



«TIPPS UND TRICKS ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG»

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die psychische Gesundheit eines Menschen umfasst viele Aspekte wie zum Beispiel Wohlbefinden, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit und Alltagsbewältigung. In diesem dritten und letzten Beitrag der dreiteiligen Serie zeigt das Forum für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Aargau, welchen Einfluss die Arbeit auf die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden hat und was Sie als Führungsperson tun können, um die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu stärken.

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO fühlt sich eine Person psychisch gesund, wenn sie ihre intellektuellen und emotionalen Fähigkeiten nutzen, die alltäglichen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und in der Gemeinschaft einen Beitrag leisten kann. Eine interessante und sinnvolle Arbeit ist grundsätzlich gesunderhaltend, denn die Erwerbsarbeit ist nicht nur existenzsichernd, sondern auch ein wichtiger Teil für die persönliche Identität. Die Arbeit bietet Aspekte wie Sinnhaftigkeit, Anerkennung, Wertschätzung und Tagesstruktur und hat deshalb einen sehr hohen Stellenwert, wenn es um die psychische Gesundheit eines Arbeitnehmers geht.

Zunehmender Stress

Auf der Gegenseite sind psychische Störungen gerade aufgrund der



Lucy Waersegers

Geschäftsführerin Forum BGM Aargau



Arbeit sehr weit verbreitet. Stress ist eine wichtige Ursache für psychisches Leiden und körperliche Beschwerden und wird in der Arbeitswelt immer mehr zur Belastung. Die Resultate der schweizerischen Gesundheitsbefragung* zeigen, dass der Anteil der Personen, die bei der Arbeit meistens oder immer unter Stress stehen, sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern von 18 % im Jahr 2012 auf 21 % im Jahr 2017 gestiegen ist. Im Kanton Aargau sind die Zahlen ähnlich: Im 2012 sagten lediglich 14,5 % der Arbeitnehmenden, dass sie meistens unter Stress standen, und im Jahr 2017 waren es fast 21 %.

Ursachen

Doch wie entsteht Stress? Stress tritt auf, wenn eine für die betroffene Person als wichtig erachtete Aufgabe mit den eigenen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Mitteln wie beispielsweise der verfügbaren Zeit, den eigenen Fähigkeiten und dem Erfahrungswissen nicht lösbar ist. Es entsteht ein Spannungszustand, der über längere Zeit hinweg krank machen kann. Stress gehört zu den sogenannten «psychosozialen Belastungen». Sie entstehen unter anderem durch hohen Zeitdruck, geringen Gestaltungsspielraum, fehlende Unterstützung durch Vorgesetzte oder Mitarbeitende, Diskriminierung oder Gewalt sowie Angst um den Arbeitsplatz. Damit diese psychosozialen Belastungen gar nicht erst entstehen, kann der Betrieb Massnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit umsetzen.

Massnahmen

Langfristig erfolgreiche Massnahmen müssen auf zwei Ebenen angesiedelt sein: bei der Führung und bei den Mitarbeitenden (vgl. Kästchen).



Führungskräfte müssen lernen, wie sie Stress bei Mitarbeitenden verhindern können. Dies beinhaltet:

- angenehme Arbeitsbedingungen und ein Klima der Wertschätzung schaffen
- Stressanzeichen bei sich selber und bei den Mitarbeitenden frühzeitig wahrnehmen und wissen, wie sie darauf reagieren können. Dies bedingt eine stetige Selbstreflexion und eine Auseinandersetzung mit der Stress-thematik
- Belastungen und Potenziale der Teammitglieder erkennen
- als Vorgesetzter sichtbar und für ihre Mitarbeitenden ansprechbar sein
- Konflikte aktiv angehen
- offen, ehrlich und transparent kommunizieren
- Arbeitsabläufe optimieren
- Anlaufstellen anbieten
- Weiterbildungsangebote (z.B. Zeitmanagementkurse, Entspannungskurse) anbieten

Forum BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement im Kanton Aargau

Das Forum BGM Aargau unterstützt Betriebe kostenlos bei der Einführung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:
www.bgm-ag.ch

Wo steht Ihr Betrieb hinsichtlich der psychischen Gesundheit? Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an das Forum BGM Aargau.

Quellen: Gesundheitsförderung Schweiz, Psychische Gesundheit im Setting Betrieb (2014) / Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017 / Website Forum BGM Aargau

*(Die schweizerische Gesundheitsbefragung wird alle fünf Jahre vom Bundesamt für Statistik mit über 12'000 Teilnehmenden ab 15 Jahren durchgeführt).

Mitarbeitende müssen lernen, ihre Belastungen zu erkennen, um besser mit ihnen umzugehen. Dies beinhaltet:

- Verbesserung der persönlichen Arbeitsorganisation und Zeitmanagement
- frühzeitig Unterstützung anfordern
- Selbstverantwortung wahrnehmen und Belastungen ehrlich ansprechen
- genügend Ausgleich finden und sich ausreichend bewegen
- sich bewusst entspannen
- die Freizeit für die Erholung brauchen und nicht für weiterführende stressvolle Nebenbeschäftigungen
- den Mut haben, auch mal Nein zu sagen