

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz





Psychische Gesundheit – kein Tabu

Psychische Belastungen in der Arbeitswelt sind eine Realität, mit der sowohl Arbeitgebende als auch Führungskräfte und Mitarbeitende konfrontiert sind. Trotzdem fällt es vielen von uns nicht leicht, darüber zu sprechen, und wir fühlen uns im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen manchmal unsicher. Je mehr man über psychische Erkrankungen weiss, desto besser kann man mit ihnen umgehen, sie thematisieren und desto weniger Angst machen sie. Deshalb ist es so wichtig, Bescheid zu wissen und die Dinge anzusprechen – nicht nur privat, sondern auch bei der Arbeit.

Psychische Krankheiten werden oft verschwiegen.

Psychische Erkrankungen können verunsichern und Angst machen. Deshalb kursieren eine Menge Vorurteile und falsche Ansichten, die negative Folgen haben: Sowohl Betroffene selbst als auch Personen im Umfeld ziehen sich zurück und verschweigen die Krankheit. Das macht einsam und kann den Leidensdruck verstärken. Darum werden psychische Krankheiten oft spät oder gar nicht behandelt. Dies ist umso schwerwiegender, als dass eine frühe Behandlung die Heilungschancen steigert.



Darüber reden hilft!

Nur wenn offen über psychische Erkrankungen gesprochen wird, kann man gemeinsam nach Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten suchen. Es ist für alle eine Erleichterung, Krankheiten nicht verschweigen zu müssen.

5 Gründe, psychische Belastungen ernst zu nehmen



Kosten

Der Produktivitätsausfall wegen psychischer Belastung beträgt pro Betrieb durchschnittlich zwischen 3 und 8 %. Durch die Reduktion von arbeitsbezogenem Stress hätten 2022 schweizweit rund CHF 6,5 Mrd. eingespart werden können.



Erfolg und Innovation

In Betrieben, in denen die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden ernst genommen und aktiv gefördert wird, sind die Angestellten loyaler, motivierter und innovativer. Gesundheitsförderung und Erfolg begünstigen sich somit gegenseitig.



Loyalität

Mitarbeitende, die während einer psychischen Krise vom Arbeitgeber, den Vorgesetzten als auch vom Team unterstützt werden, zeigen eine grössere Identifikation mit der Firma und bleiben länger im Unternehmen tätig.



Egoismus

Tönt paradox? Ist es nicht, denn jede/r Zweite erlebt im Leben eine psychische Belastung; bei jeder vierten Person schränkt dies die Arbeitsfähigkeit ein. Die Chance ist gross, dass auch du selbst eines Tages froh um Unterstützung bist.



Das Richtige tun

Ethisches Handeln, Toleranz und soziale Sicherheit sind wichtige Werte in unserer Gesellschaft. Bei einer Erkrankung möchten alle auf Unterstützung zählen können, egal ob Depression, Herzinfarkt oder Blinddarmentzündung.

Vorurteile und Mythen

Vorurteil 1: Psychische Erkrankungen kommen nur selten vor. Das kann mir nicht passieren.

Fakt: Doch, es kann! Fakt ist, dass in der Schweiz **jede zweite Person (!)** im Laufe ihres Lebens psychisch erkrankt; jede vierte Person wird dabei in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein. Und es kann jede und jeden treffen. Nahezu jede Person macht daher in der Familie, im Arbeits- oder Freizeitumfeld direkte Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen. Der häufigste Satz von Menschen mit einer psychischen Erkrankung: «Ich hätte nie gedacht, dass mir das passiert. »

Vorurteil 2: Der Müller kommt zurück. Der ist doch aber nicht mehr belastbar.

Fakt: Psychische Erkrankungen sind **behandelbar** und oft auch heilbar. Bei vielen Menschen tritt eine Erkrankung nur einmal im Leben auf. Es stimmt also nicht, dass jemand, der einmal psychisch krank ist, dies für den Rest seines Lebens bleibt. Je früher eine psychische Erkrankung erkannt und behandelt wird, desto grösser ist der Behandlungserfolg. Daher ist frühzeitige fachkundige Unterstützung matchentscheidend.

Vorurteil 3: Scheininvalid!

Fakt: Wir sind nicht entweder krank oder gesund – die **Grenzen sind fließend**. Zwischen absolutem Wohlbefinden und der Krankschreibung gibt es viele Abstufungen mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Dass Menschen soziale Systeme ausnutzen, kommt nur selten vor und stärker bei körperlichen Beschwerden.

