

Fachtagung Schulthess: Stress und Burnout – Erkennen und Handeln als Führungsperson

## 24 Stunden präsent, ein Leben lang gestresst?

Die diesjährige Schulthess Wäschepflege-Fachtagung bot besonders anspruchsvolle Themen. Nach unserem ersten Bericht in «clinicum» 3/2014 gehen wir gerne auf das zweite Hauptthema ausserhalb von Waschen und Trocknen ein, was wiederum zeigt, dass es die Tagungs-Verantwortlichen meisterhaft verstehen, breit interessierende Themen ideal in ein Treffen technischer Fachleute aus dem FM-Bereich und inhouse-Wäschereien zu integrieren.

Veränderungen der Arbeitswelt sind Hauptursachen von Stress und Burnout. Dazu zählen unter anderem die Beschleunigung und Verdichtung der Arbeit. Gefordert wird häufig mehr Produktivität in geringerer Zeit, was einen erhöhten Erholungsbedarf nach der Arbeit bedingt. Dann ist der technologische Wandel zu nennen. Die Halbwertszeit des Wissens wird kürzer, was lebenslanges Lernen bedeutet. Das findet in einer Welt der zunehmenden Globalisierung statt mit einer Aufhebung der Grenzen Arbeit-Zeit-Ort und mehr Eigenverantwortung für die eigene Work-Life-Balance.

Schliesslich ruft die 24-Stunden-Gesellschaft nach Flexibilität und zunehmender Auflösung

des Normalarbeitsverhältnisses. Dazu gesellen sich eine verstärkte Dienstleistungsorientierung und Wettbewerbsdruck.

### Folgen dieser Veränderungen

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung mit 18'800 TeilnehmerInnen zeigte deutlich:

- 41,3% der befragten Personen leiden unter starken nervlichen Anspannungen am Arbeitsplatz.

- 38% der Frauen und 21% der Männer, die gestresst sind, beklagen sich über starke körperliche Beschwerden.

### Ein Zwischenfazit sieht so aus:

- Berufliche Anforderungen steigen kontinuierlich an und sind heute enorm.
- Von den Beschäftigten wird ein hohes Mass an Anpassungsfähigkeit verlangt.
- Diese Veränderungen bergen Chancen und Risiken.
- Risiken können – falls zu intensiv und überdauernd – zu gesundheitsschädigenden Folgen führen.



Wettbewerbsdruck und zunehmende Auflösung des Normalarbeitsverhältnisses können zu nervlicher Anspannung bis hin zum Burnout führen.

Der Umgang mit Stress wird zunehmend zur geforderten Kernkompetenz für Personen. Rund 1'300'000 arbeitende Menschen in der Schweiz leiden häufig unter Stress. Das belegt auch eine Statistik der Helsana. Vor zehn Jahren war es noch ein Drittel weniger. Werden wir alle arbeitskrank?

### Der Effekt der Neandertaler

Jetzt passiert etwas Interessantes. Unter Stress werden im Körper Reaktionen hervorgerufen, die uns animieren, zu kämpfen oder zu fliehen: Der Körper stellt möglichst viel Energie und Sauerstoff zur Verfügung. Zu Zeiten, als die Menschen noch als Jäger und Sammler unterwegs waren, war diese Reaktion überlebensnotwendig. Da wir aber heute weder möglichst schnell davonrennen noch mit Gegnern kämpfen müssen, wird die bereitgestellte Energie nicht abgebaut. Dieser Rückstau kann krank machen.

### Burnout: überaus heimtückisch

Durch andauernden Stress ausgelöste Erkrankungen gehören heute zu den weltweit schwer-

wiegendsten. Burnout – das «Ausgebranntsein» oder «Erschöpftsein» – ist eine davon. Die daraus entstehenden Kosten sind enorm. Sie erreichen Milliardenhöhe. Das Burnout-Syndrom beschreibt eine Erschöpfungsdepression, die aus beruflicher Dauerbelastung entsteht. Frauen sind hier häufig zusätzlich den Belastungen aus Haushalt und Familie ausgesetzt. Ein Burnout ist unter anderem gekennzeichnet durch Energieverlust, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gleichgültigkeit, Zynismus und Unlust bei vorhergehendem, oft langjährigem, sehr hohem Engagement und überdurchschnittlichen Leistungen.

### Zahlreiche Risikofaktoren

Viele Risikofaktoren prägen das Entstehen eines Burnouts. Allen ist gemeinsam, dass sie auf Dauer zu einem Ungleichgewicht zwischen tagtäglich erbrachter Leistung und erlebter Belohnung, Wertschätzung und Erholung führen. Es kann aber auch der Fall sein, dass Tätigkeiten erbracht werden müssen, die nicht dem eigenen Wunsch, den Wertvorstellungen oder den Fähigkeiten entsprechen.

