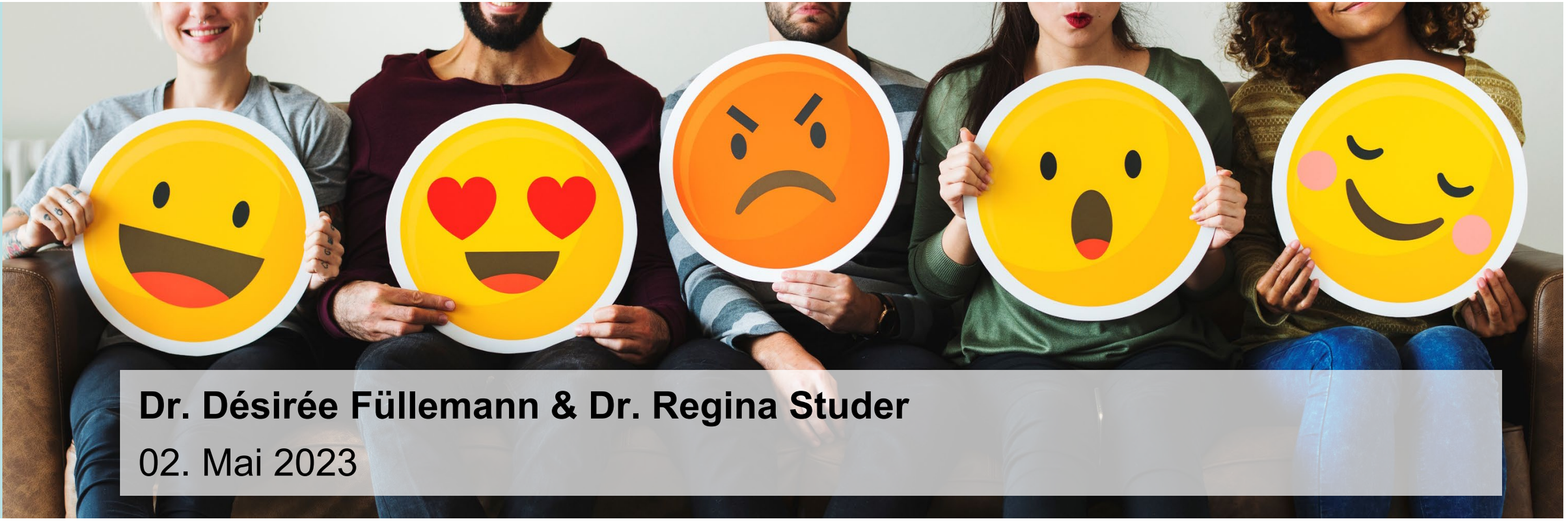
Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Angewandte Psychologie

Psychologie kompakt online

Psychische Gesundheit und Stress am Arbeitsplatz

Psychologie kompakt - online



Dr. Désirée Füllemann & Dr. Regina Studer

02. Mai 2023

Einstieg

1

AARGAUER ZEITUNG

BELASTUNG

Wir kranken Helden der Arbeit: Wie uns die Büez kaputt macht

von Annika Bangerter und Sabine Kuster - Schweiz am Wochenende • 18.8.2018 um 04:00 Uhr

Tiroler Tageszeitung

Printausgabe der Tiroler Tageszeitung vom Do, 11.04.2019

ARBEITSMARKT

„Arbeit macht gesund statt krank“

2

«Gesundheit = Privatsache» vs. «Gesundheit = Arbeitgebersache»

Programm

1. **Psychische Gesundheit**: Worum geht's?
2. Was hat **Arbeit mit psychischer Gesundheit** zu tun?
3. Psychische Gesundheit und **Stress**:
   - Wie **entsteht** Stress?
   - Was sind **Frühwarnsymptome** von Stress & Erschöpfung (Burnout)?
   - Wie können wir darauf **reagieren**?
4. Welche **Lösungsansätze & Tools** zur Förderung der psychischen Gesundheit gibt es?
5. Q&A

1. Psychische Gesundheit: Worum geht’s?

Wie definieren Sie für sich selbst "Gesundheit"?

1. Psychische Gesundheit: Worum geht's?

«Gesundheit ist

- **ein *Zustand* vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens**
- **und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.»**

(WHO, 1946)

1. Psychische Gesundheit: Worum geht's?

«Gesundheit ist das ständige Bemühen um ein Gleichgewicht

zwischen Belastungen und Ressourcen»

(Weissbrodt, 2018)

Psychische Gesundheit:

- **Dynamisches Gleichgewicht des Wohlbefindens,**
- **in dem jede Person ihre intellektuellen und emotionalen Fähigkeiten ausschöpfen,**
- **die normalen Lebensbelastungen bewältigen und**
- **produktiv und fruchtbar arbeiten kann,**
- **und imstande ist, in ihrer Gemeinschaft einen Beitrag zu leisten.**

(WHO, 2003)

2. Was hat Arbeit mit psychischer Gesundheit zu tun?

Wenn Sie an Ihre eigene Arbeitssituation denken, welche Aspekte beflügeln Sie bei der Arbeit?

