[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Wie geht es euch in dieser digitalisierten Arbeitswelt rund um Tour auf verschiedenen Tools erreichbar zu sein?

Ja, ein Mail zum Beispiel, das funktioniert ja alle, auch in der Ferien, wie das zum Beispiel, wo ich jetzt gerade von der Computerstimme vorlesen lasse.

Hey Beatrice, ich hoffe, du genießt deine Ferien.

Als ersten Task für wenn du zurück bist, bitte ich dich, mir noch die Themen der nächsten Sendungen mitzuteilen, danke fürs Zeitschnelle erledigen.

Gruß, Rito.

Ach, du glatt doch auch, ich habe noch gar kein nächstes Thema, ich schaue aufs Handy.

Beatrice, guten Morgen, das ist Samuel, entweder wir treffen uns in der Woche vom 17.

April oder Variante.

Hallo, liebe Beatrice, ich habe noch schnell drei Sachen, erstens...

Logisch, dazwischen gerätest du noch das nächste Mail.

Melanie, brauch noch meine SAP-Daten, die ihr lendet.

Und das lieben bis gest, also erst bis morgen.

Es geht um deinen Fokus-Gast, Roland Braque.

Und drittens, du denkst daran, wegen der Fotografin, das wäre einfach noch wichtig.

Also, merci, mach's gut, tschüss.

Mail, Skype, Teams, Telefon, Kanal sind mannighaft.

Und es gibt Tage, es wird immer schier schwindelig.

Egal, wo man ist, auf irgendeinem Ort ist man reichbar.

Ja, ich darf dir sagen, hey Beatrice, du bist Journalistin, das ist ja die Job.

Ja, schon, aber...

Es sind alle Branchen inzwischen irgendwie auch betroffen.

Also, ich sehe, dass ich dafür leide.

Ich habe teilweise mit den Baubranchen zu tun, wo das riesige Thema ist.

Das hat die Medienweisschafterin Sarah Genner.

Sie hat zu der Frage doktriert, was die digitalisierte Arbeitswelt mit uns macht.

Ziemlich gefasst, sie fordert uns und sie überfordert uns.

Die 24-Stunden-Erreichbarkeit ist in Teil davon.

Danach, sich im ganzen Zerechpfand in allen Tools und Ablagen, die es neu gibt.

Ich habe mich schon gefragt, ob das gesund ist,

weil irgendwie ist das Gefühl von Stress hier,

das Gefühl von den Überblicken verlieren.

Ich arbeite auf dem Bau, dann schütze ich meinen Kopf mit einem Helm

oder einer anderen Schutzkleidung, allgemein.

Das schreibt das Gesetz vor, seit 40 Jahren.

Was schützt mich davon, dass ich mit dieser ganzen digitalisierung nichts durchdrehe?

Geht es für die Gefahren in der digitalen Welt auch ein Schutz,

quasi ein Helm vor dem Bildschirm?

Was kann ich machen?

Wie kann ich den Arbeitgeber schützen?

Und was hat das Gesetz?