### Gefährliche körperliche Symptome

Zahlreiche körperliche Symptome wie Schwitzen, Nervosität, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel- oder Rückenbeschwerden können in allen Stadien und Schweregraden von Burnout auftreten. Auch Schlafstörungen können in unterschiedlichsten Formen auftreten: Schwierigkeiten beim Einschlafen, beim Durchschlafen oder zu frühem Aufwachen. Als Folge dessen wird der Schlaf als nicht ausreichend, nicht erholsam und sehr oberflächlich erlebt.

Text: Dr. Hans Balmer

### Weitere Informationen

#### Quellen

Institut für Arbeitsmedizin, Baden  
www.arbeitsmedizin.ch

Othmar Schär, schärpartners ag, Burgdorf  
www.schaer.ch

caldomet

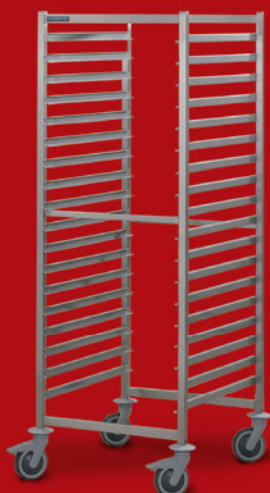
caldomet by Berndorf Luzern AG  
Grossmatte Ost 24, 6014 Littau  
info@caldomet.ch, www.caldomet.ch

Ihr Gesamtanbieter für anspruchsvolle  
Lösungen in der Gemeinschaftsgastronomie.

Verlangen Sie nach unserem Katalog.



Transportwagen zu Caldo Casa



Normregalwagen



Mobiler Foodcounter

### Kriterien für eine qualitativ einwandfreie Inhouse-Wäscherei

## Die eigene Wäscherei: Ist das noch zeitgemäss?

An der Fachtagung tauchte eine «alte» Frage wieder auf: Inhouse waschen oder outsourcen, wo doch alles scheinbar betriebswirtschaftlich optimiert extern vergeben wird? Eine Pauschalantwort, so die erfahrenen Fachleute von Schulthess, gebe es nicht. Spitäler und Heime seien eben doch recht individuell. Aber es gelte, eine ehrliche Analyse anzustellen.

Dabei seien folgende Aspekte relevant: Wäschebestand, Ökonomie, Flexibilität und Schnelligkeit, administrativer Aufwand, Lohnkosten, Unabhängigkeit, Zukunft, Hygiene, Qualität, Werterhaltung, Controlling, Logistik, Ökologie und Unternehmenskultur.

#### Vorteile genauer betrachten

In einer eigenen Lingerie wird Wäsche äusserst schonend und sorgfältig gepflegt. Die Wäsche fühlt sich angenehmer an und die Lebensdauer verlängert sich merklich. Gleichzeitig entfällt die Eingangskontrolle von extern gelieferter Wäsche. Beim Betreiben einer eigenen Wäscherei wird nachweislich weniger Wäsche benö-

tigt. Das sind schon erste Argumente, die dafür sprechen, inhouse zu waschen und sich eine Textilqualität zu leisten, die höchsten Qualitätsansprüchen entspricht.

#### Grössere Unabhängigkeit

Mit der eigenen Wäscherei ist ein Spital oder Heim unabhängig: Es wird so viel oder so wenig Wäsche gewaschen wie notwendig. Überraschungen, die den Wäscheberg schnell anwachsen lassen, können mit einer eigenen Lingerie einfach, schnell und flexibel bewältigt werden. Transporte per Auto entfallen, was der Umwelt zugute kommt.

#### Kostengünstig unter vielen Aspekten

Bei genauen Bedarfsanalysen unter Berücksichtigung sämtlicher Kostenfaktoren wie Maschinenkauf, Raumnutzung, Waschmittel, Unterhalt, Amortisation und Personalaufwand erzielt eine neu eingerichtete eigene Wäscherei enorme Einsparungen. Der Schulthess-Berater kalkulieren aufgrund konkreter örtlicher Verhältnisse, wie

viel mit einer optimalen Lingerie gespart werden kann.

#### Schweizer Qualität schont die Umwelt

Aus Überzeugung setzt Schulthess auf den Produktionsstandort Schweiz. Die Maschinen verfügen über die modernste Technologie und zeichnen sich durch Langlebigkeit aus. Gleichzeitig sind sie äusserst sparsam und verfügen optional über eine bewährte Wasserrückgewinnung. Der Verbrauch von Wasser und Energie reduziert sich damit deutlich. Auch die Trockner sorgen mit einer Wärme-Umluft-Rückgewinnung für eine optimale Energienutzung. So werden gleichzeitig das Portemonnaie und die Umwelt geschont.

#### Weitere Informationen

Schulthess Maschinen AG  
Landstrasse 37  
8633 Wolfhausen  
info@schulthess.ch  
www.schulthess.ch

