



Chefs haben großen Einfluss auf die mentale Gesundheit

Was macht ein gesundes Arbeitsleben aus?

Psychische Belastungen im Job bis hin zu Burn-out und körperlichen Beschwerden: Wie kann man dagegenwirken?

SARAH FIXL

Steigende Arbeitsanforderungen, Mehrfachbelastungen, ausbleibende Wertschätzung, aber auch fehlende Entwicklungsmöglichkeiten, Angst vor Jobverlust und Mobbing – das sind nur einige der Bereiche, die die Menschen im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeiten belasten oder überfordern können. Es stellt sich die Frage: Was macht ein gutes und gesundes Arbeitsleben aus?

„Das definiert zwar jede Person für sich selbst, aber ein gutes Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Erholung beziehungsweise Entspannung ist sicher ein wesentlicher Faktor eines guten Arbeitslebens. Auch das Betriebsklima und die Unternehmenskultur tragen wesentlich dazu bei, sich in der Arbeit wohlfühlen“, erklärt Birgit Artner, Leiterin Arbeitspsychologie des Arbeitsmedizinischen Dienstes (AMD) Salzburg. Eine entscheidende Rolle kommt dem Führungspersonal zu: „Aus zahlreichen Studien wissen wir, dass auch Führungskräfte viel Einfluss auf die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden haben. Das bestätigt sich in der Praxis immer wieder.“ Im Fokus steht der Umgang mit den Mitarbeitenden, wie die Psychologin erläutert: „Hier geht's insbesondere auch um Wertschätzung und Anerkennung. Weiters sind Faktoren wie Handlungsspielraum, ausreichende Mitsprache und Information von Bedeutung für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.“

Vom Perfektionismus bis zum Burn-out
Beruf und Privatleben und die damit einhergehenden Anforderungen gut unter einen

Hut zu bekommen stellt viele vor Herausforderungen – nicht zuletzt ist das Thema umfassende Kinderbetreuung, während man der Arbeit nachgeht, oft ein Problem.

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) geht davon aus, dass eine falsche Fehlerkultur und Vorgesetzte, die einen perfektionistischen Anspruch an ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben, oft der Auslöser für ein Burn-out seien. Übermäßiger Arbeitsdruck führe bei vielen zu Frustration und habe im schlechtesten Fall negative Auswirkungen auf die Gesundheit: „Wenn Menschen davor Angst haben müssen, Fehler zu machen, werden kreative Prozesse gehemmt. Das ist schlecht für die betroffenen Mitarbeitenden und schlecht für die Performance des Unternehmens“, meint ÖVS-Geschäftsführer Gerald Käfer-Schmid. Werden die Ansprüche an sich selbst stetig in die Höhe getrieben, steigt das Stresslevel: „Die Folgen sind übersichtliche Deadlines, das Gefühl, nie fertig zu sein, und ein ständig hohes Stressniveau. Chronischer Stress und Überlastung können schließlich ins Burn-out führen“, so Käfer-Schmid.

Leidet man an Leistungs- und Gedächtnisschwäche, Energiemangel, Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen oder an generell anhaltender Müdigkeit, können das Anzeichen für ein Burn-out sein. Wann gilt es bei auftretenden Symptomen besonders hellhörig zu werden? „Prinzipiell entwickelt sich ein Burn-out über einen längeren Zeitraum. Daher geht es vor allem um kontinuierliche Veränderungen – beispielsweise körperliche Veränderungen, Veränderungen im Verhalten und/oder in der Persönlichkeit. Anzeichen können hier Schlafprobleme, eine ge-

reizte Stimmungslage und nachlassende Arbeitsmotivation sein. Auch die Leistungsfähigkeit lässt oft nach, gewohnte Erholungsphasen sind zu kurz“, so die Arbeitspsychologin. Und weiter: „Meist verliert man auch die Freude und Motivation an Hobbys oder geselligen Aktivitäten, da ein großes Ruhebedürfnis besteht.“ Wie wichtig ist hier die Work-Life-Balance? „Eine Aus-

gewogenheit zwischen Herausforderungen und Erholung ist ein wichtiger Präventionsfaktor für die psychische Gesundheit und somit gegen chronischen negativen Stress“, sagt Artner.

Wie bewahre ich mein mentales Wohl?

Selbst ist der Mann und die Frau gilt bis zu einem gewissen Grad auch in Sachen mentales Wohl am Arbeitsplatz. Was kann man selbst tun, um Gefahren für die psychische Gesundheit im Berufsleben abzuwenden? Artner: „Eine gute Voraussetzung ist, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und immer wieder zu reflektieren, wie es einem tatsächlich geht. Eine gesunde Abgrenzung, Nein zu sagen und nicht stets den Workload zu erhöhen wären weitere gute Ansatzpunkte.“ Psychische Widerstandskraft aufzubauen ist nicht nur im Berufsleben hilfreich: „Zudem sollte man darauf achten, gute und ausreichende Stressbewältigungsstrategien zur Verfügung zu haben: Sport und Bewegung, Entspannungstechniken, Natur, Vereinstätigkeiten oder auch kreative Tätigkeiten helfen uns, Stress abzubauen und langfristig gesund zu bleiben“, meint die Arbeitspsychologin. Wie können psychosoziale Belastungen im Jobleben bewältigt werden? „Das hängt davon ab, was die genaue Ursache dieser Belastungen ist. Ganz allgemein gesprochen ist es aber meist schon hilfreich, sich jemandem anzuvertrauen und über die Situation zu sprechen. Allein ein Gespräch kann schon erste Entlastung schaffen“, erklärt Artner. Helfen Gespräche mit Familie und Freunden nicht mehr weiter, sollte man sich zudem nicht davor scheuen, professionelle Hilfe in Form eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen.



Die mentale Gesundheit im Job erhalten: Sich selbst gegenüber ehrlich sein und reflektieren, wie es einem tatsächlich geht.



Birgit Artner,
Leiterin Arbeitspsychologie, AMD

BILD: SNI/AMD