Wordcloud Poll 472 responses 165 participants

slido

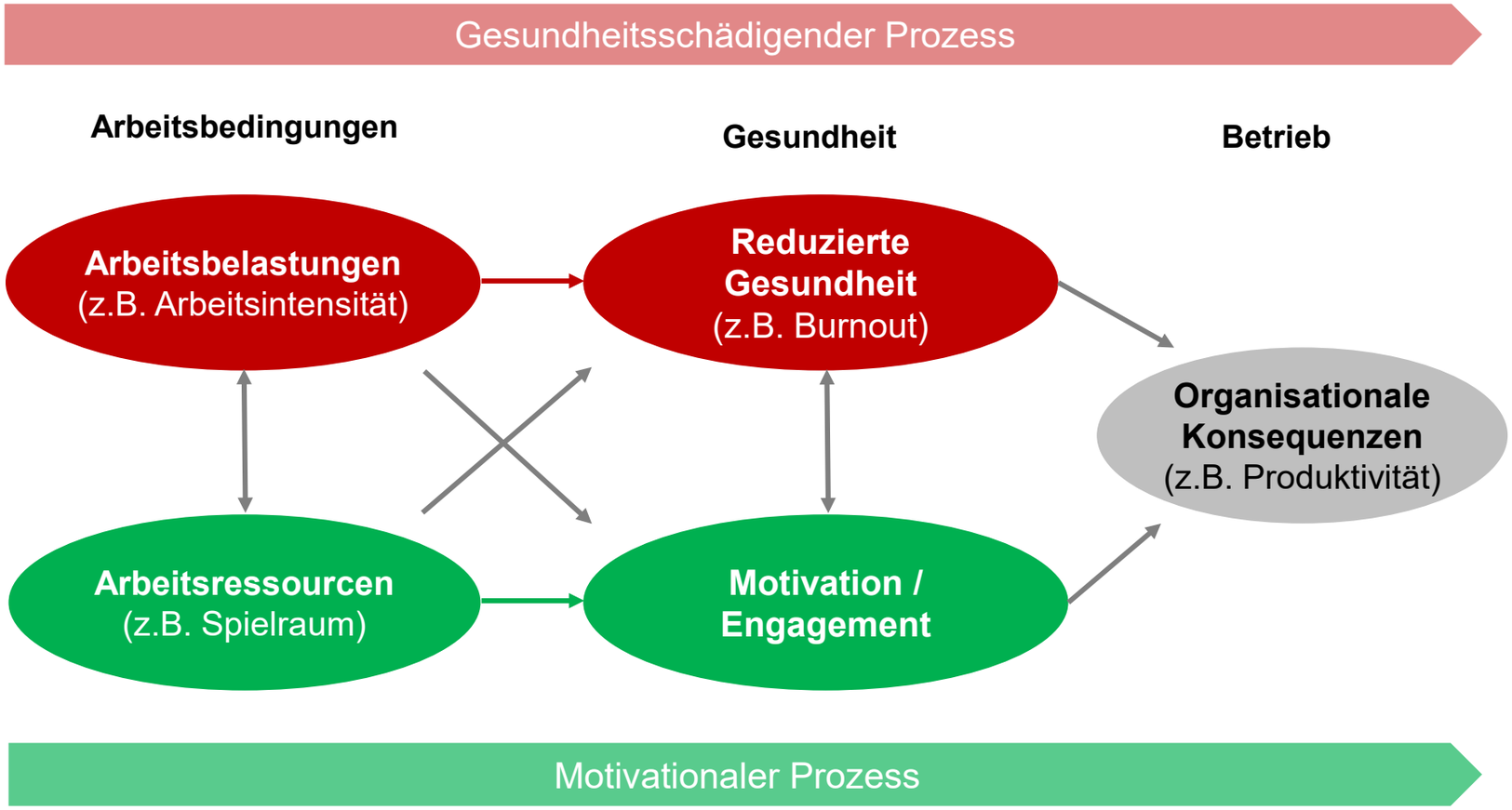
Wenn Sie an Ihre eigene Arbeitssituation denken, welche Aspekte belasten Sie bei der Arbeit?

Wordcloud Poll 406 responses 156 participants

slido

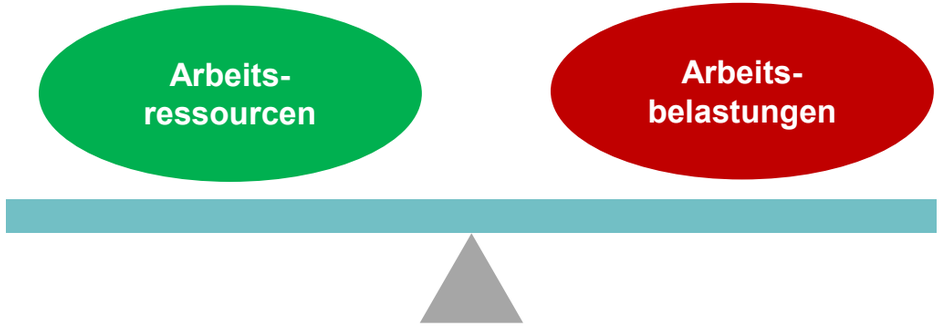
2. Was hat Arbeit mit psychischer Gesundheit zu tun: Arbeitsbelastungs-Ressourcen-Modell

Modell zum Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit (in Anlehnung an Bakker und Demerouti, 2007)

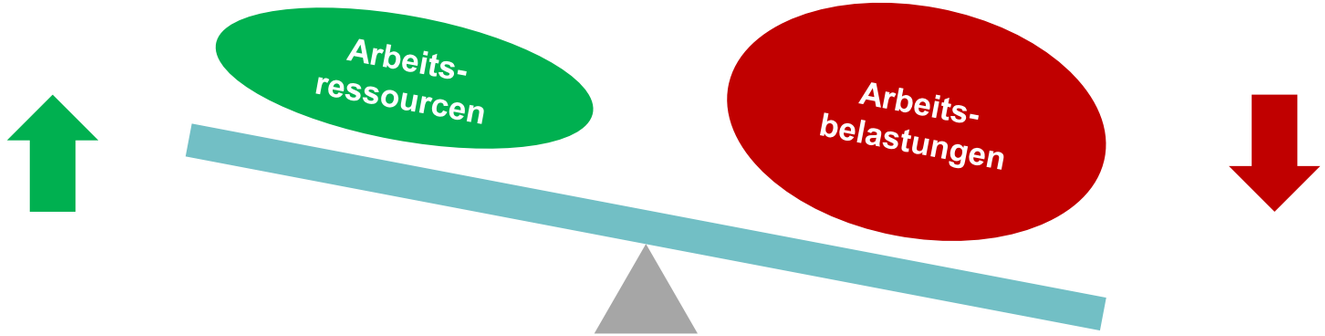


2. Was hat Arbeit mit psychischer Gesundheit zu tun?

Angestrebter Zustand: Gleichgewicht von Ressourcen und Belastungen, um langfristig die Gesundheit zu erhalten



