



FÜR SIE

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DER AK WIEN

März 03

betrieb

Weg mit dem Stress

Gesünder arbeiten:
Neue Projekte zeigen,
wie's geht

wohnen

Runter mit den Mieten

lehrlinge

Von wegen „zu blöd“

test

Eiskalte Versuchung

Marillen- und Germknödel, tiefgekühlt:
So gut ist die Nachspeise für Eilige.

Wir sind gleich gut

Frauen: Einsatz für fairen Lohn



Weg mit dem Stress

Immer nur Druck in der Arbeit? Ein Modellprojekt zeigt wie's besser geht, wenn die Unternehmen das Thema ernsthaft angehen.

Monika Graf arbeitet ab 4.30h in „ihrer“ Filiale. Besonders in der Früh zählt für die Ankerbrot-Mitarbeiterin jede Minute, damit die frischen Semmeln pünktlich in der Auslage duften. Noch vor ein paar Monaten war das für Sie und viele ihrer KollegInnen Stress pur: „Was muss zuerst gebacken werden, Brötchen oder Croissants? Dann noch dekorieren, Kaffee kochen, Ablage säubern und, und, und .. „Viele Kolleginnen sind dabei ins Schleudern gekommen. Da haben wir uns als Betriebsrat mit der Geschäftsführung für das Projekt ‚Impulse gegen Arbeitsstress‘ entschieden“, meint Betriebsrätin Gerlinde Kastner.

Das Impulse-Projekt hilft zunächst 14 Firmen, Beschäftigten und Betriebsräten,

ihre spezielle Stress-Situation in der Arbeit zu entschärfen und ein besseres und gesünderes Arbeitsklima zu schaffen.

„Für 68 Prozent der ÖsterreicherInnen ist die Arbeit Hauptquelle für Ängste“, meint Alexander Heider, in der AK zuständig für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz. „Deshalb ist ein Projekt wie Impulse, das Probleme mit den Betrieben angeht so wichtig.“

Backen nach Plan

Wer unter- oder überfordert ist, wer dauernd im Arbeitsablauf gestört wird, kann leicht unter Stress geraten. Auch ständige Umstellungen bei der Arbeit können Dauerstress auslösen.

Dazu kommen Stressoren aus der Um-



Foto: Lisa Graßmiller

Vorlaufzeit - Backplan Filiale: Lovrenc

4:30	Backofen 1	5h
Blech	Programm 3	
1	GETRÜCKTES WEGL	3
1	ANKERBROT	3

4:30	Backofen 2	5h
Blech	Programm 1	
1	SAKLETTE	
1	WEGL	

gebung: Lärm, Hitze, Kälte, Nässe. Auch ständige Konflikte oder Existenzängste können Stress auslösen.

Zu Ankerbrot kamen zwei BeraterInnen von „Impulse gegen Arbeitsstress“, such-

+ chancen

AK und ÖGB gegen Arbeitsstress

ARBEITSSTRESS KANN ARBEIT-NEHMERINNEN KRANK UND DIE FREUDE AN DER ARBEIT ZUNICHTE MACHEN. Dabei können viele Stresssituationen vermieden werden, wenn Unternehmen und MitarbeiterInnen an einem Strang ziehen. Deshalb hat der ÖGB 14 Unternehmen, ihren Betriebsräten und MitarbeiterInnen das ganz individuelle Anti-Stress-Projekt „Impulse gegen Arbeits-

stress“ angeboten. Dabei wurden bis zu 75 Prozent der Kosten aus Mitteln der AUVA gefördert.

■ **Die Impulse-BeraterInnen kamen in die Betriebe,** nahmen die jeweilige Stress-Situation auf und schlugen ein individuelles Anti-Stress-Paket vor: In den Betrieben arbeitet eine Projektgruppe mit Betriebsräten, Vertretern der Unternehmensführung und Fachleuten der betroffenen Abteilun-

gen. Ziel: Die Stressauslöser, aber auch die Ressourcen zur Stressbewältigung erkennen und nutzen.

■ **Entscheidend beim Projekt:** die Langzeitwirkung. Die Impulse-BeraterInnen schauten auch nach 6 und nach 12 Monaten noch einmal hin, um zu sehen, ob die Veränderungen Verbesserungen für die ArbeitnehmerInnen gebracht haben.

