

Die im Glas- und Metallbau tätige Firmengruppe s: stebler organisierte für die Belegschaft einen Schlafworkshop

# Damit Gähnen nicht gefährlich wird

Die Auswirkungen von zu wenig oder zu schlechtem Schlaf sind für den Arbeitsalltag gross. Der Unfallversicherer Suva konnte in einer Studie untermauern, dass bei jedem fünften Berufsunfall Schlafprobleme eine Rolle spielen. Die Firma s: stebler nahm dies zum Anlass, einen Schlafworkshop zu organisieren.

Stefan Kühnis

«Wer sagt schon offen, er sei müde», sagt Markus Portner, der für das Qualitätsmanagement der Firma s: stebler in Oensingen verantwortlich ist. «Ich sage allen Mitarbeitenden, wenn man müde ist, sollte man besser eine Pause machen. Aber heute will man immer präsent sein. Zu sagen, man sei müde, damit deklassiert man sich.»

Portner selbst schläft gut, auch wenn ihn seine Kinder nachts manchmal wachhalten und auch wenn er sich manchmal so verhält, dass der Schlaf darunter leiden könnte: ein Kaffee am Abend, fernsehen, Termine checken oder etwas auf dem Handy erledigen vor dem Zubettgehen. «Es war für mich eindrücklich zu merken, dass die Kollegen gleich ticken und die gleichen Problemchen haben», sagt er. «Man weiss, dass diese Dinge nicht gut sind, aber dass sie grosse Auswirkungen haben können, das denkt man sich nicht unbedingt. Diese Gemeinsamkeiten kann man nur erkennen, wenn man darüber redet. Dann kann man sich bewusster damit befassen.»

## Schlafmangel ist gefährlich

Tatsächlich sind die Auswirkungen von zu wenig oder zu schlechtem Schlaf sehr gross. 30 % der Beschäftigten in der Schweiz sind von Schlafproblemen betroffen. Das führt nicht nur zu Erschöpfung sowie seelischen und körperlichen Krankheiten – diese Menschen sind auch weniger leistungsfähig und vor allem viel stärker unfallgefährdet. Die Suva konnte in einer Studie untermauern, dass bei jedem fünften Berufsunfall Schlafprobleme eine Rolle spielten. «Das sind rund 53 000 Berufsunfälle pro Jahr, die Kosten von schätzungsweise 283 Mio. Schweizer Franken verursachen», sagt Urs Näpflin, Fachgruppe Beratung Präventionsangebote der Suva. Der Suva-Experte rechnet Freizeitunfälle aufgrund von Schlafproblemen hinzu, die weitere 512 Mio. Franken kosten. Häufig resultieren Probleme mit mangelndem oder schlechtem Schlaf in

Sturz- und Stolperunfällen oder Verletzungen mit Maschinen und Werkzeugen. «Besonders gefährdet sind dabei Schlechtschläfer, die älter sind als 30 Jahre, pro Nacht weniger als sieben Stunden schlafen und pro Woche mehr als 50 Stunden arbeiten», so Näpflin.

## Leistungsdruck und Unfallgefährdung

Die Firma s: stebler ist an einen Gesamtarbeitsvertrag angebunden, man arbeitet dort acht Stunden am Tag, in der Werkstatt von sieben Uhr morgens bis vier Uhr nachmittags, mit den regulären Pausen. «Das ist straff organisiert und das haben wir im Griff», sagt Markus Portner. «Den Aussendienst haben wir nicht im Griff. Zwar rapportieren diese Mitarbeitenden ihre Stunden, aber wenn sie Gas geben, sind sie omnipräsent und arbeiten überall. Sie checken ihre E-Mails auch über Mittag im Auto und abends zu Hause und wenn sie nicht einschlafen können, schreiben sie noch eine Offerte.»

Für das Unternehmen seien Schlafprobleme natürlich auch ein Thema hinsichtlich der Leistungsfähigkeit, aber noch viel mehr hinsichtlich der Unfallgefährdung in der Werkstatt. «Wir haben grosse Maschinen, da sollte man nicht



Der Workshop ist eines von verschiedenen Präventionsmodulen der Suva und kann auf jedes Unternehmen, jede Berufsgruppe und jede Ausgangslage massgeschneidert werden.

unachtsam sein», sagt Portner. «Analysiert man die Beinahe-Unfälle, erkennt man jedoch häufig, dass Unachtsamkeit die Ursache war. Nun stellt sich die Fra-



Im Team erforschen die Mitarbeitenden die Ursachen für ungenügenden und qualitativ schlechten Schlaf.

ge: Waren diese Mitarbeitenden zu routiniert, standen sie unter Druck, hatten sie einfach einen schlechten Tag, waren sie abgelenkt oder waren sie allenfalls tatsächlich zu müde? Das zu erkennen ist schwierig.»

