

# business

Das Helsana-Magazin für gesundheitsbewusste Unternehmen | Ausgabe 4/09

## Thema Doping im Job

Seite 6

### In eigener Sache

Revisoren: So beraten sie  
Firmen

Seite 9

### Gesundheit & Prävention

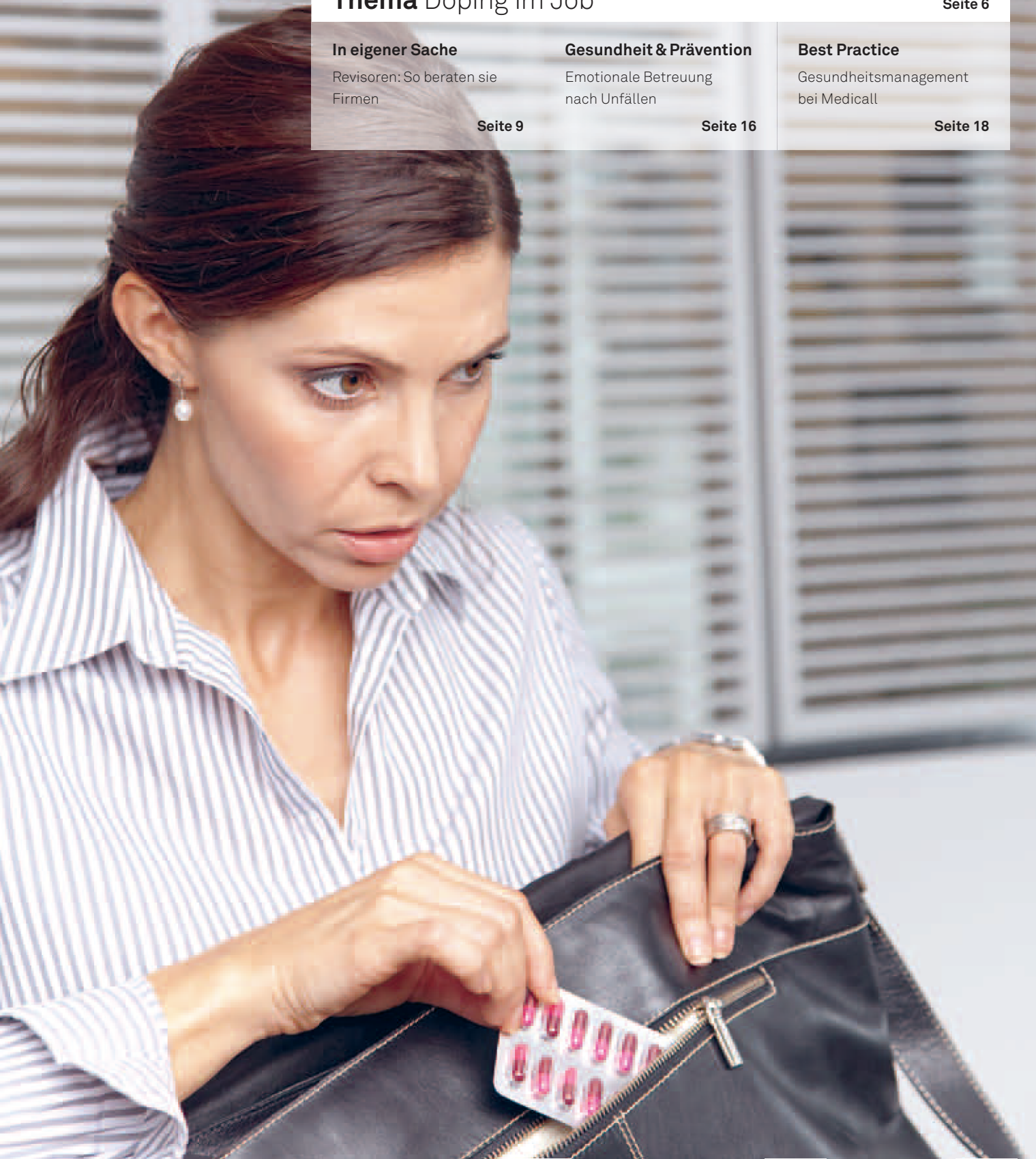
Emotionale Betreuung  
nach Unfällen

Seite 16

### Best Practice

Gesundheitsmanagement  
bei Medical

Seite 18



# Doping im Job

Schon die alten Römer und Griechen haben gedopt: Leistungssteigerung im Sport ist nichts Neues. Eine neuere Erscheinung hingegen ist Doping am Arbeitsplatz, bei dem Arbeitnehmende versuchen, dem Alltagsstress mit Medikamenten beizukommen. Dadurch schaden sie nicht nur sich, sondern auch dem Betrieb.

