

Damit Gähnen nicht gefährlich wird

Wer bei der Firma S: Stebler arbeitet, soll gut schlafen können. Also sagte sich Markus Portner: «Reden wir darüber!»

Text: Stefan Kühnis, Bilder: Michelle Oberholzer

«Wer sagt schon, er sei müde», wirft Markus Portner ein. «Das ist leider so. 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 ist für das Qualitätsmanagement der Firma S: Stebler in Oensingen verantwortlich. Er selber 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 Prozent der Arbeitnehmenden 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 spielen. «Das sind rund 53 000 Berufsunfälle pro Jahr, die Kosten von schätzungsweise 283 Millionen Schweizer Franken verursachen», sagt Urs Näpflin, Fachgruppe Beratung Präventionsangebote der Suva. «Hinzu kommen Freizeitunfälle aufgrund von Schlafproblemen, die weitere 512 Millionen Franken kosten. Oft sind das Sturz- und Stolperunfälle 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.»

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 Of-

ferte. Zwar kennen auch Werkstatt-Mitarbeitende diesen Leistungsdruck, aber das Zeitmanagement ist ein anderes. Ich denke deshalb, Verkäufer sind viel stärker gefährdet.»

Für das Unternehmen seien Schlafprobleme natürlich auch ein Thema hinsichtlich der Leistungsfähigkeit, aber noch viel mehr hinsichtlich der Unfallgefährdung. «Wir haben grosse Maschinen, da sollte man nicht unachtsam sein», sagt Portner. «Analysiert man die Beinahe-Unfälle, erkennt man jedoch häufig, dass Unachtsamkeit die Ursache war. Nun stellt sich die Frage: 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.»

Massgeschneideter 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 Näpflin. «Rund um den Schlaf ist die Gesundheit jedoch genauso wichtig: Schlafprobleme sind Frühindikatoren für Stress- und Burn-out-Fragen und >

PROTECTION DES PERSONNES

Pour que bâiller ne soit plus un danger

Quiconque travaille dans l'entreprise S: Stebler doit pouvoir bien dormir. Alors Markus Portner s'est dit : parlons-en !

«Qui ose dire qu'il est fatigué?», demande Markus Portner en guise d'introduction. « C'est malheureusement ainsi. Je dis à tous les collaborateurs que s'ils sont fatigués, ils devraient faire une pause. Mais aujourd'hui, on préfère être présent

en permanence. Dire que l'on est fatigué n'est pas bien vu. »

Markus Portner est responsable de la gestion qualité chez S: Stebler à Oesingen. Lui-même dort bien, même s'il arrive que ses enfants le tiennent éveillé la nuit et qu'il fasse

des choses qui pourraient affecter son sommeil : prendre un café le soir, regarder la télévision, vérifier ses rendez-vous ou pianoter sur son portable avant d'aller au lit. « J'ai été impressionné de remarquer que mes collègues fonctionnaient

pareillement et avaient les mêmes soucis que moi », dit-il. « On sait que ces choses ne sont pas bonnes, mais on ne songe pas vraiment aux conséquences qu'elles peuvent avoir. « On ne peut remarquer ces points communs que si l'on en parle. Il est



Schlechter oder zu wenig Schlaf kann grosse Auswirkungen haben. Die Firma S: Stebler hat sich aktiv mit dem Thema auseinandergesetzt.
 Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité peut avoir de sérieuses conséquences. L'entreprise S: Stebler s'est activement penchée sur la question.

«Oft sind das Sturz- und Stolperunfälle 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.» Urs Näpflin, Fachgruppe Beratung Präventionsangebote der Suva

alors possible de les apprêhender avec conscience. »

Manquer de sommeil est dangereux
 Manquer de sommeil ou avoir un sommeil de mauvaise qualité peut être lourd de conséquences. 30 % des employés en Suisse sont concernés par les troubles du sommeil, qui mènent à l'épuisement et à des maladies psychiques ou physiques. Les personnes qui en souffrent sont également moins performantes et surtout plus exposées au risque d'accident. La Suva a démontré dans une

étude que les troubles du sommeil étaient en cause dans un accident de travail sur cinq. « Cela fait 53 000 accidents de travail par an et leur coût estimé s'élève à 283 millions de francs », explique Urs Näpflin, du groupe spécialisé Conseils sur les offres de prévention de la Suva. « À cela s'ajoutent les accidents non professionnels causés par des troubles du sommeil, qui coûtent 512 millions de francs de plus. Ces accidents sont souvent des chutes et des faux pas ou des blessures impliquant des machines et des outils. Les personnes

particulièrement à risque sont celles qui dorment mal, ont plus de 30 ans, dorment moins de sept heures par nuit et travaillent plus de 50 heures par semaine. »

Pression liée aux performances et risques d'accident

L'entreprise S: Stebler est rattachée à une convention collective. On y travaille huit heures par jour, de sept heures du matin à quatre heures de l'après-midi dans les ateliers, avec des pauses régulières. « Tout est structuré et nous en avons la

maîtrise », rapporte Markus Portner. « Mais nous ne gérons pas le service externe. Les collaborateurs concernés consignent leurs heures, mais lorsqu'ils s'investissent, ils sont omniprésents et travaillent en tout lieu. Ils vérifient leurs e-mails le midi dans leur voiture et le soir à la maison, et lorsqu'ils n'arrivent pas dormir, il leur arrive d'écrire une offre. Bien sûr, les collaborateurs de l'atelier connaissent aussi cette pression, mais la gestion du temps est différente. Je pense donc que les vendeurs sont beaucoup >

Sicherheit und Gesundheit gingen im Schlafworkshop Hand in Hand.

