

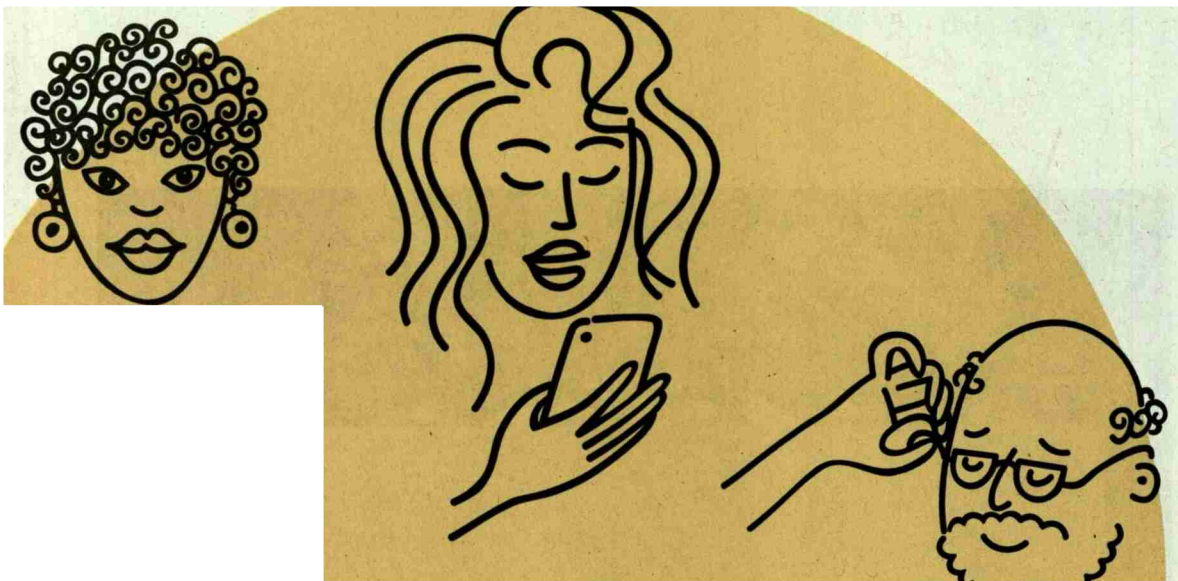


BURNOUT-PRÄVENTION

Am Arbeitsplatz psychisch gesund bleiben

Psychische Gesundheit ist wichtig für den erfolgreichen Arbeitsalltag. Es gilt also, sie zu erhalten.

von Frau Dr. Holsboer-Trachsler



Stress ist eine grosse Herausforderung

In Zeiten von Digitalisierung und moderner Kommunikation wird erwartet, ständig erreichbar zu sein. Zusammen mit einer immer grösser werdenden Menge an Informationen und zunehmend komplexeren Arbeitsabläufen entsteht schnell das Gefühl, mit den rasanten Entwicklungen kaum noch Schritt halten zu können.

Hinzukommt eine immer konstant anwachsende Arbeitsbelastung, sei es durch höhere Anforderungen, mehr ge-

leistete Arbeitsstunden oder ein hohes Stresslevel. Jeder vierte Erwerbstätige in der Schweiz fühlt sich dementsprechend gestresst oder erschöpft. Dauert diese Stressbelastung über längere Zeit an, können ein Burnout oder letztlich sogar eine Depression die Folge sein. Gemäss der europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz und der Gesundheitsförderung Schweiz zählt Stress am Arbeitsplatz zu den grössten Herausforderungen der modernen

Arbeitswelt. Umso wichtiger ist es, ein gutes und gesundes Arbeitsumfeld zu gewährleisten und auf die psychische Gesundheit achtzugeben.

Stressprävention lohnt sich

Stress hat nicht nur weitreichende Folgen für die Betroffenen, sondern auch für den Arbeitgeber. Schätzungen zufolge gibt es einen jährlichen Produktivitätsverlust von rund 5,7 Milliarden Schweizer Franken allein durch Stress. Dies ist nicht nur auf Absenzen, sondern auch



auf eine verringerte Arbeitsleistung während der Arbeitszeit infolge gesundheitlicher Probleme zurückzuführen. Dementsprechend ist es wichtig, potenziell Betroffene, Führungskräfte und Personalfachleute für die Problematik zu sensibilisieren, um im Bedarfsfall geeignete Massnahmen einleiten zu können.

Anzeichen rechtzeitig erkennen

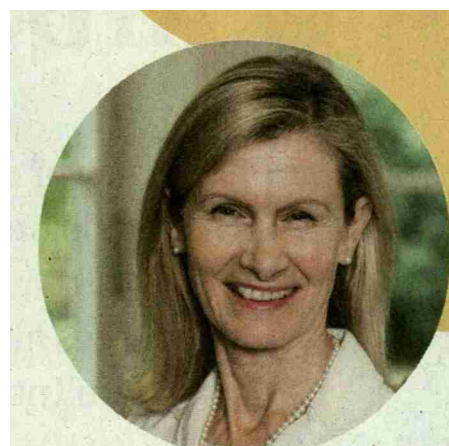
Es gibt verschiedene Warnsignale, die darauf hindeuten, dass Arbeitnehmer einer zu grossen psychischen Belastung unterliegen. Zunächst kann man an der Arbeitsleistung und dem Arbeitsverhalten selbst Veränderungen erkennen. Die Betroffenen sind unaufmerksam, vergesslich, weniger offen für Neues und insgesamt weniger motiviert. Sie zeigen Anzeichen von Müdigkeit, Erschöpfung und mangelnder Energie. Gleichzeitig erhöht sich der Arbeitseinsatz und die geleisteten Arbeitsstunden nehmen zu.

Dies beeinflusst nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch die Arbeit im Team. Die Betroffenen reagieren oft gereizt oder empfindlich, neigen eher zu Sarkasmus oder Zynismus. Auch Rückzugsverhalten ist möglich. Insgesamt können diese Verhaltensweisen zu Spannungen im Team führen und das soziale Miteinander negativ beeinflussen.

Einschreiten, bevor es zu spät ist

Werden solche Warnsignale festgestellt, müssen zunächst die Ursachen ermittelt werden. Dafür sollten belastende Faktoren bei der Arbeit systematisch erfasst werden. Im Anschluss daran können Stress-Ursachen ausgeschaltet oder zumindest auf ein Minimum reduziert werden. Hierzu gehören unter anderem, den Arbeitnehmern genügend Zeit für eine gute Planung und Organisation ihrer Arbeit zu geben, Unter-beziehungsweise Überforderung zu vermeiden und notwendige Unterlagen oder Werkzeuge rechtzeitig und in ausreichendem Masse zur Verfügung zu stellen. Auch störende Umgebungseinflüsse sowie häufige Unterbrechungen der Arbeit gilt es zu reduzieren.

Darüber hinaus spielt ein gutes Arbeitsklima ebenfalls eine wichtige Rolle. Hierbei ist die Zusammenarbeit im Team ebenso entscheidend wie das Verhältnis zwischen Mitarbeitenden und ihrem Vorgesetzten. Wie eine Studie des Seco zu Stress bei Schweizer Erwerbstätigen zeigt, sind Arbeitnehmer weniger gestresst und haben einen besseren allgemeinen Gesundheitszustand, wenn sie «gutes» Führungsverhalten bei ihren direkten Vorgesetzten erleben. ■



Frau Dr. Holsboer-Trachsler

Präsidentin SGAD Fachärztin FMH
für Psychiatrie und Psychotherapie
Extraordinaria für klinische Stress und
Traumaforschung