

# So werden ausgelaugte Angestellte zufrieden

Winterthurs Verein Kinderhaus fördert die Gesundheit am Arbeitsplatz. Das Resultat: Die Mitarbeiterinnen sind weniger krank, und sie können mit Stress gelassener umgehen.

Von **Jürg Schmid**

**Winterthur.** – Kleinkindererzieherinnen haben einen anstrengenden Beruf. Sie müssen tagtäglich Kleinkinder betreuen, mit ihnen singen, spielen, sie wickeln, für sie kochen, Streit schlichten und die Kleinen trösten, wenn sie traurig sind. Und sie müssen auch mit zum Teil hohen Ansprüchen von Eltern umgehen können. Deshalb sind Erzieherinnen am Abend oft müde, gestresst, klagen über Kopf- und Rückenschmerzen oder sind häufig krank.

## «Oft müde und ausgepumpt»

Davon betroffen waren auch die Mitarbeiterinnen der beiden Kinderhäuser Lotos und Rana in Winterthur, die vom Verein Kinderhaus geführt werden. In beiden Häusern betreuen 12 bis 14 Erzieherinnen, Lernende und Praktikantinnen rund dreissig Kinder pro Tag. «Ich kam oft müde und ausgepumpt von der Arbeit nach Hause», sagt die 28-jährige Jasmin Blaser, die das Kinderhaus Rana leitet. Und ihre Kollegin Sändy Aeberli (26), die das Kinderhaus Lotos führt, litt oft unter Stress und hatte Rückenschmerzen. Auch einige ihrer Kolleginnen hatten Symptome.

Lotti Suter, der Geschäftsleiterin des Vereins, waren die Sorgen und Nöte ihrer Mitarbeiterinnen nicht entgangen. Vor einem Jahr nahm sie das Angebot des Beratungszentrums Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in Anspruch, «weil für einen guten Krippenbetrieb zufriedene und gesunde Mitarbeiterinnen das Wichtigste sind». Jasmin Blaser und Sändy Aeberli werden am kommenden Dienstag am 5. Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung (siehe Kasten) über ihre Erfahrungen berichten.

Mit Befragungen hat eine Fachfrau des BGM in den Teams der beiden Winterthurer Kinderhäuser Widersprüchliches zu Tage gefördert. «Obwohl alle mit den Teams und den Arbeitsplätzen zufrieden waren, gab es doch krankmachende Faktoren», sagt Suter. Es kam zu Schlafstörungen, weil Mitarbeiterinnen die Balance zwischen Arbeit und Freizeit oder Arbeit und Ausbildung nicht unter einen Hut brachten. Oder sie hatten Kopfschmerzen und fühlten sich schlaff, weil sie für verschiedene Arbeiten gleichzeitig



BILD WOLFGANG STRÄULI

Das Führungsteam: Lotti Suter (von links), Sändy Aeberli und Jasmin Blaser.

verantwortlich waren, abends nicht abschalten konnten oder wegen Krankheit Personalengpässe entstanden.

In Gesundheitszirkeln haben dann die Kinderhaus-Frauen ihr Arbeitsleben analysiert und nach Lösungen gesucht. «Ich habe realisiert, dass ich falsche Prioritäten setzte, habe mir den Stress oft selber gemacht», sagt Sändy Aeberli. Das hat sich gebessert. Ihre so genannte Work-Life-Balance ist ausgeglichener geworden. Und sie ist sich bewusst geworden, dass die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Zeit

braucht, der Erfolg kommt nicht von einem Tag auf den andern. Auch Jasmin Blaser hat ein Mittel zum Stressabbau gefunden. Sie macht jetzt noch eine Farbtherapie und treibt mehr Sport, sie geht ins Fitness und spielt mit Sändy Aeberli regelmässig Tennis.

Seit dem Gesundheitsförderungsprogramm haben die Erzieherinnen auch den Arbeitsprozess angepasst. Oft sind es nur Kleinigkeiten, aber sie wirken sich im Alltag aus. So haben sie beim Wickeltisch ein Leiterli montiert, damit die

Knipse selber hochkriechen können und die Frauen die Kinder nicht mehr dauernd hochheben müssen. Und sie trennen klarer zwischen Büroarbeit, Betreuung und Ruhezeit.

## Eine Feedback-Kultur entwickelt

Für die Chefin Lotti Suter war entscheidend, «dass allen bewusst geworden ist, was in ihrem Arbeitsleben nicht stimmt». Mühe hatten die meisten Mitarbeiterinnen, offen Kritik zu äussern, wenn es Unstimmigkeiten gab. Das ist nicht mehr so. Die Feedback-Kultur, die vor zwei Jahren nicht richtig funktioniert hatte, gehört jetzt fest zu den Teamsitzungen. «Wir haben gelernt, uns gegenseitig auch negative Gefühle mitzuteilen», sagt Sändy Aeberli. Das ist wichtig, weil die Frauen eng zusammen arbeiten und gegenseitige Wertschätzung zentral ist. «Wir engagieren uns zwischenmenschlich mehr. Und alle haben gemerkt, dass das Programm auch für das Privatleben etwas bringt», sagt Jasmin Blaser.

Die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz gelingt aber nur, «wenn eine Firmenleitung voll dahinter steht und alle Mitarbeitenden mitmachen», ist Lotti Suter überzeugt. Wichtig sei auch gewesen, dass eine aussenstehende Fachperson die Arbeit durchleuchtet und die Gesundheitsförderung begleitet habe.

## Gesundheit in den Betrieben fördern

**Zürich.** – Der Kanton will die Gesundheit der Mitarbeitenden in Unternehmen fördern. Der Grund: Obwohl der Nutzen auf der Hand liege, würden Firmen und Verwaltungen noch viel zu wenig investieren, ist das Team Gesundheitsförderung des Kantons überzeugt. Dabei verursacht allein der Stress am Arbeitsplatz Kosten von 4,2 Milliarden Franken pro Jahr; im Kanton Zürich sind es geschätzte 700 Millionen Franken.

Mit dem 5. Forum Prävention und Gesundheitsförderung will das feder-

führende Institut für Sozial- und Präventivmedizin Impulse für die Betriebliche Gesundheitsförderung in Firmen geben. Am kommenden Dienstag gibts dazu im Pfarreizentrum Liebfrauen in Zürich (Weinbergstrasse 36) zum Thema wissenschaftliche Referate, Praxisbeispiele aus Betrieben (Kinderhaus Winterthur, IBM-Forschungslabor Rüschlikon), Workshops und Informationen. Das Forum richtet sich an Kenner und Neueinsteiger. (smd)

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)