

Interpellation Fraktion SP/JUSO (Rithy Chheng/Beat Zobrist, SP): Power Nap gegen Stress und Burnout - Gesundheitsförderung dank Ruhezeiten am Arbeitsplatz

In den vergangenen Jahrzehnten hat der Druck am Arbeitsplatz stark zugenommen. Aus der kürzlich vom Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) publizierten Stressstudie ist zu entnehmen, dass über ein Drittel der Arbeitnehmenden am Arbeitsplatz unter starkem negativem Stress leidet. Dies hat zur Folge, dass immer mehr gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Burnout entstehen und allein in der Schweiz jährlich volkswirtschaftliche Kosten von rund 10 Milliarden Franken verursachen. Das „Betriebliche Gesundheitsmanagement in der Stadtverwaltung Bern BMG“ hat das Ziel, Krankheiten und Stress am Arbeitsplatz vorzubeugen sowie Gesundheitspotenziale zu stärken.

In den US-Metropolen gibt es fängst sogenannte „Nap Cabs“, also öffentliche Schlafkabinen oder -räume. In diesen Räumen können gestresste Mitarbeitende neue Leistungsfähigkeit für die zweite Tageshälfte tanken. In amerikanischen Unternehmen sind sogenannte „Metronap“-Räume allmählich Standard. Die Japanerinnen und Japaner bezeichnen die kurze Ruhe als „inemuri“, was „schlafend präsent sein“ heisst. Beim „Power Nap“ sackt man nicht unter die Tiefschlafgrenze: bei Bedarf ist man sofort wieder voll da. In der Schweiz hat das „Power Napping“ längst Anhängerinnen und Anhänger gefunden, so auch in der Stadt Bern. Ein Mittagsschlaf ist im Best Western Hotel Bären in Bern zwischen 12 und 15 Uhr kostenlos, wenn im Hotel gegessen wurde. Diverse Unternehmen wie etwa PWC, Swisscom, IBM Schweiz, das Zürcher Universitätsspital und die ETH Zürich stellen ihren Mitarbeitenden Ruhezeiten zur Verfügung. Ruhezeiten am Arbeitsplatz wären ein geeignetes Instrument, um Krankheiten und Stress vorzubeugen. Bei 10-20% der Unfälle im Strassenverkehr ist Müdigkeit im Spiel, weshalb die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) die Kampagne „15 Minuten Turboschlaf – gegen Müdigkeit am Steuer“ lanciert hat. Mit Power Nap könnten die Mitarbeitenden der Stadtverwaltung Körper und Geist regenerieren, damit Work und Life in einer besseren Balance sind. Denn wer genug Pause macht, bleibt produktiv und gesund.

Der Gemeinderat wird somit gebeten, folgende Fragen zu beantworten:

1. Welche Haltung hat der Gemeinderat bezüglich dem „Power Nap“ am Arbeitsplatz? Ist er bereit, diese Erholungsmethode aktiv zu fördern?
2. Wie hoch ist heute der Anteil der Mitarbeitenden, denen im Gebäude ihres Arbeitsplatzes eine Ruhemöglichkeit zur Verfügung steht?
3. Wie intensiv werden bestehende Ruheräume von den Mitarbeitenden genutzt?
4. Ist der Gemeinderat bereit, zur Gesundheitsförderung zusätzliche Ruhezeiten einzurichten? Welche Möglichkeiten sieht der Gemeinderat, um Ruhezeiten zwecks Förderung der Gesundheit zu deklarieren?

Bern, 15. März 2012

Interpellation Fraktion SP/JUSO (Rithy Chheng/Beat Zobrist, SP): Giovanna Battagliero, Tanja Walliser, Stefan Jordi, Patrizia Mordini, Halua Pinto de Magalhães, Lea Kusano, Silvia Schoch-Meyer, Gisela Vollmer, Guglielmo Grossi, Miriam Schwarz, Annette Lehmann

Antwort des Gemeinderats

Der Gemeinderat teilt die Meinung der Interpellantinnen und Interpellanten, dass Power Napping eine Möglichkeit darstellt, sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Befindlichkeit von Menschen zu verbessern.

Mit Power Napping können sich Menschen eine 10- bis maximal 30-minütige geistige und körperliche Entspannung verschaffen. Wichtig ist, dass man nicht in den Tiefschlaf sinkt, sich bequem hinsetzen oder hinlegen kann und der Kopf gestützt ist. Ausgehend vom natürlichen Biorhythmus und der nach dem Essen benötigten Verdauungsenergie eignet sich die Zeit zwischen 12.30 Uhr und 14.30 Uhr am besten für Power Napping.

Verwaltungsinterne Abklärungen haben ergeben, dass für Power Napping nicht zwingend zusätzliche oder spezielle Ruhezeiten oder Ruheräume notwendig sind.

Zu Frage 1:

Der Gemeinderat prüft das Power Napping als eine mögliche Massnahme des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Das Angebot muss allerdings zu den übrigen geplanten BGM-Massnahmen passen, damit ein sinnvolles Gesamtpaket erreicht werden kann. Neben Angeboten zur Entspannung, Bewegungsförderung und dem Ernährungsbewusstsein sind auch Massnahmen im Bereich der Führungsentwicklung geplant. Auch Führung und Arbeitsorganisation haben aus Sicht des Gemeinderats einen grossen Einfluss auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden.

Zu Frage 2:

Ruhemöglichkeiten im Sinne von eigens definierten Ruheräumen oder Ruhezeiten stehen in der Stadtverwaltung kaum zur Verfügung. Wegen der knappen finanziellen Mittel wurde das Raumangebot in den letzten Jahren verdichtet. Hingegen werden insbesondere die Pausenräume auch als Entspannungsorte genutzt. Die Mitarbeitenden sind bereits heute sehr ideenreich und nutzen beispielsweise auch Dienstfahrzeuge, wenn sie in der Mittagspause einen Ort zum Ausruhen suchen. Alle Mitarbeitenden mit Büroarbeitsplatz können auch den physischen Arbeitsplatz als Entspannungsort nutzen. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass zwar kaum speziell bezeichnete Ruheräume oder Ruhezeiten zur Verfügung stehen, jedoch viele städtische Mitarbeitende einen Ort für Power Napping finden können, sofern sie danach suchen.

Zu Frage 3:

Wo es überhaupt spezielle Ruheräume gibt, wie beispielsweise bei der Sanitätspolizei oder der Berufsfeuerwehr werden sie in Pausen intensiv genutzt.

Zu Frage 4:

Für das Schaffen und Einrichten von zusätzlichen Ruhezeiten sind sowohl finanzielle wie auch räumliche und personelle Ressourcen erforderlich. Als Alternative hat der Gemeinderat geprüft, Sitzungszimmer in der Mittagszeit in Entspannungsoasen zu verwandeln und als zeitlich begrenzte Ruhezeiten zu deklarieren. Die Abklärungen innerhalb der Stadtverwaltung haben jedoch ergeben, dass die Sitzungszimmer häufig auch über Mittag für Besprechungen benötigt werden. Insofern erweist sich diese Alternative als wenig geeignet. Andere Räume stehen leider nicht zur Verfügung. Angesichts der angespannten finanziellen Lage verzichtet der Gemeinderat im Moment darauf, zusätzliche oder spezielle Ruheräume und Ruhezeiten zu schaffen. Im Rahmen der Umsetzung des städtischen BGM-Konzepts sind jedoch ver-

schiedene Angebote zur Entspannung, zur Bewegungsförderung und zum Ernährungsbe-
wusstsein geplant.

Bern, 20. Juni 2012

Der Gemeinderat