Situation mit Handlungsbedarf: Belastungen überwiegen langfristig die Ressourcen



Massnahmen

STRESS

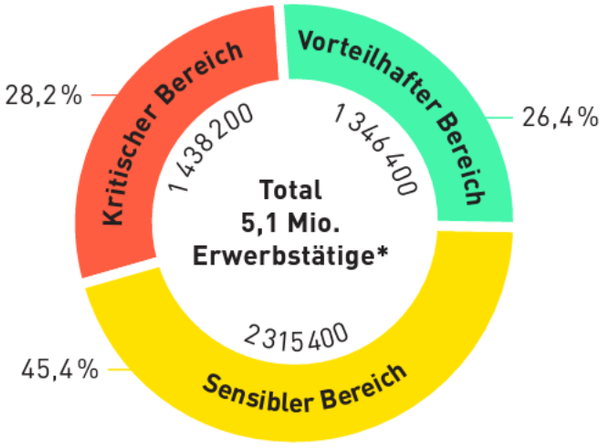
Gesundheitsförderung Schweiz (2022). *Job-Stress-Index 2022. Monitoring von Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz. Faktenblatt 72.* Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

3. Psychische Gesundheit und Stress: Aktuelle Situation in der Schweiz - Job-Stress-Index (2022)

Arbeitsbedingungen, die in die Berechnung des Job-Stress-Index einfliessen

Ressourcen	Belastungen
Handlungsspielraum	Zeitdruck
Ganzheitlichkeit der Aufgaben	Unklarheit bezüglich Arbeitsaufgaben
	Arbeitsorganisatorische Probleme
Unterstützendes Vorgesetztenverhalten	Qualitative Überforderung
	Soziale Belastungen durch die oder den Vorgesetzte_n
Allgemeine Wertschätzung	Soziale Belastungen durch Arbeitskollegen_innen

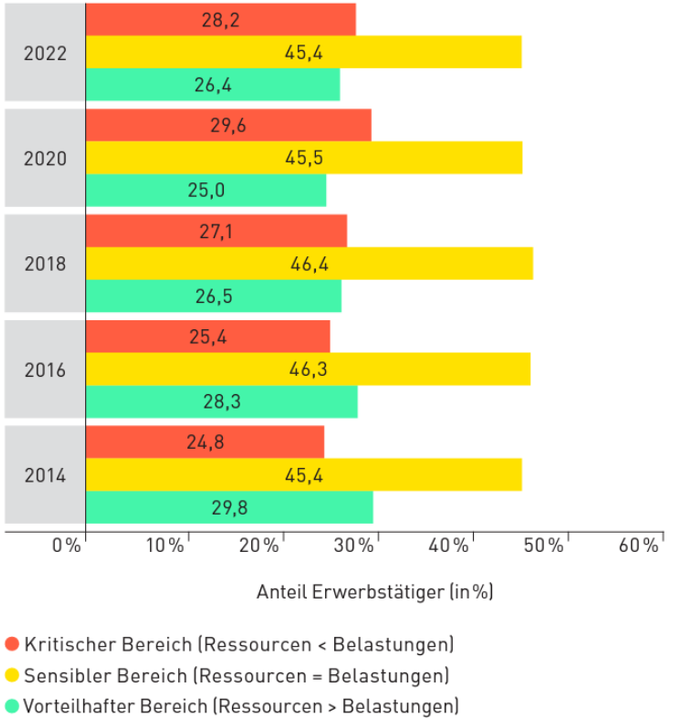
Verteilung der Erwerbstätigen auf vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index 2022 (Hochrechnung)



* Quelle Anzahl Erwerbstätige: BFS Q1/2022

ABBILDUNG 8

Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im kritischen, sensiblen und vorteilhaften Bereich des Job-Stress-Index nach Erhebungsjahr

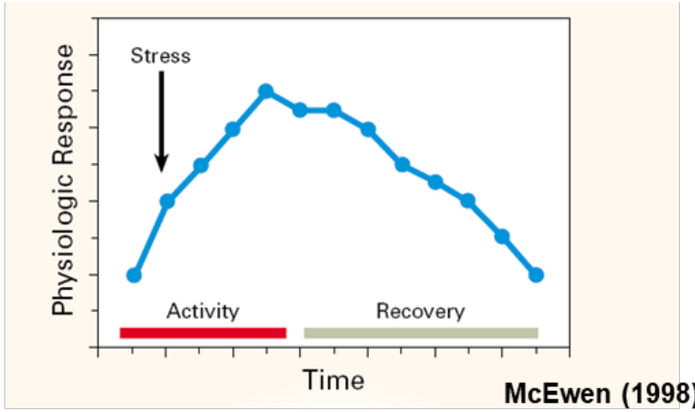


Abnahme Arbeitsunfälle, Zunahme (chronischer Stress), hohe Kosten (mehrere Mia.)

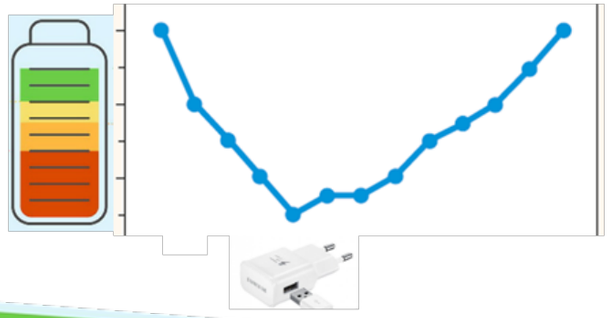
3. Psychische Gesundheit und Stress: Wie reagiert der Körper in einer Stresssituation?