Mein Name ist Beatrice Gmünder und in diesem Input

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

können Sie antworten auf diese Fragen.
Am Anfang der Recherche habe ich zurückgeguckt,
wie schnell die Welt hier war, von gut 20 Jahren,
wo ich ins Arbeitsleben eingestehe.
Das war beim Radiotop.
Das Geschäftsmehl habe ich genau nur im Büro geleistet.
Nicht nachher auch noch den Helm am Kompi,
wo ich sowieso nur mühsam irgendwie über den ISDN ins Netz kam.
Was manchmal auch Glückssache gesehen ist.
Die Medienmitteilungen im Büro.
Die sind vielfach wie eine Faxinichel.
Nach einem Arbeitstag,
alles in einem Cloud ordnen oder auf einem Sharepoint abspeichern.
Denkst du?
Fein, sauberlich auf eine Diskette, auf eine Floppy-Disk.
Ist alles abgespeichert, kann ich zusammenpacken heimgucken.
Erreichbar nur über das festschnetzte Helm.
Mein erstes Nokia-Handy kam erst später.
Aber egal, wer mich gesucht hat, hat mich irgendwie schon gefunden.
Schöne Menschen sind als der Reihe noch passiert.
Nicht miteinander wie heute manchmal.
Heute ist die Arbeitswelt eine andere.
Smartphone spielt hier eine grosse Rolle.
Mobiles Internet ist möglich,
damit Skype, Teams, Mail, soziale Medien, Clouds,
mit dem Dokument all mit mir.
Der Job begleitet mich in den Handtaschen.
Ich greife hinein und hole das Handy aus einem privaten Grund.
Aber im gleichen Moment sah ich auch,
dass gerade noch Geschäftsmails hinein kommen.
Und hier ist das Gefühl wieder, ich sollte.
Ich will wissen, ob es nun mehr so geht.
Ich gehe drum auf die Strasse.
Wie viele ungelässene Mails hast du auf dem Handy?
Tausende.
Okay, viele sagen das BAMS.
Freut mich den Studenten, die einen ganz verschrocken haben.
Weiter vorm Ladenlokal steht Nils.
Er ist der Chef, verkauft Shirts und Wasserpfeifen.
Auch er hat das Geschäftsmail auf dem Handy
und bewirtschaftet es ganz ähnlich wie nie.
Ich schaue öfters darauf,
dass man im Wochenende einfach zu schauen,
ob etwas in den Job gekommen ist,

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

ob gerade etwas pressant ist.
Fönst du das gesund?
Gesund?
Ich sage jetzt mal, jein.
Wenn man sich, wie soll ich sagen,
zu wungen fühlt, dem nachzugehen,
dem jeden Abend schauen und anschauen,
dann würde ich sagen, das ist nicht gut.
Aber ich mache es auch von mir aus,
weil es mich interessiert,
weil man in der führenden Position ist.
Man ist einfach reichbar.
Man ist um, sagen wir es so.
Erfordert eine digitalisierte Welt,
die wir heute sind.
Ich nehme mich hier nicht aus,
mit Apps am Wochenende anzuschauen.
Auch Sicherheitsmaßnahmen von Arbeitgebern?
Eigentlich schon, ja.
Hättest du eine Lösung,
wie diese aussehen könnten?
Es ist schwierig eigentlich immer,
möglichst einen Steffen
auf die man sich anwälzen kann,
wenn das möglich ist.
Man ist von dem bis zu reichbar
und kann sich herausnehmen.
Es ist auch so abgesprochen mit dem Arbeitgeber.
Weise Worte,
wie wir später in dieser Sendung noch hören.
In der gleichen Staatsrat,
weil Jonas treffe eine Frau,
die als Schiazutherapeutin geschaffen hat.
Und ja,
ich komme zu ihr Sieg in die Lüge,
wo die Dauereichbarkeit auf die Gesundheit geschlagen hat.
Ja, v.a. Kopfschmerzen,
Schlaflosigkeit,
Magenschmerzen, Unruhen.
Das hat sehr genutzt,
dass man sich dann einfach
diese Zeit nicht zum Therapeuten anzuschauen
und anzugehen.
Und das hat geholfen.

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Das deckt sich mit dem Job-Stress-Index,
die Gesundheitsförderung in die Schweiz jährlich ausgeht.
Seit zehn Jahren
wird in dem berechnet,
wie fest uns den Job stresst.
Letztes Jahr hat der Index
6x30% Machen überschritten.
Übersetzt,
jeder und jede dritte Werbstätigung
ist emotional erschöpft.
Der grösste Helden,
der sich dabei schon in einem kritischen Bereich bewegt.
Was ist das für ein Stress?
Stress ist ein weites Begriff.
Ist Digitalisierung gescholt?
Oder ein,
der den Umgang damit vielleicht noch nichts gefunden hat?
Ich vermute beides ein wenig.
Ich treffe Sarah Jenner.
Die Medienwissenschaftlerin
ist Expertin auf dem Gebiet,
hat untersucht,
was die neue Technologie in der Schweiz
in der Schweiz
mit uns macht.
Bei mir selbst
beobachte ich,
dass ich das Geschäftsmail auf dem Handy nie ausschalte.
Weder beim Feueroben,
nur am Wochenende oder Freitag.
Ich bin zufällig dafür.
Und komme ich dann
eine Mail über?
Beantworte ich es auch.
Das will ich mir je nachdem,
das ganze Wochenende beschäftigen.
Lange Redekurzer sind,
ich bin rund um die Tore reichbar, quasi online.
Überstrapaziert das meine Psyche.
Muss nicht sein,
sagt Sarah Jenner,
je noch Typ.
Es gibt die sogenannten Separators
oder Segmentiererinnen.