Text: Daniela Diener

Viele von uns putschen sich am Morgen früh auf mit einer Tasse Kaffee, trinken mittags einen Espresso und entspannen sich am Abend mit einem Glas Wein. Aber ist das bereits Doping? Nicht für die Experten der gross angelegten Studie «Gesundheitsreport 2009 – Schwerpunktthema Doping am Arbeitsplatz» der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK). Sie verstehen unter Doping in erster Linie die Einnahme von Medikamenten durch Gesunde. Ihr Ziel ist, beim Job noch konzentrierter, kreativer und belastbarer zu werden.

Waren noch vor zehn Jahren in erster Linie Mediziner, Lehrer und Seelsorger vom Risiko eines Burn-outs bedroht, so sind es heute zunehmend Leute aus Wirtschaft und Politik. Doch weshalb greifen immer mehr von ihnen zu Pillen, die eigentlich zur Therapie von Gehirnkrankheiten wie Demenz oder Alzheimer bestimmt sind? Psychologe Stephan Schleim von der Universität Groningen: «Es ist ein genereller Trend erkennbar, dass man Probleme mit Medikamenten löst, egal ob sexuelle Störungen, Gewichtsprobleme oder kognitive und emotionale Leistungsprobleme. Vermeintliche Defizite werden zunehmend mit Tabletten kompensiert.»

## Gehirndoping wird salonfähig

Laut der DAK-Studie haben rund zwei Millionen Beschäftigte in Deutschland schon mal zu Arzneien gegriffen, um den Belastungen im Job standhalten zu



Experte Stephan Schleim analysiert Trends.

können. Rund 800000 nehmen sogar regelmässig Mittel ein: Antidepressiva zur Entspannung, Betablocker zur Bewältigung von Stress und Ängsten oder zur Steigerung der Konzentration. Erschreckend ist vor allem die Akzeptanz: Knapp 20 Prozent von 3000 befragten Beschäftigten tolerieren Stimmungsaufheller, um den Stress am Arbeitsplatz besser zu ertragen.

Allerdings: Erst 1 bis 1,9 Prozent der Erwerbstätigen im Alter von 20 und 50 Jahren nehmen tatsächlich potente Wirkstoffe ein ohne medizinische Notwendigkeit. Dazu Stephan Schleim: «Einen massiven Anstieg bei der regelmässigen Nutzung kann ich noch nicht feststellen – der Trend, es mal auszuprobieren, scheint aber nach oben zu gehen.»

Aktuelle Zahlen zur Schweiz liegen noch nicht vor. Die Direktion für Arbeit im Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) wird jedoch in den Jahren 2009 und 2010 eine Studie über die Häufigkeit und Kosten von Stress am Arbeitsplatz durchführen lassen. Im Rahmen dieser Studie wird auch die Verwendung von Medikamenten am Arbeitsplatz untersucht. Die Ergebnisse sollen Ende 2010 vorliegen.

## Enhancement oder Gehirndoping

So bezeichnen Experten die Einnahme von Psycho- und Neuropharmaka durch Gesunde zur Verbesserung von Kognition, Emotion und Motivation. Der in den USA verbreitete Trend gewinnt auch in Europa zunehmend an Aktualität.

### Erwünschte Wirkungen nicht belegt

Gemäss dem DAK-Gesundheitsreport gibt es keine Langzeitstudien darüber, ob bei regelmässigem Konsum Medikamente tatsächlich leistungsfähiger machen. Sicher ist jedoch: Sie können sich negativ auswirken. Wird jemand durch Medikamente etwa entscheidungsfreudiger, heisst es noch lange nicht, dass er auch die richtigen Entscheidungen trifft. Stephan Schleim: «In einigen Studien mit dem Wirkstoff Ritalin kam heraus, dass die Versuchspersonen mit der Substanz nicht besser waren, sich aber selbst für besser hielten, also in ihrer Selbsteinschätzung getrübt waren.»

