beim für Sie zuständigen Kompetenz-Center Schaden melden. Dieses fasst all unsere Spezialis-

tinnen und Spezialisten zusammen und ist für Sie unter der jeweiligen Nummer erreichbar. Dort werden Sie direkt mit der Person verbunden, die für Sie das geeignete Fachwissen hat.

Weitere Informationen rund um unsere Leistungen:
suva.ch/versicherungsleistungen

Prävention-Tools im Kundenportal Digitale Helfer für Ihre Präventionsarbeit

Im Kundenportal auf suva.ch stehen Ihnen die neuen Services «Massnahmen» und «Checklisten» zur Verfügung. Sie können die Checklisten der Suva neu im Kundenportal digital bearbeiten. Der Service «Massnahmen» ermöglicht es, Ihre Präventionsarbeit zu planen, zu delegieren, zu überwachen und zu dokumentieren. Sei dies nach einer Betriebskontrolle oder eigenen Audits.

Online-Service Massnahmen und Checklisten

Informationen:
suva.ch/kundenportal

Fundierter Lehrgang Werden Sie Sicherheitsassistentin/ Sicherheitsassistent

Sind Sie verantwortlich für die Sicherheit in Ihrem Betrieb und suchen eine fundierte Grundausbildung in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz? Lernen Sie von den Profis und besuchen Sie unseren 6-tägigen Lehrgang Sicherheitsassistent/-in (SUL) für Sicherheitsbeauftragte und Kaderleute. Er verschafft ein umfangreiches Basiswissen und befähigt Sie, die betriebliche Sicherheit zu organisieren.

Kurs Sicherheitsassistent/-in (SUL)

Informationen und Anmeldung:
suva.ch/kurse

Nur mit Ausbildung Lasten anschlagen an Kranen

Lasten am Kran anzuschlagen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Wer dabei Fehler macht, gefährdet Menschen und Material. Die Tätigkeit gilt deshalb neu als Arbeit mit besonderen Gefahren. Die Ausbildungspflicht wird ab 1. April 2023 durchgesetzt. Unser Factsheet enthält die wichtigsten Informationen über Anforderungen und Inhalte der Ausbildung sowie mögliche Ausbildungsstätten.

Ausbildung für das Anschlagen von Lasten an Kranen

Factsheet, 2 Seiten A4:
suva.ch/33099.d

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Wir haben viele unserer Webseiten und Publikationen per 1. Januar 2022 aktualisiert, um sie unter anderem an die Vorgaben der neuen Bauarbeitenverordnung anzupassen. Eine kleine Auswahl ist hier aufgeführt. Die komplette Liste aller neuen und überarbeiteten Publikationen zu Präventionsthemen finden Sie immer auf: suva.ch/publikationen

Neue Bauarbeitenverordnung (BauAV) 2022
Webseite mit den wichtigsten Informationen, Fragen und Antworten zur BauAV:
suva.ch/bauav2022

Neun lebenswichtige Regeln für den Verkehrsweg- und Tiefbau
Faltprospekt:
suva.ch/84051.d
Instruktionshilfe:
suva.ch/88820.d

Zehn lebenswichtige Regeln für den Holzbau
Faltprospekt:
suva.ch/84046.d
Instruktionshilfe:
suva.ch/88818.d

Acht lebenswichtige Regeln für den Hochbau
Faltprospekt:
suva.ch/84035.d
Instruktionshilfe:
suva.ch/88811.d



Neun lebenswichtige Regeln für das Arbeiten auf Dächern und an Fassaden
Faltprospekt:
suva.ch/84041.d
Instruktionshilfe:
suva.ch/88815.d

Weitere Publikationen zu Arbeiten auf Dächern

Arbeiten auf Dächern,
Webseite: suva.ch/dach

Arbeiten auf Dächern.
So bleiben Sie sicher oben,
Merkblatt: suva.ch/44066.d

Sicher zu Energie vom Dach,
Merkblatt: suva.ch/44095.d

Anschlageinrichtungen auf Dächern wollen geplant sein,
Merkblatt: suva.ch/44096.d

Kleinarbeiten auf Dächern,
Checkliste: suva.ch/67018.d

Neun lebenswichtige Regeln für Maler und Gipser

Faltprospekt:
suva.ch/84036.d
Instruktionshilfe:
suva.ch/88812.d

Publikationen zum Gerüstbau

Sichere Arbeitsgerüste,
Webseite: suva.ch/gerueste

Fassadengerüste. Sicherheit durch Planung, Merkblatt:
suva.ch/44077.d

Fassadengerüste. Sicherheit bei der Montage und Demontage, Merkblatt:
suva.ch/44078.d

Fassadengerüste, Checkliste:
suva.ch/67038.d

Persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz im Fassadengerüstbau,
Factsheet: suva.ch/33029.d

Zehn lebenswichtige Regeln für Gewerbe und Industrie

Faltprospekt:
suva.ch/84054.d
Instruktionshilfe:
suva.ch/88824.d

Publikationen

Unsere Publikationen können Sie online bestellen: suva.ch/benefit-bestellkarte

Oder geben Sie die jeweilige Publikationsnummer im Suchfeld unserer Website ein: suva.ch

E-Paper und Newsletter

Blieben Sie laufend informiert mit dem Newsletter der Suva. Im Zusammenspiel mit den Möglichkeiten unserer Website ist der Newsletter jetzt noch aktueller. suva.ch/newsletter
suva.ch/benefit

Ihr Feedback zum «benefit»

Wie hat Ihnen diese «benefit»-Ausgabe gefallen? Machen Sie bis am 18. Mai 2022 bei unserer Umfrage mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise. suva.ch/benefit-umfrage



1. Preis: Drucker



2. Preis:
Schreibtischlampe



3. Preis:
Kurzhantel

Das Leben ist schön,
solange nichts passiert.



[suva.ch/regeln](https://www.suva.ch/regeln)

Deshalb gibt's die lebenswichtigen Regeln.

Halte dich an deine lebenswichtigen Regeln
und sag bei Gefahr «Stopp»!

suva