

Arbeit und Arbeitsrecht

Die Zeitschrift für das
Personal-Management

A 08514
69. Jahrgang
März 2014

3

Stressabbau ist Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Entspannt zur Mitarbeitergesundheit



Jost Sagasser
ist Pressereferent bei der brainLight GmbH in Goldbach. Zuvor war er u. a. freier Wirtschaftsjournalist.

Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse (TK) verdeutlicht die Notwendigkeit für deutsche Unternehmen, ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zu implementieren. Fast sechs von zehn Deutschen empfinden danach ihr Leben als stressig – jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck. Höchste Zeit, gegenzusteuern!

1 HR wird aktiv

Nach der Stressstudie „Bleib locker, Deutschland!“, die am 30.10.2013 vorgestellt wurde und deren Ergebnisse vorhergehende Erhebungen stützen, zeigen sich HR-Manager zunehmend aktiv. Sie loten Maßnahmen zur Stressprävention aus und gießen sie in ein Gesamtkonzept zum BGM. Dieses besteht aus drei Säulen:

- Entspannung,
- Bewegung und
- Ernährung.

Dadurch ergibt sich eine Win-win-Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber: Mitarbeiter profitieren durch eine verbesserte Gesundheit und eine gesteigerte Arbeitsmotivation. Unternehmen freuen sich auch über eine sinkende Zahl von Krankschreibungen und damit verbunden über sinkende Kosten. Audiovisuelle Entspannungssysteme – auch im Verbund mit Massagesesseln – kommen in diesem Zusammenhang seit Jahren zum Einsatz. Sie decken den Baustein Entspannung im Rahmen des BGM ab. Licht, Ton und Berührung können effektiv bei der Stressreduktion und Konzentrationssteigerung unterstützen.

Die Relevanz von Entspannung am Arbeitsplatz ist nicht nur durch die Ergebnisse der TK-Studie deutlich erkennbar. Immer kürzere Terminvorgaben und immer dichtere Abläufe sind zu bewältigen, mit immer weniger Personal und oft mit strengen Kosteneinsparvorgaben. Es kommt auf Schnelligkeit, Flexibilität und Mobilität an und auf die Fähigkeit, mit ständigen Veränderungen, hohem Leistungsdruck und einer Flut von E-Mails umzugehen. Den deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen in den letzten 10 Jahren interpretieren Fachleute als Folge dieser Veränderung der Arbeitswelt. Der berufliche Stress als Reaktion auf diese

Intensivierung wird noch weiter zunehmen. Das bestätigen 2/3 der Befragten in einer Umfrage der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz in 2012.

2 Audiovisuelle Entspannung als Lösung?

Dem können verschiedene Systeme entgegenwirken. Neben der Stressprävention lassen sich mehrere sog. weiche Faktoren dafür anführen, auch audiovisuelle Entspannung im Rahmen des BGMs näher in Betracht zu ziehen. Gewichtiger ist die Tatsache, dass man subjektiv „komplett abschalten“ kann.

Dabei startet zunächst eine einführende Shiatsu-Massage, die Rücken, Po, Waden und Füße massiert. Dann folgt eine audiovisuelle Licht- und Tonentspannung über Brille und Kopfhörer, woran sich eine Massage des Nackens anschließt und das jeweilige Programm beendet.

Unmittelbare Wirkungen sind sofortiger Stressabbau sowie tiefe Entspannung schon nach zehn Minuten. Diese können Ersatz für zwei Stunden Schlaf bieten. Bereits bei mittelfristiger Anwendung stellen sich mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag ein. Bessere Leistungen und ein gesteigertes Wohlbefinden gehen damit einher.

3 Die Gesundarbeiter

Untermauert wird die Wirkungsweise durch die Studie „Die Gesundarbeiter“ in Zusammenarbeit mit der Hochschule Furtwangen University, IB-Consulting und der Schwenninger Krankenkasse von September 2011 bis März 2012. Studiengegenstand war die Frage: Lässt sich Stress durch entsprechende Stimulation minimieren? Bei 81,5 % der Probanden der Hauptstudie reduzierte sich der Stressindex hochsignifikant im Mittel um 20 %.

Siegfried Gänsler, Vorstandssprecher der Schwenninger Krankenkasse: „Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung, die im Juli 2012 erschien, entstehen der deutschen Wirtschaft durch Krankheiten jährlich Kosten i. H. v. bis zu 75 Milliarden Euro.“ Da Krankheit mit Mitarbeiterausfall gleichzusetzen sei, verschärfe sich für die meisten Unternehmen somit der sowieso schon vorhandene Fachkräftemangel.