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Die haben es sehr gerne,
wenn Arbeitszeit und Freizeit ganz klar getrennt sind.
Und dann gibt es die sogenannten Integrators
oder auf Deutsch Integriererinnen.
Die haben es auch noch gerne,
wenn Arbeitszeit und Freizeit vermischt sind.
Und das war auch schon vor dem Internet
der Fall, dass man dort
unterschiedliche Typen hatte.
Und es gab früher schon Jobs,
wo man abrufbar war,
vielleicht ein Landarzt,
ein Hebamme oder so ähnliche Prüfe.
Und
da gibt es auch verschiedene
Präferenzen von der Persönlichkeitstypen,
die man das mischt
oder wirklich gerne getrennt hat.
Darum ist es aus meiner Sicht zu einfach,
es sei schlecht für eine Psyche,
wenn sie zum Beispiel am Abend noch erreichbar ist.
Aber gewisse Leute
müssen lernen, sich ganz bewusst
von der Arbeit abzukuppeln,
sich zu erholen und zu sagen,
ich checke am Abend keine Mails mehr,
ich habe keine Teams Notifications
auf meinem Handy.
Und ich schaue und Sorge dafür,
dass ich hier einen gesunden Abstand habe.
Ich bin definitiv
Typ Integriererin.
Ich finde sie auch cool.
In diesem Fall kann ich dort
Digitalisierung schaffen, wo ich will,
vielfach auch wenn ich will.
Und es auch privat leben und
arbeiten und in Ruhe bringen.
Aber, sagt Sarah Jenner,
der gesunde Abstandspalte
sei wichtig.
Selbstverantwortlich sehe ich heute
noch wichtiger als vor der
vernetzten Welt.

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Aber nicht nur.
Es ist ein ganzes System,
dass sich anfangen hat Einbürgerinnen,
dass es ja so leicht ist,
noch alle irgendwann zu kontaktieren.
Und da haben auch
sie aus meiner Sicht eine grosse
Verantwortung, das zu klären.
Und wirklich klar zu machen,
dann ist es frei, dann müssen die ja
nicht erreichbar sein und wir haben
ein Notfallkanal definiert
und wir bleiben bei dem
und wir sagen, was ein Notfall ist
und alles andere gilt,
dass man nicht erreichbar muss sein.
Ja, von meiner Arbeitgeberin
habe ich noch nie gesagt,
du musst erreichbar sein,
was für die Picke
im Dienst. Aber sonst habe ich das Gefühl,
nichts zu bekommen,
dann muss ich doch bei mir anfangen
zu sagen, nein.
Ich sehe ganz oft, dass das Problem ist,
dass viele Leute
genau wie ihnen nie gesagt wurden,
dass sie müssten erreichbar sein.
Sie sind es aber aus einem eigenen
Antrieb raus, sie wollen vielleicht auch
Kollegen und Kolleginnen nicht im Stich lassen.
Das ist auch manchmal noch ein Motiv,
warum das macht.
Aber man sollte darüber reden,
dass es immer auch
eine Botschaft ist,
v.a. wenn Vorgesetzte selber
am Abend, am Wochenende, aus den Ferien
Kontakt aufnehmen, mit ihren Mitarbeitenden,
ein Senden,
eine implizite Motiv-Botschaft mit.
Das Gefühl hat,
man müsse vielleicht selber auch erreichbar sein,
wenn man in diesem Job

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

besteht.

Darum ist es umso wichtiger,
dass man explizit über das Thema spricht
und sagt, nein.

Und wenn ich als Vorgesetzte
am Wochenende etwas schicken,
erwarte ich keine Antwort.

Man kann aber auch Vorgesetzte
drückmeldung geben.

Dann tue du bitte deine Mails
zu Hause auf der Mantig-Morge
oder auf einen anderen Zeitpunkt.

Und ich wiederum gebe mir Mühe,
um dann gar nicht anzuschauen,
wenn ich frei habe.