Stress findet nicht «nur» im Kopf statt, sondern hat auch eine stark körperliche Komponente

3. Wie reagiert der Körper in einer Stresssituation?



McEwen (1998)



Ungenügende Akkulaufzeit ist für Smartphone-Besitzer **der reinste Albtraum**[1]

3. Psychische Gesundheit und Stress: Frühe Anzeichen erkennen

Tipp: Zeitnah auf unübliche (auch eigene) Verhaltensweisen reagieren und Gespräch suchen

Emotionale Signale

- Reizbarkeit (Nervosität, Weinen, Schreien)
- Angst, Traurigkeit

Körperliche Signale

- Schmerzen (Rücken, Kopf, Muskeln, etc.)
- Zeichen von Müdigkeit (Gesichtsausdruck, klagt über schlechte Schlafqualität)
- Auffallende Gewichtszunahme oder -abnahme

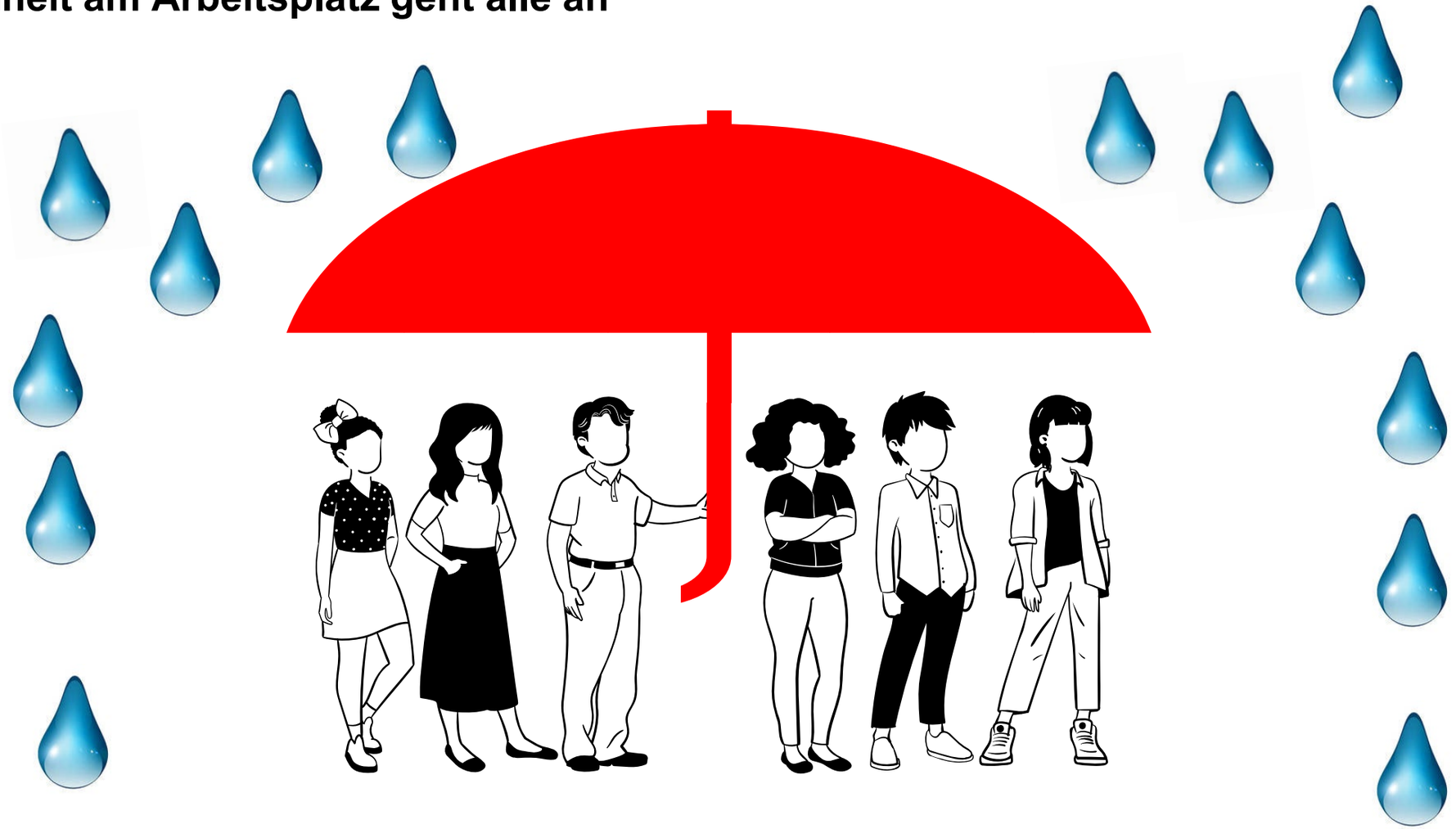
Kognitive Signale

- Konzentrationsschwierigkeiten: Vergessen, Fehler
- Entscheidungs- und Handlungsschwierigkeiten