Psychische Erkrankungen rangieren in der Häufigkeit der Fehltag an vierter Stelle. Stress ist häufig der Auslöser. Die Zeit, die die Nutzung audio-visueller Systeme zum Stressabbau in Anspruch nimmt, ist wesentlich geringer als für Präventionskurse, wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung, notwendig ist. Organisatorischer Aufwand entfällt. Außerdem ist die Hemmschwelle für Mitarbeiter, sich auf einen solchen Sessel zu setzen, deutlich geringer, als in einen Kurs zu gehen. Ferner sparen sich Anwender Umkleide und Schwitzen. Dadurch fällt auch die sonst obligatorische Dusche weg.

4 Effiziente Arbeitspausen

Eine weitere Studie, in der u. a. audiovisuelle Entspannungssysteme Studiengegenstand sind, ist eine Erhebung der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg vom Sommer bis Herbst 2012. Darin wird die effektive Erholung in Arbeitspausen untersucht.

Zusammen mit dem wissenschaftlichen Mitarbeiter Argang Ghadiri wollte Studienleiter Theo Peters herausfinden, wie sich die Pausengestaltung auf Konzentrationsfähigkeit und Entspannung auswirkt. Dazu unterzogen Peters und Ghadiri die Probanden nach zweistündiger Arbeitsphase einem Konzentrationstest. Daran schloss sich ein EEG an, womit die neurophysiologischen Gehirnaktivitäten gemessen wurden. Eine zufällige Zuteilung zwischen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten entschied über die folgende Pause. Zur Wahl stand ein Brainfood-Buffer mit frischen Fruchtsäften oder eine normale Pause „wie immer“. Ferner stand ein Standboxsack für ein dreiminütiges Kurzzeitboxen bereit oder ein audiovisuelles Entspannungssystem mit Massage für eine zehnmünütige Entspannung. Neben dem Konzentrationstest führten die beiden Studienleiter auch das EEG erneut durch. „Wir wollten feststellen, wie sich die Pausengestaltung auf die Gehirnaktivität auswirkt und ob die Probanden hinterher intellektuell leistungsfähiger waren als zuvor.“

Es nahmen 80 Probanden an der Erhebung teil. Nach der Geräte-Anwendung steigerte sich die Konzentration bei den jeweiligen Probanden um durchschnittlich 24 %. Die Entspannung nahm um überdurchschnittliche 79 % zu. Außerdem steigerte sich die Leistungsfähigkeit um 19 % – der Spitzenwert unter den Pausentätigkeiten.

5 Return on Invest stresspräventiver Maßnahmen

Relativ neu sind die Ergebnisse einer Erhebung des Marktforschungsinstituts EuPD Research. Belegt wurde darin der Return on Invest von Entspannungsmaßnahmen im Rahmen des BGM. Dieser galt lange Zeit als umstritten, vgl. zum Thema auch Brode, AuA 5/12, S. 294 ff. Es war nicht klar, ob sich Investitionen in die eingeleiteten Schritte rechnen.

3.958 Messungen wurden insgesamt in der dreimonatigen Studie im vergangenen Sommer und Herbst durchgeführt. Auf dieser Basis wurden die Ergebnisse der vorangegangenen Studien hinterfragt und bestätigt. Fast alle Befragten fanden die Anwendung angenehm. Nahezu 93 % empfanden sie als beruhigend und ca. drei Viertel nutzten das System, um „herunterzukommen“. So entstanden Datensätze von 284 Probanden unter gleichbleibenden Bedingungen. Es wirkten keine gravierenden äußeren Einflüsse während des Studienzeitraums auf sie ein.

Im Ergebnis lassen sich sowohl im Hinblick auf die Gesundheit als auch auf die Leistungsfähigkeit leichte bis mittelstarke Verbesserungen feststellen. Am stärksten waren sie im Bereich der Rückengesundheit, der inneren Ausgeglichenheit und der Konzentrationsfähigkeit zu verzeichnen.

6 Fazit

Entspannungssysteme bieten eine ganze Palette an Einsatzmöglichkeiten. Im BGM gewinnen sie zunehmend an Bedeutung, da sich damit dem Stress vorbeugen lässt, der Hauptentstehungsgrund für psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz ist.



Entspannungs-Lounge
bei BMW