



Foto: detailblick / Fotolia

Entspannung und die Pflege der eigenen Beziehungen sind wichtige Vorbeugemaßnahmen gegen Stress und Burn-out.

GESUNDHEIT

Dem Stress begegnen mit Burn-out-Prophylaxe

Das Thema Stressprävention hat SKF Deutschland als wichtig erkannt. Führungskräfte und Mitarbeiter beschäftigen sich damit in einem erprobten Seminarangebot.

„Sehr hilfreich sind die konkreten Hinweise, wie ich Anzeichen erkenne und mich schützen kann.“

Seminarteilnehmer
SKF

→ Die Themen psychische Gesundheit, Stressmanagement und Burn-out-Prophylaxe nehmen an Bedeutung zu. Seit 2001 ist der Arbeitsausfall durch psychische Erkrankungen in Deutschland um rund 20 Millionen Krankschreibungstage gestiegen (elf Prozent aller Arbeitsunfähigkeitszeiten). Psychische Beschwerden sind die häufigste Ursache für Frühverrentung (38 Prozent). Das führt zu sozialen und finanziellen Einbußen bei Erkrankten und Angehörigen sowie zu Belastungen für Volkswirtschaft und Unternehmen in Milliardenhöhe.

Arbeitsgruppe Stressmanagement

Die Verantwortung gegenüber den Mitarbeitern hat bei SKF einen sehr hohen Stellenwert. SKF ist ein weltweit füh-

render Anbieter von Wälzlagern, Dichtungen, Mechatronik-Bauteilen und Schmiersystemen mit umfassenden Dienstleistungen in den Bereichen Engineering, Wartung und Instandhaltung sowie Training. Das Unternehmen hat die psychische Gesundheit als wichtig erkannt und eine Arbeitsgruppe gegründet. Anstöße dazu kamen aus der regelmäßig stattfindenden Mitarbeiterbefragung und vonseiten der Arbeitsmedizin.

In der Arbeitsgruppe analysierten Führungskräfte und Personaler gemeinsam mit Betriebsarzt, Betriebsrat sowie Arbeitssicherheit den Bedarf und trafen erste Vorüberlegungen für ein Seminarangebot. Damit sollten Mitarbeiter und Führungskräfte für das Thema Stressmanagement sensibilisiert und

aufgeklärt werden. Zudem wollte man rasch konkrete Hilfestellungen geben.

Gemeinsam mit Dr. Holger Schlageter als externem Partner (siehe Interview Seite 58) wurde das Konzept erarbeitet. Es beinhaltet unter anderem zwei Seminartypen – eines für Führungskräfte und eines für Mitarbeiter. Der erste Workshoptag steht unter dem Fokus „Stress und ich“ und ist für beide Gruppen gleich. Für die Führungskräfte wird zusätzlich ein zweiter Tag zum Thema „Stress und meine Mitarbeiter“ angeboten. Dabei geht es darum, Stresssymptome bei anderen zu erkennen, das Problem richtig anzusprechen und mit dem Mitarbeiter Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Bislang wurden die Seminare für jede Zielgruppe siebenmal durchgeführt. Mehr als 150 Mitarbeiter der SKF nahmen an den Standorten Schweinfurt und Berlin daran teil.

Teilnehmerfeedback

In den Seminaren lernen die Teilnehmer ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und erhalten Anregungen zur Stressprävention. Dazu wird nicht nur pures Wissen vermittelt. Es gibt auch genügend Raum zur Selbstreflexion, zum Austausch mit Kollegen und für konkrete Übungssituationen. Bemerkenswert ist die Atmosphäre der Vertrautheit und Offenheit. Stimmen der Teilnehmer belegen den Erfolg der Maßnahme:

- „Das Seminar sollte ein Muss für jede Führungskraft sein.“
- „Sehr hilfreich sind die konkreten Hinweise, wie ich Anzeichen erkenne und mich schützen kann.“
- „Wir haben das Thema sehr offen und vertrauensvoll diskutiert. Das hat mich sehr berührt.“
- „Ein komplexes Thema, das anschaulich vermittelt wurde.“
- „Ich bin gespannt, was SKF jetzt daraus macht.“
- „Ich weiß jetzt genauer, was ich als Führungskraft tun kann.“

„Führungskräfte sollten eine Belastung ihrer Mitarbeiter frühzeitig erkennen.“

A. Veerkamp-Walz
VDMA

Konkrete Handlungsempfehlungen, die sich die Teilnehmer selbst erarbeitet haben, waren zum Beispiel die eigenen Beziehungen mehr zu pflegen, stärker auf Gesundheit, Stressprävention und Work-Life-Balance zu achten, aber auch die eigene Führungskompetenz auszubauen.

Zudem gab es Empfehlungen für SKF zu den Themen Kommunikation, Führung, aber auch Arbeitsbelastung und Prozessverbesserungen. Daraus sollen in einem nächsten Schritt unter Einbindung der Geschäftsführung wertvolle strukturelle Maßnahmen angestoßen werden.

Aufgrund der positiven Resonanz wird die SKF GmbH in Schweinfurt die Seminarreihe fortführen. Sie soll zudem in weiteren Unternehmensbereichen und Standorten angeboten werden.

Ein Baustein der Unternehmenskultur

Das Stressseminar ist ein Baustein aus einer umfassenden Reihe von Maßnahmen zum Thema psychische Gesundheit:

- Psychologische Sprechstunde

- Hilfestellung/Vermittlung zur Akuttherapie
- Entspannungsworkshops, Yoga
- Ernährungskurse
- Coaching
- Information und Aufklärung der Führungskräfte im Rahmen von Schulungen

Nachhaltigkeit, Verantwortung gegenüber Kunden, Gesellschaft und Mitarbeitern sind in den Unternehmenszielen der SKF verankert. Das Gesundheitsmanagement gehört als wichtiger Bestandteil zur Unternehmenskultur. Dafür wurde die SKF GmbH 2011 mit dem renommierten Corporate Health Award ausgezeichnet. ■

AUTORIN

Margit Stahl

Leiterin Personalentwicklung bei der SKF GmbH, Schweinfurt

KONTAKT

Andrea Veerkamp-Walz

VDMA Betriebswirtschaft
Telefon +49 69 6603-1488
andrea.veerkamp-walz@vdma.org



Wolfgang Sutterlueti, Leiter der Personal- und Organisationsentwicklung von SKF, Dr. Alfred Schneider, Arbeitsmediziner, und Trainer Dr. Holger Schlageter diskutieren mit den Teilnehmern über Maßnahmen.

Foto: SKF