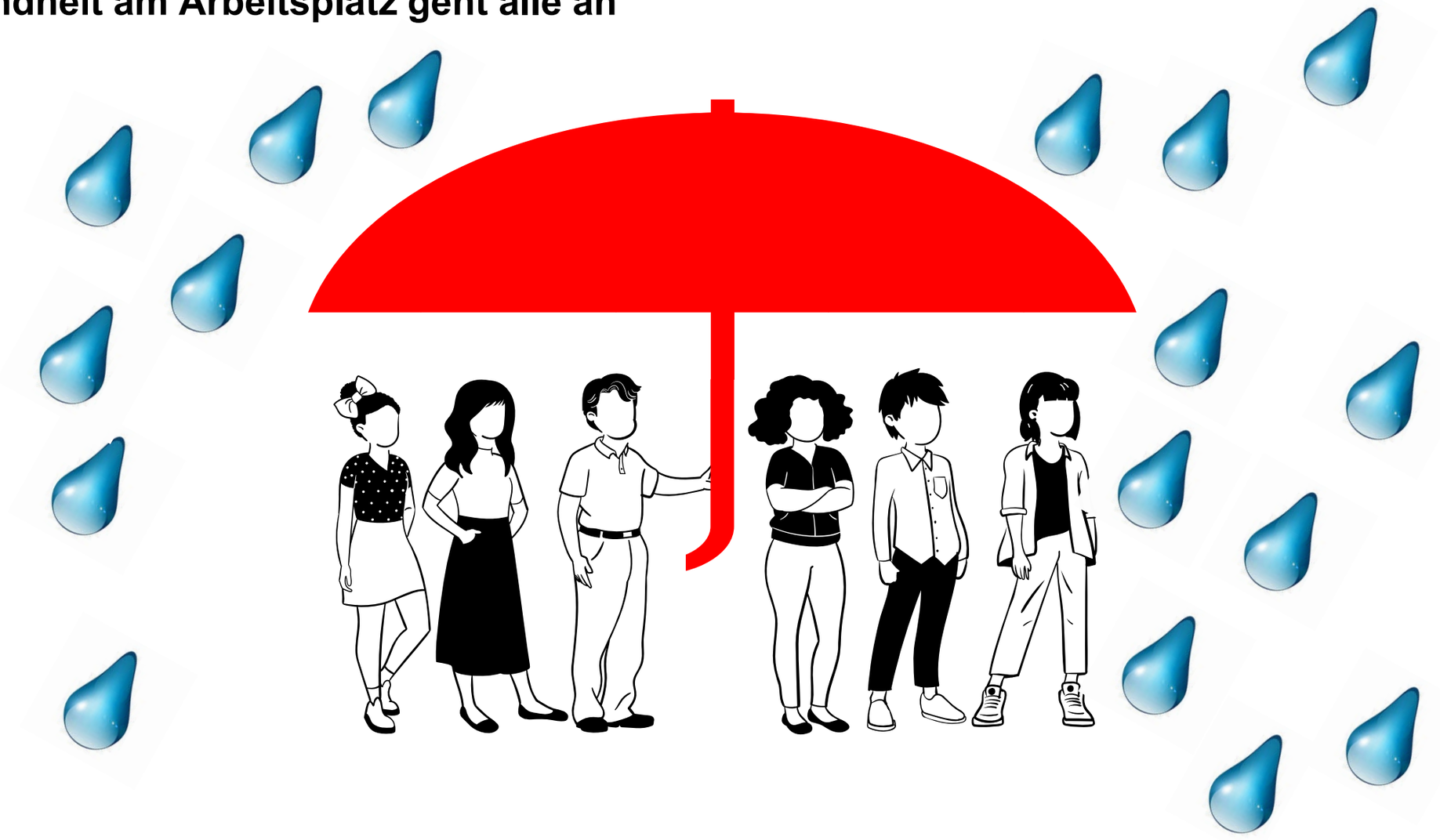
Verhaltens-signale

- Isolation (zieht sich zurück, kommuniziert und hilft weniger, isst nicht mehr mit den Kollegen, schliesst die Bürotür)
- Erhöhtes / verringertes Arbeitsengagement / komplette Blockade
- Nimmt Beruhigungsmittel oder Aufputschmittel
- Wiederholte Fehlzeiten und Verspätungen

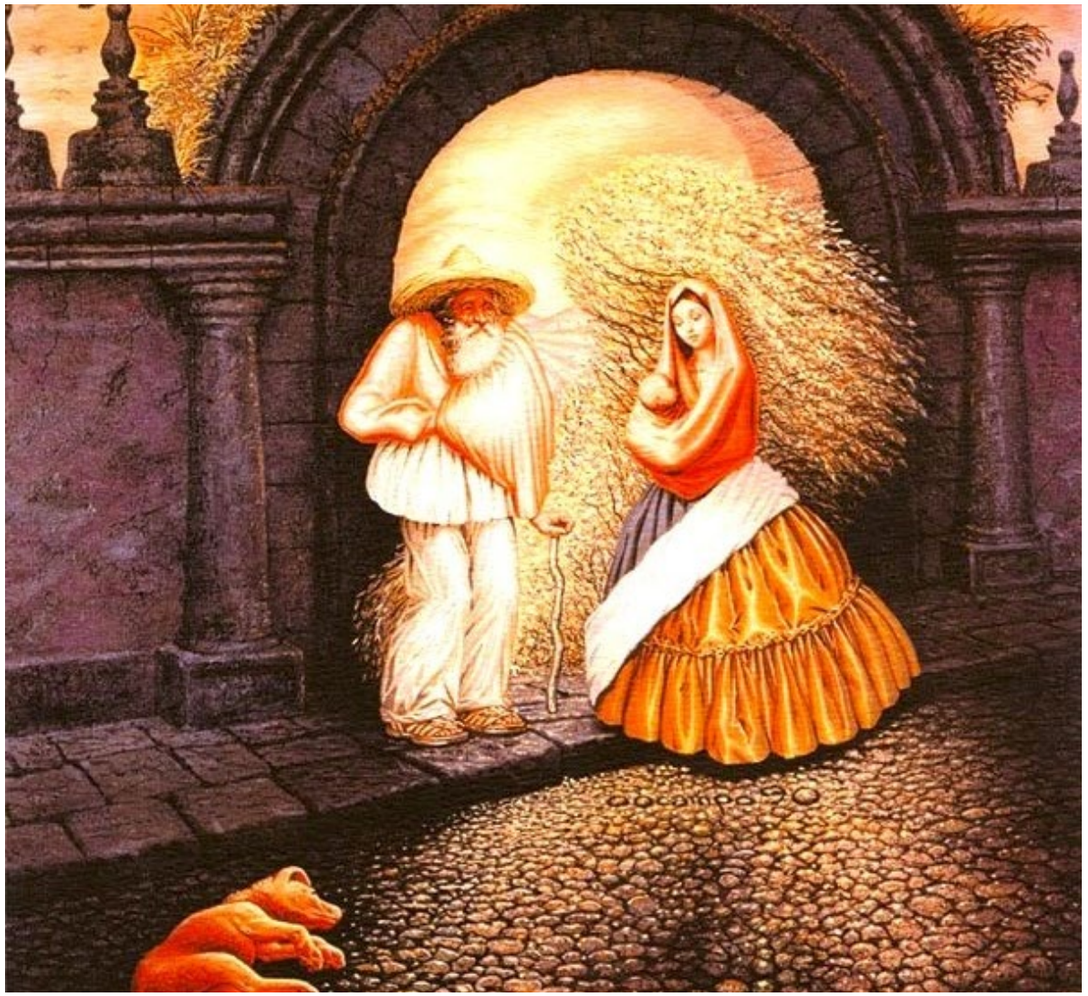
3. Gesundheit am Arbeitsplatz geht alle an



3. Gesundheit am Arbeitsplatz geht alle an



Der Fokus bestimmt, was wir sehen…



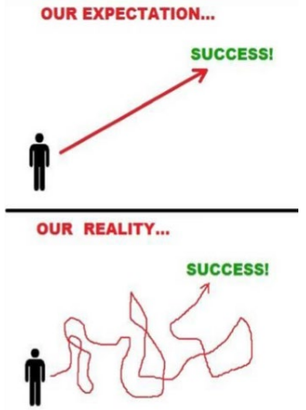
Bildquelle: www.curioctopus.de

4. Lösungsansätze & Tools zur Förderung der psychischen Gesundheit

Ich selbst als Mitarbeiter*in

Was kann ICH tun?