Oder ich richte meinen Kanal so ein,
dass ich keine Notifikation bekomme,
wenn da etwas noch ins Innen kam,
und so kann man gegenseitig
schauen, dass das weniger zum Stressfaktor wird.

Auch hier
eine supere Kommunikation zwischen
allen Beteiligten,
A und O.

Tönt noch einmal eine ideale Welt,
weil der schon erwähnt die Job-Stress-Index
zeigt ein anderes Bild.

Ich verfolge den Job-Stress-Index
auch seit etwa zehn Jahren
und sehe die Zahlen steigen,
dass die Schweizer Arbeitsbevölkerung
immer mehr gestresst ist.

Es ist sehr schwierig,
das wirklich einzugrenzen,
was all diese Faktoren sind.

Natürlich liegt es nahe
auch der digitalen Arbeitswelt
da ein Schuld zu geben,
dass da zunehmend
mehr Technologien reinkommt.

Es ist ein schneller Wandel,
die Prozesse werden umgestellt.

Man muss immer dazulernen,
das kann stressig sein.

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Schon eine Angst um den Job?

Genau.

In der Arbeit zu merken,
dass mehr Technologien
immer mehr Jobs entstanden sind.

Ich frage mich seit vielen Jahren,
woher kommt der Stress?

Ich glaube, man kann es aber nicht
exakt zuweisen,
was alles die Faktoren sind,
die dazu führen.

Klar, die Digitalisierung
ist mehr als die ständige Erreichbarkeit.

Sie geht über das Büro aus,
erreicht alle Branchen
beobachtet Sarah Jenner.

Auf dem Bau sind die Pläne digital abgeklärt.

Sie müssen vom Architekt
über Baumeister bis zum Sanitär
gleich gelesen werden.

Beim Gwaffen

langen die Schere, Telefon und Agenda.

Es braucht ein Insta-Auftritt.

Die Leute wollen sich auch online anmelden.

In der Auto-Werkstatt

zündig auffrischen
mit Schraubenzüchern und Schleifpapien.

Das kannst du vergessen.

Heute brauchst du ein Computer für das.

Die Digitalisierung
transformiert die ganze Arbeitswelt.

Und wer jetzt denkt,

den Jungen geht es dabei besser,

schliesslich sollen sie quasi

mit einem Tablet aufgewachsen

und in der Schule am PC

mehr gelernt als das Savingsystem,

der oder die denkt falsch.

Okay, vielleicht

tun sie mit den verschiedenen neuen Tools

und Plattformen nichts zu streng.

Für sie wird es aber

bei der Dauerreichbarkeit kritisch.

Wenn man ein Jünger ist

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

und noch nicht so viel Erfahrung hat in der Arbeitswelt,
ist das fast noch etwas schwieriger,
einzuschätzen.

Das ist eine Möglichkeit,
die ich mich abgrenzen kann.

Muss ich jetzt Antwort geben?

Oder Mut haben, oder?

Ja, und es zeigen verschiedene Studien,
dass jüngere Menschen mehr Mühe haben,
die Grenzen setzen

und sich abgrenzen,
auch gegenüber digitalen Kontaktaufnahmen
zu Unzeiten zum Beispiel.

Es gibt bessere Prioritäten,
Sätze, Satsare, Genen.

Und was sie das sagt, kommt mehr
eine Begegnung auf den Stoßrappens
weil Yona in sie quasi Probe aufs Exempel.

Er kommt der Beraterin
bei einer grossen Schweizerversicherung,
die vor der grossen Digitalisierung
in die Arbeitswelt eingestiegen ist
und die Touren gerne nichts zurückstellen will.

Also wenn man es gut aus dieser Zeit nimmt,
haben wir heute viel einfacher,
aber es wurde auch vieles komplizierter.

Also es ist eine Abwege.

Ich würde die Hände nicht mehr missen,
weil ich auch unterwegs sein kann.

Und Kunden anrufen
und so, also das schätze ich.

Und wenn es jetzt so die jüngeren Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter waren,

haben sie das Gefühl,
sie könnten sich weniger abgrenzen
als jetzt sie, die Sandau gekämpft haben,
die sagen, hey, lange,
wenn ich vom Mittag bis zum Freitag hier bin
und sonst am Mittag dann wieder.