#### Massgeschneiderter Schlafworkshop

Für Markus Portner kam das Angebot der Suva, einen Schlafworkshop durchzuführen, deshalb sehr gelegen. Der Workshop ist eines von verschiedenen Präventionsmodulen der Suva und kann auf jedes Unternehmen, jede Berufsgruppe und jede Ausgangslage massgeschneidert werden. «Wir sind ein Unfallversicherer, also geht es vor allem um das Thema Sicherheit», sagt Urs Nöpfli. «Rund um den Schlaf ist die Gesundheit jedoch genauso wichtig: Schlafprobleme sind Frühindikatoren für Stress- und Burn-out-Fragen und ähnliche Probleme. Sicherheit und Gesundheit gehen im Schlafworkshop also Hand in Hand.» Das Angebot richtet sich ganz besonders an Aussendienstmitarbeitende und Pendler,

die häufig auf der Strasse unterwegs sind. Fahren sie müde, steigt das Unfallrisiko massiv. Auch Lernende sollen sich angesprochen fühlen. «Denn junge Menschen brauchen genügend Schlaf, einerseits körperlich, andererseits um aufnahme-fähig zu sein und die Lerninhalte ihrer Lehrzeit zu verarbeiten.»

#### Hinterfragen und anpassen

Bei der Firma s: stebler wurden letztlich zwei verschiedene Workshops durchgeführt: ein einstündiger für die Mitarbeitenden der Werkstatt; ein zweistündiger für Büro- und Aussendienst-Mitarbeitende. Beide Workshops behandelten die gleichen Aspekte, nämlich Schlafprobleme und die richtige Schlafhygiene. Mit den richtigen Massnahmen kann in acht von zehn Fällen ein besserer Schlaf erreicht werden.

Ausser den zwei Mitarbeitenden, die gerade in den Ferien waren, nahmen alle an den Workshops teil. Egal, wer welche Termine hatte, das Thema Schlaf ging an jenem Tag

schlicht vor. Das war Markus Portner wichtig. «Wir hoffen, dass sich jeder Einzelne sein Verhalten hinterfragt», sagt er. Doch damit sei es natürlich noch nicht getan. «Wir müssen stetig sensibilisieren, Rückmeldungen einholen und allenfalls als Arbeitgeber einige Anpassungen machen: Gleitende Arbeitszeiten vielleicht, oder einen grösseren Ruheraum mit Liegen für den Mittagsschlaf einrichten. Vielleicht wollen die Mitarbeitenden vermehrt an die frische Luft, soziale Kontakte pflegen, Radio hören – wir möchten wissen, was sie brauchen und was davon wir ihnen geben können. Und das langfristige Ziel ist klar: wir möchten die Zahl der Arbeitsunfälle auf einem sehr tiefen Stand halten. Doch das alles können wir nur erreichen, wenn wir darüber reden.»

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)



### Montagematerial und Montageschienen Stahl galv. verzinkt Stahl tauchfeuer- verzinkt Stahl rostfrei A4 WN 1.4404

Für alle Montagearbeiten und Befestigungen. Für Regale, Rahmen, Böcke, Bühnen, Solarpaneele, Prüfvorrichtungen, Lager-/Werkstatteinrichtungen etc.

- Gelochte L-, U- und verzahnte 25x50 50x50 und 100x50 MULTIFIX-Montageschienen für leichte, mittlere und schwere Belastungen. Zuschnittservice.
- MULTIFIX Systemteile: Decken- und Bodenstützen, Konsolen, Aufhängungen, Anbinder für Rohrschellen an MULTIFIX-Schienen, Weitspann-Tragprofile, Rasterdecken, Befestigungen für den Stahlbau.
- Leichte, mittlere und schwere Deckenraster-Systeme mit Anbinder für Rohrschellen.

Sparen Sie Zeit! Senken Sie Kosten! Verwenden Sie LANZ Montagematerial und Profilschienen.

Wir beraten Sie und senden Muster und Unterlagen.

[lanz-oensingen.ch](http://lanz-oensingen.ch) CH-4702 Oensingen Tel. 062 388 21 21

Mich interessiert \_\_\_\_\_

Könnten Sie mich besuchen? Bitte tel. Voranmeldung!

Name / Adresse / Tel. \_\_\_\_\_



**lanz oensingen ag**  
CH-4702 Oensingen Südringstrasse 2 [www.lanz-oens.com](http://www.lanz-oens.com)  
Tel. ++41/062 388 21 21 Fax ++41/062 388 24 24 E-Mail: [Info@lanz-oens.com](mailto:Info@lanz-oens.com)



## WIR BRINGEN WÄRME

- IM NOTFALL
- BEI HEIZUNGSSANIERUNGEN
- ZUR BAUAUSTROCKNUNG
- VON 22 kW BIS 1'400 kW



DIE ERFAHRUNG DER ERFINDER  
MIT DEM ENGAGEMENT EINES  
FAMILIENBETRIEBS – SEIT 1990

## WÄRMEBAU VERTRIEBS AG

VERMIETUNG MOBILER HEIZ- UND WARMWASSERZENTRALEN  
GROSSÄCHERSTRASSE 23 | CH-8104 WEININGEN ZH

T 044 750 66 50 | F 044 750 17 10 | [INFO@WAERMEMOBIL.CH](mailto:INFO@WAERMEMOBIL.CH)