10 Schritte für deine psychische Gesundheit



Ich selbst als Mitarbeiter*in

Was kann ICH tun?

10 Schritte für deine psychische Gesundheit

Aktiv bleiben

Bewegung macht flexibel.

- Bewege ich mich im Alltag regelmässig?
- Welche Bewegungsarten machen mir Spass (z. B. Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen)?
- Habe ich mich heute schon bewegt?

Neues lernen

Lernen ist Entdecken.

- Was will ich gerne können? Was brauche ich dazu?
- Was sind meine Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?

Um Hilfe fragen

Hilfe annehmen ist eine Stärke.

- Lasse ich mir helfen, wenn ich Hilfe brauche?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das Um-Hilfe-Bitten ein gutes Gefühl gegeben hat?

Kreatives tun

Kreativität steckt in uns allen!

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Was kann ich besonders gut (z. B. kochen, singen, malen, gärtnern, töpfern, basteln)?
- Wie viel Freiraum nehme ich mir für kreatives Gestalten?

Sich selbst annehmen

Nobody is perfect.

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich im privaten und beruflichen Umfeld zufrieden?
- Was ist mir heute gelungen, worüber kann ich mich freuen?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?

Darüber reden

Alles beginnt im Gespräch.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wem kann ich mich mitteilen, wenn es mir gut oder schlecht geht?
- Was ärgert mich schon lange? Mit wem kann ich darüber sprechen?

Sich beteiligen

Zusammen sind wir stark.

- Gibt es eine Organisation, in der ich mich aktiv beteiligen kann?
- Wann habe ich das letzte Mal den Austausch gesucht oder mich in anderer Form beteiligt?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?

Sich entspannen

Wer leistet, braucht auch Erholung.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten» (z. B. Musik hören, Meditation, asiatische Bewegungsformen, Spaziergang im Wald)?
- Nehme ich mir in meinem Alltag genügend Zeit zum Entspannen?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?

Sich nicht aufgeben

Hinfallen. Aufstehen. Mund abwischen. Weitermachen!

- Welche «Rettungsringe» gibt es für mich in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Weiss ich, wo ich professionelle Hilfe holen kann?

Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind wertvoll.

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Welche Beziehungen erlebe ich als positiv und vertrauensvoll?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten?

https://gesundheitsfoerderung.ch/node/612

Was können wir im Team tun?
Ansprechen psychischer Belastungen in den Arbeitsalltag integrieren

Wo / wann tauschen wir uns im Team über psychische Belastungen/ Gefährdungen aus? Können wir bestehendes Format nutzen? Wie dokumentieren wir?

Alle 2 Monate kommt das Thema auf die Agenda der langen Teamsitzung und wird wie gewohnt protokolliert

Wer übernimmt die Moderation?

Sandra

Auf welche Belastung/Gefährdung konzentrieren wir uns in den ersten Monaten?

Zu kurze Deadlines

Was können wir im Team tun? Psychische Belastungen gemeinsam bearbeiten

NoStress-Workshop für Teams oder Klein(st)unternehmen von 5-12 Personen

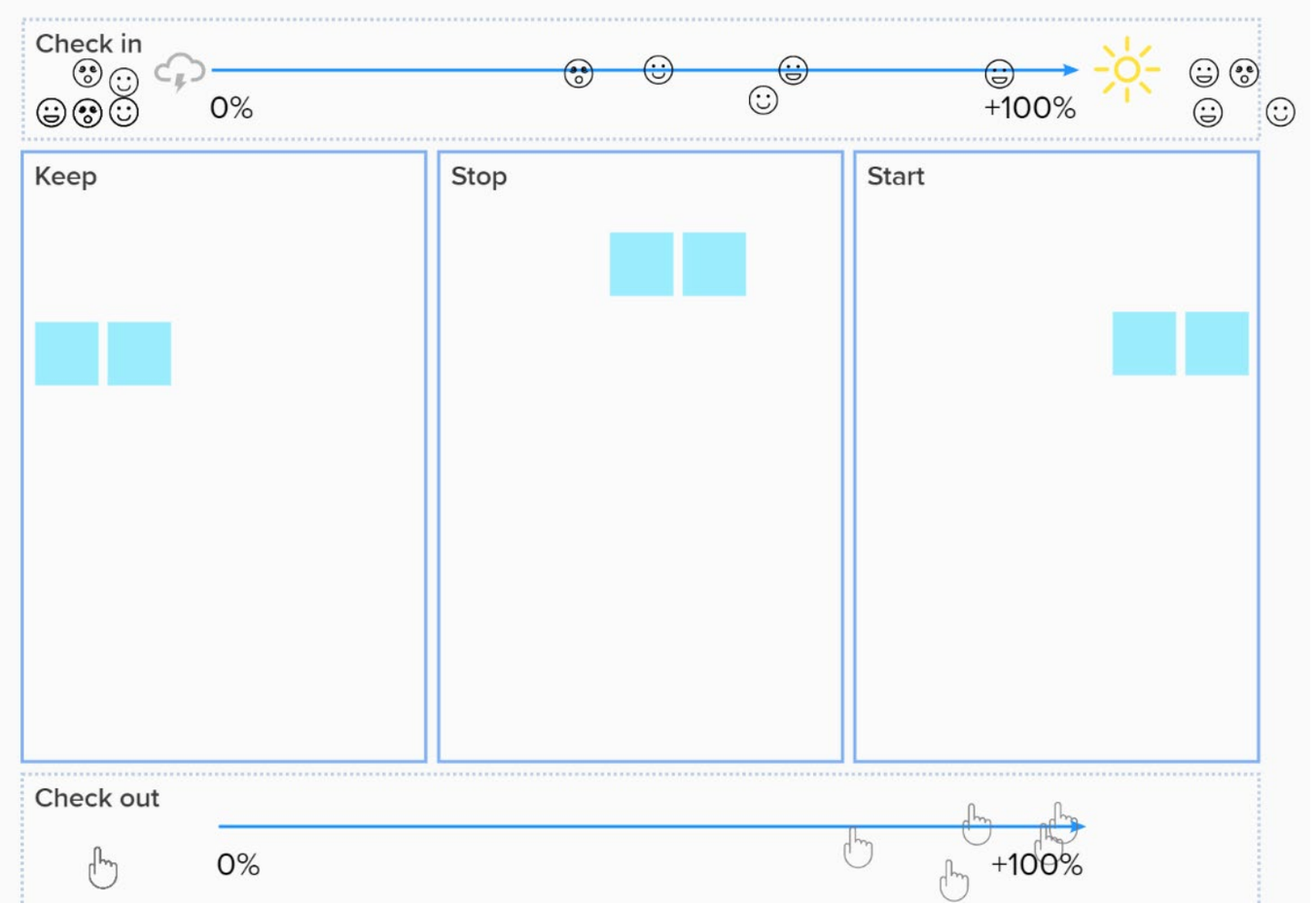
Gehen Sie die Sache gemeinsam mit Ihren Mitarbeitenden und einer Moderatorin oder einem Moderator an.