Die Jungen haben das Gefühl,
ich muss arbeiten,
ich muss erreichbar sein.

Aber ich kann auch am nächsten Tag anrufen.

Und sagen Sie da den Jungen

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

und sagen, hey, da kannst du den Telefon anrufen?
Nein, das müssen Sie für sich selbst wissen.
Ich kann es höchstens vorleben.
Und heute haben Sie frei?
Nein, aber ich habe
einen Kollegen getroffen,
Arbeitskolleginnen,
die ich schon lange nicht mehr gesehen habe.
Und jetzt arbeiten wir heute
ein bisschen länger am Abend.
Und werdet ihr am Mittag nie aufs Geschäftsmeer geschaut?
Nein, nicht immer.
Wir sind jetzt im Input mit der Frage,
was macht die digitalisierte
Arbeitswelt mit uns
und wie wir unsere Psyche schützen können.
Eigenverantwortung
ist ein Thema,
das wir uns nicht mehr unterstützen.
Aus Sicht von mehr als Arbeitnehmerin.
Zu konkreten Tipps
kommen wir noch, wie das geht.
Zuerst möchte ich aber noch die Perspektive wechseln,
was die Digitalisierung
mit der Unternehmen macht
und wie die in diesem Zusammenhang
Gesundheit von den Mitarbeiter
im Auge behalten.
Die Unternehmen sind im Umbruch.
Zumetzt in der Transformation,
wie man sagt.
Durch die Digitalisierung
müssen wir die Strukturen aufbrechen.
Gesundheitsförderung
in der Schweiz ist eine Stiftung,
die von den Kantonen
und von verschiedenen Versicherungen
getragen wird und in diesem Zusammenhang
eine wichtige Rolle spielt.
Diese Stiftung beraten die Unternehmen,
was sie tun können,
dass erne Leute gesund bleiben.
Meine Ansprechperson hier
ist Sven Göbel.

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Er sagt mir, was körperliche Gefahren anginge.
Das sieht man weit.
Wenn Sie sich die Arbeitsunfälle
in den letzten 20 Jahren anschauen,
dann sind wir heute auf einem sehr hohen Niveau,
dass wir die Arbeitsunfälle
nicht zu 100 % vermeiden können,
aber wir haben sie stark reduziert.
Voilà.
Auf der Baustelle sieht man fast niemand mehr ohne Helm,
je nachdem ohne Pamir
oder speziellen Schuhe.
Jetzt mit der Digitalisierung
stehen viele Leute unter Stress,
weil als viel dichter ist, viel schneller
und weil Veränderung halt
ganz allgemein belastend kann sein.
Ja, und da muss ich noch nicht mehr gehen.
Der Gesundheitsschutz,
da fallen auch die psychosozialen Risiken mit rein,
der ist auch gesetzlich vorgeschrieben,
aber in der ganzen Prüfung
sind wir dort noch nicht so weit.
Und auch die finanzielle Unterstützung
dieses Themas, dort braucht es möglicherweise
ein Wechsel, dass wir auch Teile
aus den Geldern,
die für dieses Thema genommen werden,
auch in die psychosozialen Themen
hineinfließen.
Also Gelder, die für den Körperlachschutz
eingesetzt werden,
auch der Psyche zu gut können.
In der Politik ist das Thema schon längere angekommen,
auch gerade der frühere Stillschließungsbezuglich
im Nationalrat und Vorstoß
eingereicht worden.
Es soll geprüft werden,
wie ein Unfallversicherungsgesetz
angepasst werden.
Dass psychosoziale Risiken,
wie Überlastung zum Beispiel,
auch mit einbezogen.
Firmen haben das teilweise schon erlegt