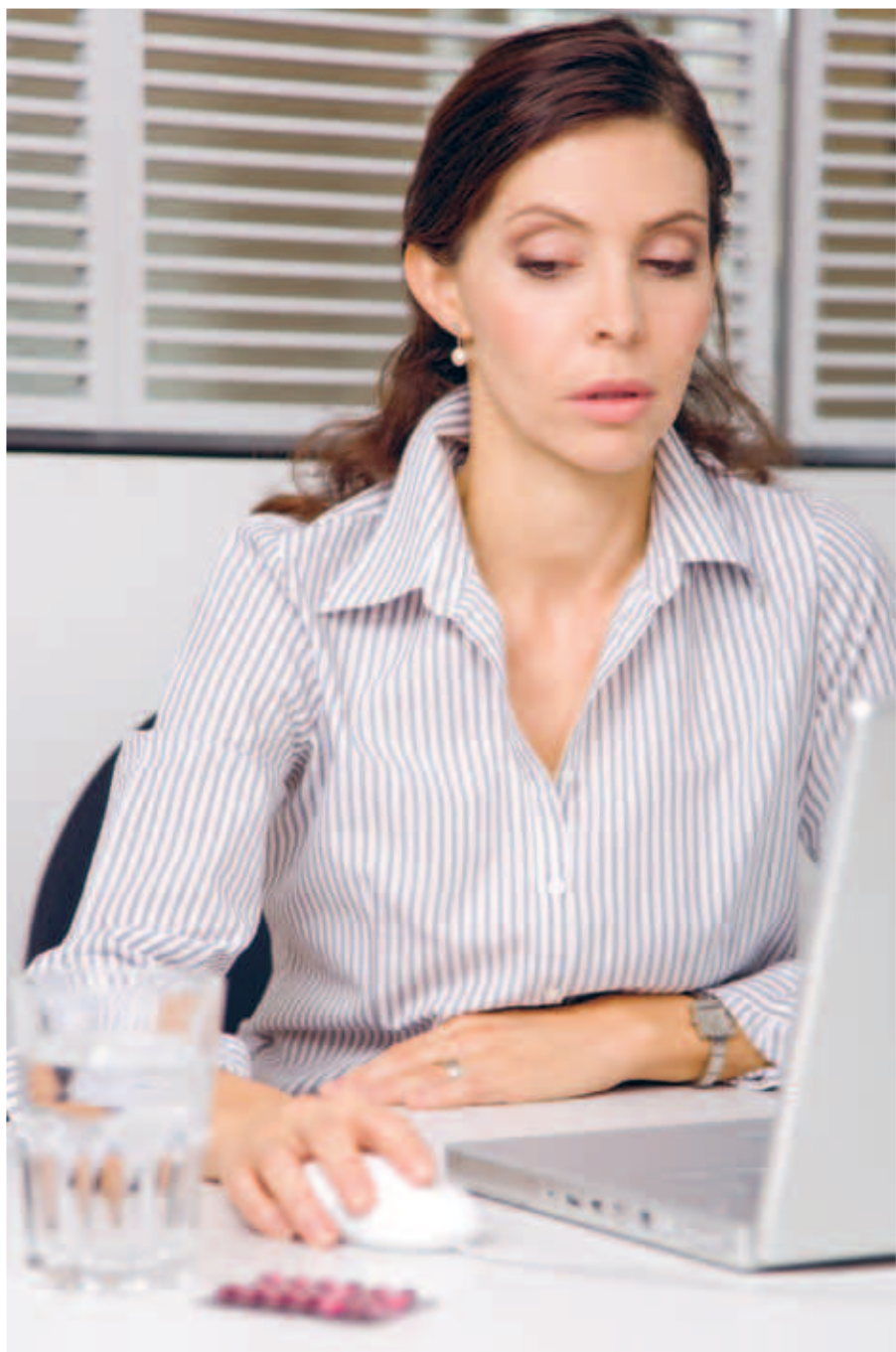
### «Die Rechnung des Gehirndopings wird nicht aufgehen.»

Stephan Schleim

Selbst bei Medikamenten, die lange Zeit als relativ harmlos galten, gibt es immer wieder Warnungen bezüglich schwerer Nebenwirkungen: von Kopfschmerzen über Schlafstörungen und Nervosität bis hin zu Schlaganfällen oder schweren psychischen Störungen. «Probleme gibt es vor allem dann, wenn Menschen mit chronischen Krankheiten – etwa Herz-Kreislauf-Störungen oder Nierenproblemen – Psychopharmaka zum Gehirndoping einnehmen», warnt Stephan Schleim.

### Stress macht suchtanfällig

Viele Betriebe, die in der heutigen Zeit der Wirtschaftskrise vermehrt unter Rentabilitätsdruck geraten, geben diesen ihren Mitarbeitenden weiter. Flüchten Letztere in die Sucht, um den Druck besser auszuhalten, haben längerfristig beide ein Problem: der Mitarbeitende, der seine Gesundheit aufs Spiel setzt, und das Unternehmen, das dadurch mit Produktionseinbussen, Kosten und unter Umständen sogar Reputationsschäden rechnen muss. Solche Entwicklungen sind denkbar ungeeignet, um das Unternehmen für den globalen Wettbewerb zu stärken.



