

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

von Prof. Dr. Achim Haug

Die Personalverantwortlichen der Arbeitgeber in der Schweiz und mit ihnen auch das oberste Management der Unternehmen sind in den letzten Jahren verstärkt auf die Problematik von psychischen Problemen ihrer Arbeitnehmer aufmerksam geworden. Dies findet im Rahmen einer breiten gesellschaftlichen Diskussion über psychische Erkrankungen statt. Neuere Studien zeigen, dass über 40% aller Menschen im Laufe ihres Lebens einmal an einer behandlungsbedürftigen Störung leiden werden. Die WHO hält fest, dass schon in wenigen Jahren die Depression die häufigste Erkrankung überhaupt sein wird, noch vor den Herz-Kreislauf Erkrankungen.

Kein Wunder, dass sich auch die Arbeitgeber Sorgen machen. Noch mehr Arbeitsausfälle wegen psychischer Probleme sind zu erwarten und gerade in KMUs sind diese nicht selten existenzbedrohend. Das Thema hat aber noch eine andere Facette. Die Frage nach dem Warum der häufigen psychischen Probleme von Menschen führt nämlich wieder an den Arbeitsplatz zurück. Liegt ein Grund für die zunehmenden Krankheitszeiten aus psychischen Gründen an den Bedingungen des Arbeitsplatzes selbst? Der Stressfaktor ist in unserer heutigen Gesellschaft zweifellos erhöht. Viele arbeitsgebundene Prozesse gehen schneller, werden intensiver kontrolliert und unterliegen immer engeren Fristen. Die frühere scharfe Grenze von Arbeit und Feierabend ist durch die Möglichkeit – und oft auch Forderung nachständiger Erreichbarkeit unterminiert. Die Umstellung aus einer analogen in die digitale Welt ist nicht nur an vielen Stellen eine grosse Erleichterung, sondern bedeutet auch erhebliche Anpassungsleistung für Menschen, die nicht mit Facebook, elektronischen Controlling-Tools, SMS, email und anderem aufgewachsen sind. Nicht jeder kann diese Anpassungsleistungen in der geforderten Zeit auch erfüllen. Burnout ist ja fast eine Modediagnose geworden und es gibt einige Indizien für eine missbräuchliche Ausweitung des Begriffes. Das heisst aber nicht, dass es nicht eine stressbedingte Überforderung am Arbeitsplatz gäbe. Die Häufigkeit von Depressionen, aber auch Suchtmittelmissbrauch zeigt dies deutlich. Viele Menschen sind davon betroffen und brauchen oft psychologische manchmal auch psychiatrische Hilfe.

Das alles aber findet im Rahmen einer Diskussion über Krankheiten statt. Was aber ist eigentlich mit der Gesundheit? Sie wird oft immer noch als selbstverständliche Grundbedingung angesehen. Gesundheit ist einfach da und wenn sie gestört wird, treten Krankheiten auf, um die ich mich dann kümmern muss. Eine solche Haltung aber ist überholt. Moderne Gesundheitskonzepte gehen von einer Balance von Belastungen einerseits und Ressourcen andererseits aus. Wenn beides im Gleichgewicht steht, liegt Gesundheit vor. Dieses Konzept bietet zwei wichtige Angriffsstellen und damit auch Handlungsfelder für die Personalverantwortlichen in den Betrieben. Einerseits sollen Belastungen wenn möglich vermindert und andererseits die Ressourcen erhöht werden. Die psychische Widerstandskraft, die Resilienz, soll gesteigert werden. Dafür muss man aber wissen, welche Faktoren zu beiden Seiten gehören. Eine Investition in die Analyse stressreduzierender Arbeitsprozesse lohnt sich und genauso auch die Förderung der Resilienz. Das Ganze bleibt ein individuelles Geschäft, denn Menschen sind verschieden und mit ihnen auch ihre psychische Belastbarkeit sowie die Art stressvoller Belastungen in ihrem Umfeld und das Ausmass der dagegenstehenden gesundheitsfördernden Faktoren.

In unserem Newsletter möchten wir Ihnen Anregungen zu diesem Themenfeld aus der praktischen Arbeit der Krisenintervention Schweiz geben. Denn auch wir konzentrieren unsere Arbeit viel stärker als früher auf die Vermeidung von Krisen, nicht nur deren

Bewältigung. Wir möchten Ihnen Aspekte zur individuellen Mitarbeiterberatung als Faktor der Gesundheitsförderung vorschlagen, über den Schlaf als kostbare Ressource schreiben und Ihnen einige Tipps zur Förderung der Resilienz mitteilen. Für unsere Gesundheit können wir aktiv etwas tun, das ist die gute Nachricht bei all den Belastungen denen wir in der modernen Welt ausgesetzt sind.