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

und werden von der Gesundheitsförderung
in der Schweiz auch beraten,
wenn sie ihre Mitarbeiter in dem Umbruch
dieser Transformation aktiv begleiten wollen.
Eine vielzweckdienliche Kriterie
könnte in der Gesundheitsförderung
das Qualitätslabel
friendly workspace
übernehmen.
Von rund 600'000
Unternehmen in der Schweiz
haben das Label 97.
So, ich will dich mehr anschauen.
Darum schickt mir,
dass Sven Göbel
von der Gesundheitsförderung in der Schweiz
zu Kuhn Rikku.
Die Reise geht
in die Dösztale in der Nähe von Wententhau.
Seit fast 100 Jahren
produziert hier das Familienunternehmen
Töpfe, Pfannen, Kochutensilien.
Auch der Jahrhundertkoch Paul Boghuis
hat hier schon sein Werkzeug bestellt.
Beim Kaffee im Büro
sagt mehr der Finanzchef Michael Karer,
dass beim Standort in der Schweiz
rund 190 Leute beim Unternehmen arbeiten.
Und wie überall
sehe ich auch hier
Digitalisierung, vor allem
im Büro, Sicht- und Spürbar,
das Home-Office oder mit neuen Programmen.
Aber auch die
in der Produktion müssen mithalten,
sagt Michael Karer.
Unsere Leute in der Produktion sind sicher,
in ganz Automatisierung sind sie betroffen.
Wir probieren auch hier
trotz älteren Maschinen
einen Schritt vorwärts gehen.
Und ich glaube,
dort sind sicher sehr stark betroffen,
dass man zum Teil an Maschinen ändert.

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Technische Anpassungen nehmen.
Und so müssen sie flexibel bleiben.
Ich spüre, dass
nichts ganz belegt,
dass die Gleichklassen mit dem Wandel umgehen.
Darum sehe ich im Unternehmen
Gesundheit wichtig.
Auf welche Art und wie das angesetzt wird,
erfahre ich auf einer Ronkante.
Michael Karer führt mich
in Produktionshallen.
Es ist möglich, es ist schon
nicht alt.
Es ist unterschiedlich laut in dieser Halle.
Es wird zogen gestanzt,
poliert, gelötet, abpackt.
Geht das jetzt ein Duro?
Ja, das wird eine.
Manchmal steht ein Mensch dort
oder eben eines der Gesichter,
die die Digitalisierung hat.
Hier ist
ein Roboter.
Genau.
Vor 1,5 Jahren stand noch eine Person,
die den ganzen Tag
die Runde eingelegt hat.
Und
die Person ist jetzt wegrationalisiert
oder
hat es mehr Stellen
an anderen Angaben?
Wenn man es vergleichen kann,
dann hat es mehr Stellen.
Die Personen arbeiten jetzt
an einem anderen Ort.
Aber würde Sie schon sagen,
würde Sie die Digitalisierung
sagen?
Es setzt die Gesundheitsförderung
immer mehr
in den Mittelpunkt.
Ich sage,
die Führung ist

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

viel mehr gefordert
in der Digitalisierung.
Darum braucht es auch
das Gesundheitsmanagement.
Warum sind sie mehr gefordert?
Wir haben das gemerkt in der Vergangenheit,
in der Corona-Pandemie.
Durch das,
dass nicht jeder Mitarbeiter immer im Office ist,
der Kontakt hat.
Man muss den Austausch noch haben.
Man muss auf die Mitarbeiter viel mehr schauen.
Wenn sie alle Leute 5 Tage im Office haben,
dann sehen sie die irgendwann.
Ich glaube,
durch das, dass die psychischen Themen
viel mehr gekommen sind,
muss heutzutage schon vorgesetzt
auch vielmehr ein Gespüre haben.
Ich sage immer,
wir müssen auch einmal durch den Tag,
wenn wir durch die Unternehmung laufen
und den Mitarbeiter in den Augen schauen,
dass wir auf die Mitarbeiter sprechen können.
Wann machen Sie das schon?
Ich mache jeden Tag.
Er hat auch schon überzeugt,
ich gehe jetzt noch mal schauen.
Oder ich bin dann zum Vorgesetz gegangen
und habe gesagt,
auf der Mitarbeiterin XY
musst du vielleicht einmal das Gespräch suchen.
Wir machen das Bein,
dass sie auch und ich,
wenn wir einen Kaffee holen,
dann laufen meistens einmal diese Richtung
und einmal diese Richtung,
um alle Mitarbeiter zu sehen.
Auf dem Weg treffen wir
Usan Sani.
Hallo.
Wir setzen sie in
das Büro der Fabrik Kalle.
Seit gut fünf Jahren ist er bei Kuhn-Rikon.

