

Niederschwellige Hilfe für bessere psychische Gesundheit



Psychische Erkrankungen treten häufig auf jeder: Zweite in der Schweiz wird Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben damit konfrontiert. Zudem können psychische Probleme bei jeder Person in schwierigen Arbeits- oder Lebenssituationen auftreten. Eine Erhebung in der Schweiz hat ergeben, dass Personen, welche über eine gute Ressourcen-Belastungs-Situation bei der Arbeit verfügen, deutlich seltener an emotionaler Erschöpfung leiden als Personen, bei welchen dieses Verhältnis ungünstig ist.

Haben Sie Mitarbeitende, welche sich dauernd gereizt, erschöpft, niedergeschlagen fühlen, den Kontakt zu ihnen wichtigen Menschen verlieren oder die vielleicht sogar an Suizid denken?

Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass die psychische Gesundheit angeschlagen ist. In einigen Fällen verschwinden solche Symptomatiken von selbst wieder, wenn sich zum Beispiel die äusseren Umstände bei der Arbeit oder im Privatleben ändern. Leider ist es aber häufig so, dass sich die Symptome mit der Zeit sogar verstärken.

Betroffenen fehlt oft die Energie, die sie belastenden Situationen und Lebensumstände zu verändern. Sie fühlen sich gefangen darin. Bereits das Aufsuchen von Hilfe scheint ein unüberwindbares Hindernis. Dass Fachspezialist:innen aus Psychologie und Psychiatrie häufig gut ausgelastet sind und deshalb auch Wartezeiten entstehen, kann ebenfalls ein Hindernis dabei darstellen, frühzeitig Hilfe zu suchen. Dabei ist es für eine rasche und vollständige Genesung wichtig, möglichst zeitnah die Unterstützung von Fachpersonen zu erhalten. Auch für das Selbstbewusstsein der betroffenen Person ist es förderlich, Hilfe aufzusuchen und anzunehmen. Falls Sie oben genannte Symptome bei Ihren Mitarbeitenden beobachten, sprechen Sie diese darauf an und machen Sie sie auf Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam. Als Betrieb mit Anschluss an die vertrauliche Anlaufstelle der AEH können Ihre Mitarbeitenden das niederschwellige Angebot nutzen für ein erstes vertrauliches Gespräch, wenn sie sich psychisch belastet fühlen. Zudem können die Mitarbeitenden vom Netzwerk der AEH profitieren, um einfacher Zugang zu Fachspezialist:innen zu erhalten. Personen, welche das Angebot genutzt haben, melden häufig zurück, dass sie sich verstanden fühlen, dass sie nun wieder eine Perspektive sehen, und sich bereit fühlen, an ihrer Situation etwas zu verändern.

Achten Sie auf die folgenden Punkte, damit die Mitarbeitenden vom Angebot profitieren:

- Nutzen Sie das Poster der Vertrauensstelle als Flyer oder als Aushang, um die Mitarbeitenden zu informieren (siehe Versand vom letzten Jahr)
- Sensibilisieren Sie Ihre Führungskräfte zur Verbreitung von psychischen Problemen und machen Sie sie aufmerksam auf das Angebot der vertraulichen Anlaufstelle
- Thematisieren Sie Psychische Erkrankungen - und erzählen Sie Ihren Mitarbeitenden über den Umgang des Betriebs mit solchen Fällen. Falls jemand aus der Geschäftsleitung bereits selbst betroffen ist oder war, könnte auch ein Erlebnisbericht dieser Person dabei helfen, dass Mitarbeitende sich trauen, Hilfe anzunehmen.

Machen Sie den Check - wie fit ist Ihr Unternehmen, wenn es um die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden geht?

- Wir ermitteln regelmässig die Situation der Ressourcen und Belastungen in unserem Betrieb (z.B. mit einer Gefährdungsermittlung oder Mitarbeiterbefragung).
- Wenn wir Belastungen bei der Arbeit feststellen (z.B. Zeitdruck, Konflikte, etc.), setzen wir alles daran, um diese zu beheben.
- Unsere Führungskräfte und Mitarbeitenden sind geschult im Umgang mit psychischen Problemen.
- Unsere Führungskräfte und Mitarbeitenden kennen die zur Verfügung stehenden Anlaufstellen.
- Wir fragen regelmässig nach dem (psychischen und physischen) Befinden unserer Mitarbeitenden.
- Wir bieten Mitarbeitenden mit psychischen Problemen Unterstützung an (z.B. Beratung bei der vertraulichen Anlaufstelle; Vermitteln von Fachspezialist:innen).
- Wir behandeln Mitarbeitende mit psychischen Problemen fair und bemühen uns um deren (Re-)Integration am Arbeitsplatz.

Foto von Matthew Henry auf Unsplash