



Bei Migros Luzern ist die psychische Gesundheit kein Tabu.

Bild: Migros Luzern

10 Regeln, um im Job einen klaren Kopf zu behalten

Psychische Belastungen bei der Arbeit können zu ernsthaften Problemen führen. Diese praktischen Tipps helfen dir, Körper und Geist gesund zu halten.

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind psychische Gesundheitsprobleme eine der häufigsten Ursachen für Fehlzeiten am Arbeitsplatz und für vorzeitigen Ruhestand. Die Gründe dafür sind nicht nur, aber auch im Job zu suchen. Denn die Arbeitsbedingungen haben einen wesentlichen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Zu hohe Belastung, Dauerstress, Monotonie – es gibt viele Auslöser für psychische Probleme. Leider gelten diese in der Schweiz oft noch als Tabu.

Viele Menschen haben Angst, schwach und nicht leistungsfähig zu wirken. Darum zögern sie, solche Probleme am Arbeitsplatz anzusprechen und sich Unterstützung zu holen. Wichtig ist deshalb, es gar nicht so weit kommen zu lassen. Führungskräfte sowie auch Arbeitskollegen können Einfluss auf die psychische Gesundheit von Arbeitnehmenden nehmen.

Sind Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz nicht in Balance, kann das die Gesundheit und die Motivation der Erwerbstätigen gefährden. Die neueste Erhebung des Job-Stress-Index in der Schweiz zeigt, dass der Anteil der Personen mit mehr Belastungen als Ressourcen leicht gestiegen ist; von 25,4 Prozent (2016) auf 27,1 Prozent (2018). Aus diesem Grund sind betriebliche Gesundheitsmassnahmen sinnvoll. Was hilft: Ressourcen stärken oder Belastungen senken. Ziel muss sein, eine psychische Erkrankung zu vermeiden, also die Prophylaxe.

Das «Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz» schlägt 10 Inputs vor, welche Denkanstösse und Praxistipps für eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema bieten:

1. **Bewegung:** Stundenlanges Sitzen oder Stehen setzt dem Körper zu. Bestes Gegenmittel ist hier regelmässige Bewegung. Damit stärkt man gleichzeitig die psychische Gesundheit.
2. **Kontakte:** Nicht jeder Mensch ist gleich kontaktfreudig. Das ist normal und eine Frage der Persönlichkeit. Doch ob viel oder wenig: Wichtig ist, soziale Kontakte zu pflegen.
3. **Erholung:** Der Energiespeicher muss regelmässig aufgefüllt werden, damit man im hektischen Berufsalltag bestehen kann. Hier ist aktive Erholung definitiv wirksamer als passives Ausruhen.
4. **Beteiligung:** Regler Austausch und eine offene Kommunikation fördern das Gemeinschaftsgefühl und die Identifikation mit dem Job.
5. **Kreativität:** Damit vielfältige Ideen fliessen, braucht es eine ungezwungene Atmosphäre, um Geistesblitzen genügend Raum zu bieten.
6. **Neugierde:** Alles, was neu ist, trainiert unser Gehirn – ganz egal, in welchem Bereich wir uns mit Unbekanntem befassen.
7. **Offenheit:** Längst nicht immer läuft alles rund. Wenn es Probleme gibt, ist es deshalb wichtig, diese anzusprechen, um etwas zu verändern.
8. **Hilferuf:** Überforderung, belastende Situationen, Stress – wenn alles zuviel wird, muss die Möglichkeit bestehen, um Hilfe zu bitten und Unterstützung zu finden.
9. **Dranbleiben:** Nicht nur bei Projekten, auch bei der persönlichen Entwicklung und für die psychische Gesundheit ist es wichtig, am Ball zu bleiben. Nur so kann man die Lorbeeren für die Mühe ernten.
10. **Akzeptanz:** Nichts gegen Selbstkritik, aber wenn diese ein ungesundes Mass annimmt, setzt das der psychischen Gesundheit zu. Man darf auch sich selbst Wohlwollen und Toleranz entgegenbringen.

All diese Inputs wirken plausibel. Doch wie sieht die konkrete Umsetzung aus? Claudius Bachmann erklärt am Beispiel der Migros Luzern, was das heisst: «Im Fokus sollten Massnahmen stehen, die helfen, das Thema psychische Gesundheit im Unternehmen zu enttabuisieren, um damit einen offenen Dialog mit Führungskräften und Mitarbeitenden zu erreichen. Der Genossenschaft Migros Luzern gelang dies mit einer internen Sensibilisierungskampagne, in dem die Mitarbeitenden unter anderem mit einem übergrossen Kalender wöchentliche Tipps – basierend auf den zehn Schritten zur Psychischen Gesundheit – erhielten. Führungspersonen wurden gezielt geschult, um psychische Schwierigkeiten bei ihren Mitarbeitenden früh zu erkennen und mit ihnen das Gespräch und mögliche Massnahmen zu suchen.»