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Als Teamleiter
bei der Deckelfertigung
und muss in dieser Führungsposition
nichts rund um die Uhr erreichbar sein.
Auch wenn in diesem
zwei Schichtenbetrieb zum Beispiel
eine Schiene kaputt gehen kann.
Sie sind immer ein schöner Wochenende
und entleutete Chef.
Der ruft mich nicht an.
Mein Chef ruft mich nicht an.
Warum nicht?
Der macht das selber.
Was ich vorhin angesprochen habe,
wir sind eigentlich gut organisiert,
dass jeder so gut wie möglich alles kann
und deswegen funktioniert
ein sehr gut mit dem privaten
und mit dem geschäftlichen.
Sowieso im Gegensatz zum letzten Job
habe ich das Gefühl,
dass ich nie viel Arbeit habe.
Ich spüre, dass die Gesundheit
ein grosser Stellenwert ist.
Ja sicher.
Wir haben viele Angebote,
wo wir teilnehmen können.
Zum Beispiel?
Wir können Radfahrt-Touren mitmachen.
Wir haben ein Fitnessraum oben.
Wir können im Sommer hier in die Body gehen.
Mit einer Ermäßigung
bzw. mit einer Karte.
Wir kriegen Äpfel hingestellt,
wir haben immer wieder Workshops.
Zum Beispiel hat mir vor Kurzem,
wie man besser schlafen kann,
was wichtig daran ist
und wie man da verfolgen kann.
Wir haben stetig Sachen,
die wir ausführen können.
Jedem Monat gibt es so ein Angebot.
Im Juli ist zum Beispiel
ein Gesundheits-Tag geplant,

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

das unter anderem Tut kontrolliert wird.
Letztes Jahr waren es Taugen.
Guten Tag und tag ich auch den Ruheraum.
Es ist sicher besser als Yoga,
weil wegen einem kleinen Interesse,
wie der gestrichen wurde,
erzählt Michael Carrer.
Auch die 20'000 Franken
investiertes Unternehmen jedes Jahr
in dieses Angebot.
Der Kotzbesuch hat mir gesagt,
wie facetter ich die Digitalisierung ist.
Irgendwie kann sie jeder zu spüren.
Ich habe sich nicht mehr
als darauf eingeladen
und die Unternehmen können nicht mehr
als Hand bieten.
Ich komme nochmal mit dem Job Stress Index,
das eben zeigt,
dass 30% der Arbeitnehmerinnen
und Arbeitnehmer
unter Stress stehen.
Ich werde nochmals
Digital-Expertin Sarah Genne dazuholen.
Klar, kann eine Mail am Wochenende
oder wie eine neue Plattform
für Daten zu Stress führen.
Allerdings das Phänomen,
dass viele Arbeitnehmer gestresst sind,
das sage ich nicht noch in Sarah Genne.
Heute hat man einfach Zahlen.
Die Industrialisierung
ist ja ein Prozess,
das schon 150,
fast 200 Jahre im Gang ist.
Da ist schon sehr viel los
und es gab Phasen.
Da war auch grosser Stress.
In der berühmten Falle in der Schweiz
ist 1832 in Uster,
im Kanton Zürich
ein Textilfabrik im Brand gesteckt wurde.
Textil-Heim-Arbeiter
haben die Hei gewobben

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

auf ihren Webstühlen.
Dann standen plötzlich
ein Textilfabrik.
Die hatten automatisierte Webstühle
mit Lochkarten betrieben
und konnten viel schneller weben.
Es ist eine komplizierte Geschichte,
aber irgendwann
ist die Fabrik im Brand gesteckt worden.
Auch aus Existenzängst.
Dass die Maschine eher ein Job übernimmt?
Absolut.
Das stummte auch vor ein paar Jahren.
Mit der Zeit standen dann
viele Matchups entstanden
und die Leute angestellt wurden.
Das industrielle Zeitalter
hat seinen Weg gemacht.
Es gibt
immer mehr Technologie
im Arbeitsmarkt.
Wir haben gesagt,
dass z.B. vor etwa 100 Jahren
in den USA,
vor allem in der grossen Stadt,
hat man von der sogenannten American Nervousness gerede.
Das war in den Städten,
in denen viel los war
und auch viel Umbruch und technologischen Wandel.
Dort hat man ähnliche Symptome beschrieben,
wie jetzt manchmal
mit so Erschöpfung und Burnout.
Das war aber noch
weit vorm digitalen Zeitalter.
Ich vermute schon, es gibt
Zusammenhänge mit so grossen technologischen Umbrüchen,
die sehr viel aufs Mal passieren,
dass das ein Faktor sein kann,
dass die Menschen anfangen zu stressen.
Ich glaube aber auch,
dass es mehr in Städtenfall ist,
wo sowieso mehr Hektik ist
und dass es auf dem Land
dort auch ein bisschen