Vorurteil 4: Wer psychisch erkrankt, ist selbst schuld daran.

Fakt: Viele Faktoren spielen mit, wenn die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät: **Biologische, psychologische, soziale und spirituelle**. Daher ist auch die Behandlung je nach Person unterschiedlich und kann auf verschiedenen Ebenen ansetzen. Auslöser für eine psychische Krise oder Erkrankung ist meist eine Belastungssituation, etwa am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft oder in der Familie. Aber auch biologische Veränderungen im Körper können psychische Erkrankungen auslösen.

Arbeit und Psyche: Wie hängt das zusammen?

«Und was machen Sie beruflich?» Eine Frage, die schnell gestellt wird, wenn sich Menschen treffen. Sie zeigt, wie wichtig Arbeit in unserer Gesellschaft ist.

Warum Arbeit so wichtig ist. Arbeit ist ein Teil unserer Identität. Sie sichert unseren Lebensunterhalt und strukturiert unser Leben. Arbeit bringt uns in Kontakt mit anderen Menschen und deckt so einen Teil unserer sozialen Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Anerkennung ab. Sie bietet uns Aktivität und im besten Fall Entfaltungsmöglichkeiten. Das alles sind Dinge, die für die psychische Gesundheit wichtig sind. Daher kann die Arbeit je nach Bedingungen sowohl einen sehr positiven, als auch einen belastenden Einfluss auf unsere Psyche haben.

Die Arbeitswelt fordert uns immer mehr. Das moderne Arbeitsleben ist komplex, dicht an Informationen und erfordert häufig schnelle Entscheidungen. Verlangt werden rasche Resultate, flexible Lösungen und Kundenfreundlichkeit. Das erfordert von uns vor allem Kopf- und Gefühlsarbeit – also psychische Fertigkeiten. Deshalb ist die Psyche in der modernen Arbeitswelt zu unserer Achillesferse geworden.

Darüber reden hilft. Auch wenn sich manche psychischen Belastungen mit der Zeit von selbst lösen, ist es besser, die Dinge offen zu benennen, weil dann nach Lösungen gesucht werden kann. Meistens spüren die Menschen um uns herum, wenn mit uns über längere Zeit etwas nicht stimmt. Vielleicht ist es nicht greifbar und darum spricht es niemand an. Vielleicht wissen wir selbst nicht, welche Worte wir wählen sollen. Ein einfaches, ehrlich interessiertes, zugewandtes «Wie geht's dir?» ist ein guter erster Schritt.



Ein ehrlich interessiertes und zugewandtes «**Wie geht's dir?**» ist der erste Schritt.

Hilfreiche Tipps in ein Gespräch einzusteigen, sind auf der Website www.wie-gehts-dir.ch zu finden.

Frühwarnzeichen: Psychische Belastung erkennen

Leider werden psychische Belastungen noch viel zu selten erkannt. Dabei gibt es ein einfaches Indiz: Betroffene gelten häufig als «schwierige» Mitarbeitende. Das Problem wird also durchaus bemerkt, aber falsch interpretiert: Man sieht statt einer psychischen Erkrankung einen Leistungseinbruch oder eine Charakterschwäche. Das löst den Impuls aus, Druck auszuüben oder wegzuschauen – statt Unterstützung anzubieten. Manche Frühwarnzeichen zeigen sich bei mehreren psychischen Belastungen, andere sind eher spezifischer Natur. Deshalb ist es wichtig, die Wahrnehmungsantennen auszufahren und psychische Störungen als Möglichkeit überhaupt auf den Radar zu bekommen. Dabei gilt es nicht nur Anzeichen bei anderen zu erkennen, sondern allenfalls auch bei sich selbst!

Treten mehrere Anzeichen wiederholt auf und stellen ein untypisches Verhalten dar, ist Handeln angesagt!