Messen Sie Ihren Stress

Machen Sie mit, bei der gemeinsamen Stress-Studie von AK und ÖGB. Unter www.ich-mess-den-Stress.at können Sie Ihren persönlichen Stress messen und bekommen sofort Auskunft über Ihr individuelles Stressprofil. Ihre Ergebnisse nutzen wir anonym für eine Studie zum Stress in der Arbeitswelt. Unter den ersten 1000 TeilnehmerInnen werden wertvolle Preise verlost.

∞ hintergrund

Was der Stress im Körper tut

STRESS IST EINE NATÜRLICHE KÖRPERREAKTION. Bei Gefahr wird der Körper auf Flucht-Betrieb geschaltet: Hirn, Blutkreislauf und Muskeln kommen auf Hochtouren, andere Organe wie etwa der Magen-Darm-Bereich schalten auf „Sparflamme“. Das ist in Gefahrensituationen nötig. Und ab und zu eine Anspannung schadet nicht. Gestundheitsschädlich wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird und keine ausreichende Entspannungsphase folgt.



Weniger Stress durch andere Arbeitsorganisation: Ein Baguette dauert acht Minuten, Semmeln müssen 23 Minuten in den Ofen. Ein Backplan hilft Monika Graf, dass alles gut zu koordinieren

ten gemeinsam mit den MitarbeiterInnen, der Betriebsrätin Kastner und den Vorgesetzten nach dem was den Stress macht, den „Stressoren“.

Ergebnis: Es wurde ein „Backplan“ in den Filialen ausgehängt. „Der legt fest, wann wieviel Gebäck gebacken wird“, sagt Monika Graf. Denn oft wurde in vielen Filialen morgens zu viel und in der falschen Reihenfolge gebacken. Jetzt läuft alles nach Plan und es gibt weniger Stress am Morgen. Doch nicht nur die Arbeitsabläufe wurden verändert. Die Impuls-BeraterInnen erarbeiteten gemeinsam mit der Betriebsrätin, den Führungskräften und den MitarbeiterInnen Wege zu einem besseren Miteinander, etwa durch leichter verständliche Infos der Geschäftsleitung oder durch

mehr Wertschätzung der Beschäftigten in den Mitarbeitergesprächen“, berichtet Frau Kastner. „Jetzt läuft es besser.“

Ganz anders gelagert war die Situation bei den etwa 500 Beschäftigten von Siemens Enterprise Communications GmbH. Dort lösten die Ausgliederung aus Siemens und Zusammenlegung von Abteilungen Ängste und jede Menge Stress aus: „Viele fürchteten, dass sie verdrängt werden“, sagt Betriebsrat Helmut Wolff.

Stress nach Ausgliederung

Auch die Betriebskultur hat sich verändert. „Wenn ich früher einen neuen Drucker brauchte, rief ich schnell jemand von der anderen Abteilung an, und die halfen mir prompt“, sagt etwa Team-Assistentin und Betriebsrätin Elisabeth Holzer. Das seitens Betriebsrat und Geschäftsführung initiierte Impuls-Projekt hat diesen Zusammenschluss begleitet. Es ging vor allem darum, die Veränderungen bekannt zu machen, mit ihnen umzugehen und die Ängste vor all dem Neuen zu nehmen.

„Die Veränderungen waren schmerzhaft, einige verloren ihre Arbeitsplätze. In enga-

gierten Arbeitsgruppen wurden, unter reger Beteiligung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, von Betriebsrat und Management, Massnahmen ausgearbeitet, die einen sehr offenen Umgang mit den bevorstehenden Veränderungen gefördert und unterstützt haben“, so Edward Schembera, der sich von Seiten des Management für das Impuls-Projekt eingesetzt hatte. „Die IMPULS-Berater haben uns auf diesem Weg mit ihrer Moderation, sowie ihrem gut strukturierten Prozess begleitet.“ ■ CHRISTIAN RESEI



Betriebsrat Helmut Wolff und Team-Assistentin Elisabeth Holzer: Mit dem Impulse-Projekt gegen den Arbeitsstress