Finden Sie heraus …

- was die Auslöser von Stress sind;
- welche Ressourcen zur Bewältigung von Stress es in Ihrem Unternehmen gibt;
- welche Massnahmen zur Verbesserung Ihre Mitarbeitenden vorschlagen.

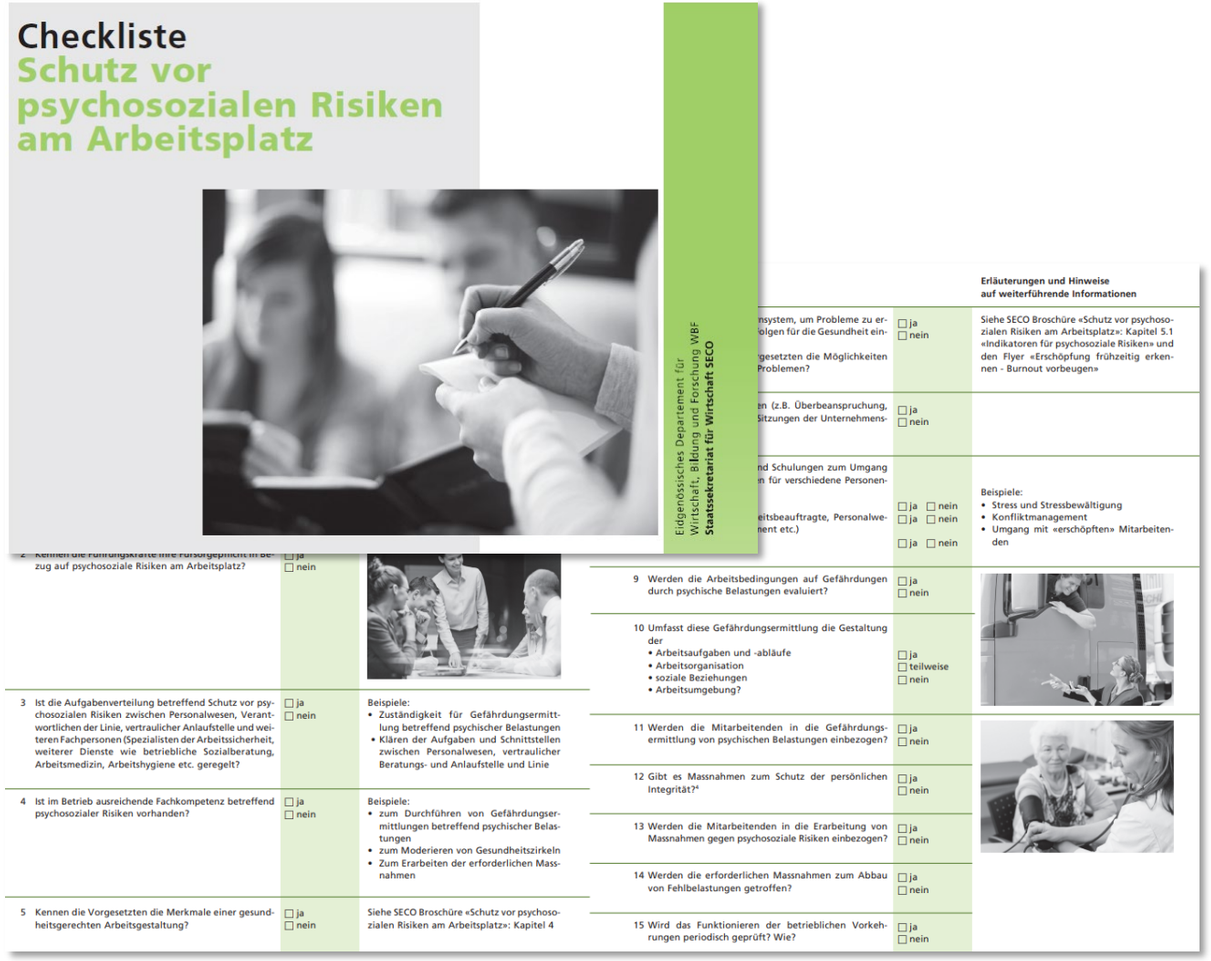
https://stressnostress.ch/unternehmen-und-stress/nostress-workshop/

Was können wir im Team tun? Retro-Tool



Ich als Führungskraft

Was können Führungskräfte tun?