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

entspannteren Menschen gibt,
durchaus auch in der Schweiz.
Was ich bezüglich habe,
ich lebe auf dem Land und arbeite zu Zürich.
Auf jeden Fall,
mit dieser Recherche zu dem Input
ist mir noch einmal klar geworden,
in was für ein Umbruch
auch in der Arbeitswelt mehr zu mittlern steht.
Und es ist mehr
ein Problem.
Es braucht ein neues Denken
von mehr als Arbeitnehmerin
wie auch vom Arbeitgeber.
Und auch auf der politischen Ebene
ist es angekommen, haben wir gehört.
Um mich selbst entlasten
und nicht in einem
ungesunden Stress hinein zu laufen,
muss ich Prioritäten und Grenzen setzen.
Allerdings, das geht
nichts von heute auf Mon.
Trommt zum Schluss dieser Sendung
noch ein paar handfeste Tipps
einst.
Was sicher hilft,
ist sich ein klassischer Wecker kaufen
und Smartphone zum Beispiel
gar nicht ins Bett nehmen.
Aufladen außerhalb des Schlafzimmers.
Schinde machbar
mit kleinem Aufwand.
Wie das sehr wichtig ist,
dass man sich mal Zeit nimmt,
um das eigene Handy richtig einzustellen.
Dass es nicht einfach
an sich ein Arbeitsinstrument ist
rund um die Uhr.
Es ist gut zu greifen
während der Abendzeit,
aber auf der anderen Seite
möchte man alle Benachrichtigungen,
Push-Nachrichten abstellen,
die irgendetwas mit dem Schlaf zu tun haben.

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

Vielleicht sogar durchgehend.
Aber sicher am Abend,
am Wochenende und in den Ferien.
Bei Tipp 3 geht es darum,
dass klare, abmachigen Inhalte
vom Team sehr entlastend sein können.
Wie und wann
man erreichbar ist, wenn der Wartung hier ist
und wie man auch unterbinden kann,
dass man rund um die Uhr
die digitale Benachrichtigungen umschickt.
Oder ganz klar macht,
wann die Wartung wieder beantwortet werden
und wann der Wartung nicht hier ist.
Zum Beispiel, wenn man krank ist,
wenn man in der Ferie ist.
Klar, die spielerische Variante
darf natürlich auch nicht fehlen.
Wir können zum Vietn- und letzten Tipp.
Wenn man ganz fest Mühe hat,
zum wirklich abschalten
und in der Nähe gibt es noch Apps,
die man installieren kann.
Zum Beispiel Forest.
Da kann man Bäume pflanzen
und es tut einem
eigentlich wie eine Belohnung geben,
wenn man das Handy lange nicht angeschaut hat
oder nicht ständig darauf zugerufen hat.
Und so kann man sich auch selber etwas schützen.
Voila!
Und hier hört man auf.
Weil ich muss einen Wecken posten.
Und ich werde nach dem Schlaf noch etwas frei.
Abgesehen von
Allerdings, hallo!
Wo es geschaffen wird, braucht es auch Pausen.
Und richtig Pausen?
Das will gelernt sein.
Lass ihn selber.
Meine Kollegin Reena Telli
hat dem nämlich einen ganzen Input gewidmet.
Mach mal Pause.
Die Folge, wie auch alle anderen,

[Transcript] Input / Ständige Erreichbarkeit: Wie kann ich mich schützen?

zu finden

unter srf.ch.

Die Feedback an uns

oder Wünsche über was

wir auch mal in der Sendung machen sollen,

diese erreichen wir via

input.srf3.ch

Mein Name ist Beatrice Gmünder.