Der Griff zur Pille ist für viele alltäglich geworden.

Im jüngsten Bericht des Seco zum Thema «Arbeit und Gesundheit» (August 2009) klagen 41 Prozent der Schweizer Erwerbstätigen über eine grosse oder teilweise grosse psychische und nervliche Belastung am Arbeitsplatz. Als besondere Stressfaktoren gelten Über- bzw. Unterforderung, Umgebungsbedingungen (z.B. Lärm, Hitze, Staub) sowie zeitliche, organisatorische und soziale Stressoren wie etwa Mobbing. In der aktuellen Rezession kommt noch ein anderer Stressfaktor hinzu: die Angst vor Arbeitslosigkeit. >>



Heinz Heller empfiehlt den Dialog.

### Wie sollen Arbeitgebende reagieren?

Medikamentensucht früh zu erkennen, ist oft schwieriger als eine andere Sucht, da die Symptome eher unscheinbar sind. Doch was tut etwa der Arbeitgeber, der merkt, dass sein Mitarbeiter berauscht ist? Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Heinz Heller, Fachanwalt SAV Arbeitsrecht: «Es kommt auf die Berufsbereiche an. Bei einem Lastwagenfahrer wirkt sich ein Rausch unmittelbar gefährlicher aus als beispielsweise bei einem Verkäufer.» Arbeitgeber seien aber gemäss Art. 82 UVG, Unfallversicherungsgesetz, verpflichtet, bei Gefahr einzugreifen. Ist keine unmittelbare Gefahr vorhanden, rät Heinz Heller jedoch zur

Vorsicht: «Der Arbeitgeber, der einen Mitarbeitenden des Suchtmittelkonsums verdächtigt, sollte lediglich dessen Leistungsfähigkeit beobachten, Facts festhalten und ungenügende Leistung beanstanden.» Arbeitgeber seien gut beraten, sich nicht zu einer «Diagnose» hinreissen zu lassen. «Ansonsten steht schnell einmal der Vorwurf der Persönlichkeitsverletzung im Raum.» Heller empfiehlt das Gespräch und je nachdem auch den einvernehmlichen Beizug eines Vertrauensarztes. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme rät Vorgesetzten zudem, auf Wunsch bei der Suche nach Anlaufstellen und Behandlungsmöglichkeiten Hand zu bieten.

Zudem sind Führungsverantwortliche gegenüber ihren Mitarbeitenden gesetzlich verpflichtet. Gemäss Art. 82 UVG macht sich ein Arbeitgeber strafbar, wenn er seine Mitarbeitenden wissentlich berauscht arbeiten lässt. Schliesslich ist er zur Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten verpflichtet. Ein weiteres Gesetz ist ebenfalls wichtig: Nach Art. 328 OR muss der Arbeitgeber im Rahmen seiner Fürsorgepflicht unter anderem dazu schauen, dass die Gesundheit der Arbeitnehmenden geschützt wird.

## Tipps gegen Stress

### Für Mitarbeitende

Es gibt keine Wundertipps – dennoch bieten einzelne Massnahmen kurzfristig Entspannung:

- Mentales Training / Entspannungs- und Atmungstechniken
- Sportliche Aktivitäten
- Auch mal Nein sagen können, wenn es zu viel wird
- Sich nicht von einer ziellosen Hektik anstecken lassen.

### Für Firmen

Stress bereits an der Quelle vorbeugen, etwa durch:

- gesundheitsfördernde Arbeitsorganisation (z. B. klare Aufgabenverteilung)
- korrekte Personalpolitik
- konstruktives Feedback.

Betriebliches Gesundheitsmanagement bieten, u. a. mit:

- Entspannungstraining
- individuellen Coachings
- Sportangebote für Mitarbeitende im betrieblichen Rahmen
- Absenzenmanagement.

### Ein Nullsummenspiel

Ist nun Doping am Arbeitsplatz eine reelle Gefahr für die Wirtschaft oder bloss eine Mode-Erscheinung? «Solange der Wunsch nach mehr Leistung dominiert, wird dieser Trend sicherlich bleiben», prognostiziert Stephan Schleim. «Die Rechnung des Gehirndopings wird aber nicht aufgehen: Wenn alle zu den Pillen greifen, um ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, wird die Leistung im Vergleich zu derjenigen der anderen nicht besser sein.» ◀

## Weitere Informationen

[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)

[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)

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