Checkliste
Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz

Eidgenössisches Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

		Erläuterungen und Hinweise auf weiterführende Informationen
1 Kennen die Führungskräfte ihre Fürsorgepflicht in Bezug auf psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz?	☐ ja ☐ nein	Siehe SECO Broschüre «Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz»: Kapitel 5.1 «Indikatoren für psychosoziale Risiken» und den Flyer «Erschöpfung frühzeitig erkennen - Burnout vorbeugen»
3 Ist die Aufgabenverteilung betreffend Schutz vor psychosozialen Risiken zwischen Personalwesen, Verantwortlichen der Linie, vertraulicher Anlaufstelle und weiteren Fachpersonen (Spezialisten der Arbeitssicherheit, weiterer Dienste wie betriebliche Sozialberatung, Arbeitsmedizin, Arbeitshygiene etc. geregelt?	☐ ja ☐ nein	Beispiele: • Zuständigkeit für Gefährdungsermittlung betreffend psychischer Belastungen • Klären der Aufgaben und Schnittstellen zwischen Personalwesen, vertraulicher Beratungs- und Anlaufstelle und Linie
4 Ist im Betrieb ausreichende Fachkompetenz betreffend psychosozialer Risiken vorhanden?	☐ ja ☐ nein	Beispiele: • zum Durchführen von Gefährdungsermittlungen betreffend psychischer Belastungen • zum Moderieren von Gesundheitszirkeln • Zum Erarbeiten der erforderlichen Massnahmen
5 Kennen die Vorgesetzten die Merkmale einer gesundheitsgerechten Arbeitsgestaltung?	☐ ja ☐ nein	Siehe SECO Broschüre «Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz»: Kapitel 4
9 Werden die Arbeitsbedingungen auf Gefährdungen durch psychische Belastungen evaluiert?	☐ ja ☐ nein	
10 Umfasst diese Gefährdungsermittlung die Gestaltung der • Arbeitsaufgaben und -abläufe • Arbeitsorganisation • soziale Beziehungen • Arbeitsumgebung?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	
11 Werden die Mitarbeitenden in die Gefährdungsermittlung von psychischen Belastungen einbezogen?	☐ ja ☐ nein	
12 Gibt es Massnahmen zum Schutz der persönlichen Integrität?[4]	☐ ja ☐ nein	
13 Werden die Mitarbeitenden in die Erarbeitung von Massnahmen gegen psychosoziale Risiken einbezogen?	☐ ja ☐ nein	
14 Werden die erforderlichen Massnahmen zum Abbau von Fehlbelastungen getroffen?	☐ ja ☐ nein	
15 Wird das Funktionieren der betrieblichen Vorkehrungen periodisch geprüft? Wie?	☐ ja ☐ nein	

https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Merkblatter_und_Checklisten/checkliste---schutz-vor-psychosozialen-risiken-am-arbeitsplatz.html

FÜHRUNGSLABOR

Ihr Engagement für Sicherheit und Gesundheit lohnt sich für Ihr Unternehmen

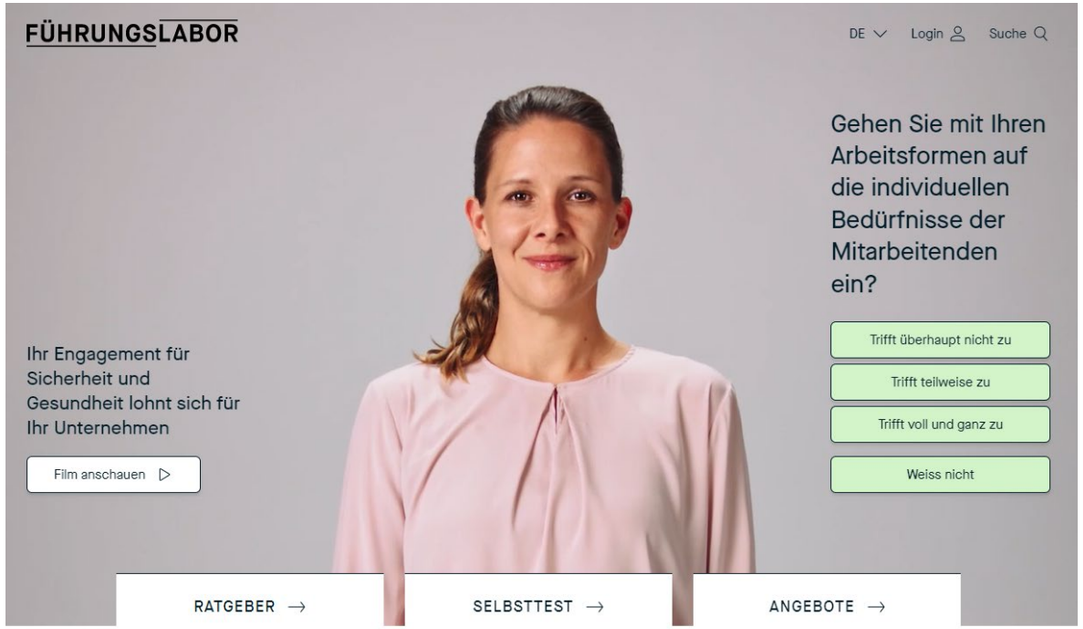
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS

bfu bpa upi

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

suva

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO



https://fuehrungslabor.ch/

Ich als Führungskraft

Was können Führungskräfte tun?

https://www.wie-gehts-dir.ch/
https://www.wie-gehts-dir.ch/toolkit-fuer-arbeitgebende

Was können Führungskräfte tun?

In Anlehnung an Vincent (2012)

(Abbildung aus Wülser, 2018, S. 104)

Take Home Messages

1. Das Empfinden psychischer Belastung durch die Arbeit ist kein Zeichen individueller Schwäche
2. Auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz sollte ebenso Acht gegeben werden wie auf die körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz
3. Die zwei Gesichter der Arbeit: Arbeitsbelastungen und Arbeitsressourcen führen zu Stress bzw. Engagement
4. Stress ist ein Ungleichgewicht von Belastungen und Ressourcen und nimmt seit mehreren Jahren zu bei Schweizer Erwerbstätigen
5. Stress und psychische Gesundheit bei der Arbeit können auf verschiedenen Ebenen beeinflusst werden: jede*r Einzelne kann etwas tun, gemeinsam im Team kann man aktiv werden, Führungskräfte und Arbeitgebende können aktiv werden

Q&A