Allgemeine Frühwarnzeichen

- Leistungsschwankungen
- Unberechenbarkeit
- Anspannung
- Erschöpfung
- Schlafprobleme und Mühe, sich zu erholen
- Dünnhäutigkeit, erhöhte Reizbarkeit und Konflikanfälligkeit
- Zynismus, negative Gefühle gegenüber der Arbeit
- Vermehrte Absenzen oder Arbeit trotz Erkrankung (Präsentismus)
- Körperliche Beschwerden wie Verspannung, Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen

Darüber reden – ein Gespräch führen

Den «richtigen» Moment gibt es nicht. Wenn du ein ungutes Gefühl hast und die Sorge, bei einem/r Mitarbeiter/in könnte eine psychische Belastung vorliegen, gilt immer: **Warte nicht ab, sondern handle!** Suche nicht weiter nach Hinweisen, sondern gehe ins Gespräch. Wenn tatsächlich eine psychische Belastung vorliegt, ist frühzeitiges Aktivwerden matchentscheidend. Es verbessert nicht nur die Genesungschancen der betroffenen Person, sondern bewahrt auch das Umfeld weitgehend davor, die Sache ausbaden zu müssen. Ausserdem vermeidet man so, dass hinter dem Rücken über die betroffene Person gesprochen wird. In einer so diffusen Situation ein Gespräch zu führen, ist tatsächlich eine Herausforderung.

Wichtig sind zwei Dinge: Erstens, dass du deine Wahrnehmung wertfrei, aber klar benennst. Und zweitens, dass du gleichzeitig deine Wertschätzung äusserst. Die betroffene Person soll merken, dass du ihr helfen möchtest und nicht Angst vor einer Kündigung o.ä. bekommen. Es ist einfacher psychische Belastungen anzusprechen, wenn diese genauso wie die körperliche Gesundheit regelmässig thematisiert werden und nicht im luftleeren Raum stattfinden. Ein offenes Ohr ist ein wertvolles Angebot und ein Weg aus dem Gefühl des Alleinseins, das psychisch belastete Menschen meist begleitet. Dabei bist du **nicht dafür verantwortlich, das Problem deiner Kollegen/innen oder Mitarbeitenden zu lösen.**



Wenn du mitfühlend zuhörst und zum Ausdruck bringst, dass du dein Gegenüber verstehst, ist das wunderbar. Gutgemeinte, aber ungebetene Ratschläge wie «Das wird schon wieder» sind hingegen zu vermeiden. Hier ein Beispiel, wie sich ein solches Gespräch anhören könnte:

«Wir arbeiten nun ja schon vier Jahre zusammen, und ich schätze dich sehr. Irgendwie verstehe ich aber nicht ganz, was in letzter Zeit vor sich geht. So kenne ich dich gar nicht, du bist doch sonst so engagiert. Nun diese Konflikte. Ab und zu kann das vorkommen, klar, aber nicht in dieser Häufigkeit. Und du fühlst dich ungerecht behandelt, aber die anderen Teammitglieder können das nicht nachvollziehen. Die mögen dich alle gut und meinen es gut mit dir. Und eine Erklärung haben bis jetzt weder du noch ich für die Geschehnisse. Ich habe über die Jahre die Erfahrung gemacht, dass manchmal psychische Belastungen Ursache sein können für solche Veränderungen. Ich weiss, dass ich dir da etwas nahetrete. Aber wenn dem so ist, ist es für uns wichtig, dies zu wissen. Dann können wir dich unterstützen. Denk doch einfach einmal drüber nach.»

Auf www.wie-gehts-dir.ch /
gesprächstipps gibt es ausführliche
Tipps und Beispiele,
wie ein Gespräch ablaufen
könnte.



Ein Arbeitsumfeld, das gut ist für die psychische Gesundheit

Es gibt viele Faktoren, die darüber entscheiden, wie gut das Arbeitsumfeld für unsere psychische Gesundheit ist. Viele davon können wir beeinflussen. Für uns selbst, aber auch für unsere Arbeitskolleg/innen und Mitarbeitenden. Hier ein kleiner Überblick:



Sicherheit

Sicherheit entsteht, wenn Vorgaben und Erwartungen klar kommuniziert werden. Toleranz und Offenheit im Umgang mit Fehlern, Transparenz und Berechenbarkeit sind weitere wichtige Stichworte. Regelmässige (wöchentliche, monatliche) Meetings sorgen für den nötigen Austausch.



Wertschätzung

Mitarbeitende brauchen Vorgesetzte, die ihnen Vertrauen schenken, Verantwortung übertragen und Wertschätzung geben – dies nicht nur leistungsbezogen, sondern auch auf der persönlichen Ebene. Das motiviert und kann Stress reduzieren.