Sécurité et santé sont allées de pair dans l'atelier sur le sommeil.



> ähnliche Probleme. Sicherheit und Gesundheit gehen im Schlafworkshop also Hand in Hand. Ausserdem versuchen wir auf Aussendienstmitarbeitende und Pendler einzugehen, die häufig auf der Strasse unterwegs sind. Fahren sie müde, steigt das Unfallrisiko massiv. Und wir wollen auch Lernende ansprechen. Junge Menschen brauchen genügend Schlaf, einerseits körperlich, andererseits um aufnahmefähig zu sein und die Lerninhalte ihrer Lehrzeit zu verarbeiten.»

Hinterfragen und anpassen

Bei der Firma S: Stebler wurden letztlich zwei verschiedene Workshops durchgeführt: ein ein-

ständiger für die Mitarbeitenden der Werkstatt, ein zweistündiger für Büro- und Aussendienst-Mitarbeitende. In beiden Workshops ging es inhaltlich um die gleichen Aspekte, nämlich um Schlafprobleme und um die richtige Schlafhygiene – also um Verhaltensweisen, die in 80 Prozent der Fälle zu einem besseren Schlaf führen können. Ausser den zwei Mitarbeitenden, die gerade in den Ferien waren, nahmen alle an den Workshops teil. Egal welche Termine sie hatten, das Thema Schlaf ging an jenem Tag schlicht vor. Das war Markus Portner wichtig. «Wir hoffen, dass sich jeder Einzelne 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.» ■

PROTECTION DES PERSONNES

> plus menacés. » Pour l'entreprise, les troubles du sommeil ont un rapport avec les performances, mais encore plus avec le risque d'accident. « Nous disposons de grosses machines qui ne pardonnent aucune erreur d'inattention », explique Markus Portner. « Toutefois, en analysant les quasi-accidents, on constate que l'inattention en est souvent à l'origine. Ces employés étaient-ils trop routiniers, sous pression, avaient-ils eu une mauvaise journée, les avaient-on distraits ou étaient-ils vraiment trop fatigués ? Cela est difficile à dire. »

Ateliers de sommeil personnalisés

Pour Markus Portner, l'offre de la Suva de proposer un atelier sur le sommeil est tombé à point. Il fait partie des nombreux modules de

prévention de la Suva et peut être personnalisé à chaque entreprise, catégorie professionnelle et situation. « Nous sommes un assureur contre les accidents, les ateliers traitent donc surtout de sécurité », explique Urs Näpflin. « Cependant, qui dit sommeil, dit aussi santé, un sujet tout aussi important : les troubles du sommeil sont des indicateurs précoces de stress, de burn-out et de problèmes similaires. Sécurité et santé vont donc de pair dans cet atelier. En outre, nous essayons de nous adresser aux collaborateurs du service externe et aux pendulaires qui prennent souvent la route. La fatigue au volant augmente fortement le risque d'accident. Et nous souhaitons aussi aborder les apprentis. Les jeunes ont besoin de suffisamment de sommeil, au niveau physique, et

afin d'être réceptifs et d'assimiler les contenus de formation de leur apprentissage. »

Questionner et s'adapter

Chez S: Stebler, deux ateliers ont été menés. Le premier, d'une heure, était destiné aux collaborateurs de l'atelier, le second, de deux heures, aux collaborateurs du service externe et du bureau. Les ateliers ont tous deux traité des mêmes aspects relatifs aux troubles et à la bonne hygiène du sommeil, et donc aux comportements susceptibles d'améliorer celui-ci dans 80 % des cas. Hormis les deux collaborateurs en vacances, tous ont participé aux ateliers. Peu importaient leurs rendez-vous, le thème du sommeil a obtenu leur priorité ce jour-là. Markus Portner y tenait. « Nous espérons que chacun

réfléchira à son propre cas », dit-il. Mais bien entendu, cela ne suffit pas. « Nous devons constamment sensibiliser, recueillir les expériences et, en tant qu'employeur, procéder éventuellement à des modifications : établir peut-être des horaires de travail flexibles ou aménager une salle de repos plus grande avec de quoi s'allonger pour les siestes. Il est possible que les collaborateurs souhaitent prendre l'air plus souvent, nouer des relations sociales, écouter la radio : nous aimerais savoir quels sont leurs besoins et ceux auxquels nous pourrions répondre. L'objectif à long terme est clair : maintenir si possible le nombre d'accidents de travail à un niveau très bas. Mais nous ne pourrons y parvenir que si nous en parlons. » ■