Adäquate Belastung

Es tut unserer Psyche gut, wenn wir uns für eine Aufgabe engagieren können und einen Sinn darin sehen. Zur Vermeidung von Burnout und Boreout-Syndromen tragen regelmässige Rückmeldungen zu Arbeitsmenge und Zeitressourcen bei, denn das richtige Mass an Belastung variiert. Was man heute locker bewältigt, erweist sich nächste Woche vielleicht als zu viel, weil gleichzeitig private Schwierigkeiten anstehen. Indem solche Situationen zwischen Mitarbeitenden und Vorgesetzten besprochen werden, kann gemeinsam nach Lösungen gesucht werden.



Motivation statt Druck

Wer sich im Betrieb wohlfühlt, sich mit seiner Arbeit identifizieren kann und darin einen Sinn sieht, ist aus sich heraus motiviert und damit auch weniger stressanfällig. Dafür sollten persönliche Werte und Ziele des Unternehmens im Einklang sein.



Handlungsspielraum

Starre Vorgaben und mangelnde Entscheidungsfreiheit sind Krankmacher. Empowerment und Vertrauen in die Mitarbeitenden haben hingegen gesundheitsförderliches Potenzial und motivieren auch noch!



Betriebsklima

Die Unternehmenskultur prägt jede/r mit dem täglichen Arbeits- und zwischenmenschlichen Verhalten. Du kannst selbst einen positiven Beitrag leisten, indem du Werte wie Vertrauen, Wir-Gefühl, Toleranz, Fairness, Wertschätzung und Respekt bei deiner täglichen Arbeit lebst. Führungskräfte haben eine Vorbildfunktion, auch im Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit.



Antidiskriminierende Haltung

Die gesellschaftliche Stigmatisierung psychischer Beeinträchtigungen erhöht die Hürde, in der Krise Hilfe zu holen. Dies kann zur Verschlimmerung der Situation führen. Betroffene Mitarbeitende sollen unterstützt werden, genauso wie es auch bei körperlichen Problemen der Fall ist. Wenn Führungskräfte offen und wertfrei über psychische Erkrankungen und Belastungen sprechen, werden sich auch Mitarbeitende eher getrauen. Unangemessene Sprüche oder Kommentare sind fehl am Platz, stattdessen sollte transparent kommuniziert werden.

Anlaufstellen

Sozialberatung Kanton Luzern

Mitarbeitende des Kantons Luzern haben in Belastungssituationen die Möglichkeit, sich an die neutrale betriebliche Sozialberatung zu wenden. Die Sozialberatung ist vertraulich und steht allen Mitarbeitenden der kantonalen Verwaltung zur Verfügung.

Beratungspersonen:

Gila Fröhlich (gila.froehlich@lu.ch)

Andrea Hunkeler (andrea.hunkeler@lu.ch)

Muriel Weber (muriel.weber@lu.ch)



Externe Anlaufstellen

Die Seite www.wie-gehts-dir.ch gibt eine Übersicht professioneller Beratungsangebote.

Auf der Kampagnenseite sind ausserdem weitere hilfreiche Informationen über psychische Belastungen und Erkrankungen zu finden, zum Beispiel Gespräch-Tipps und Anregungen zur Pflege der psychischen Gesundheit.

Auch die Kampagne www.santepsy.ch bietet zahlreiche Informationen zum Thema psychische Gesundheit.

Folgende Seiten unterstützen bei der Suche nach einem Therapieplatz: www.psychiatrie.ch, www.psychotherapie.ch, www.psychologie.ch

Telefonische Beratungsangebote

In akuten Notfällen wie Suizidgefahr oder anderer von Selbst- oder Fremdgefährdung, kann die **Rettungsnummer 144** angerufen werden.

Bei Fragen zu psychischen Erkrankungen hilft das Beratungstelefon der **Pro Mente Sana** weiter: **Tel. 0848 800 858** (Normaltarif).

Im Notfall steht auch das Beratungstelefon der **Dargebotenen Hand** zur Verfügung: **Tel. 143** (24 Stunden, kostenlos, anonym).

Anmerkung:

Text und Inhalt basierend auf Broschüren der «Wie geht's dir?»-Kampagne, einer Kampagne der Deutschschweizer Kantone und Stiftung Pro Mente Sana, im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz.



Finanzdepartement
Dienststelle Personal
Hirschengraben 36
6002 Luzern
Telefon 041 228 55 55
personal@lu.ch
www.personal.lu.ch

