

Die Arbeitgeber sind gefordert

Wirksame Strategien und Massnahmen für Unternehmen,
ein bewährtes Angebot der Pro Mente Sana

Von Roger Staub

Psychisch gesunde Mitarbeitende sind produktiver, weisen deutlich weniger Fehlzeiten und niedrigere Invaliditätsraten auf. Die Auswirkungen von psychischen Gesundheitsproblemen auf die Wirtschaft werden auf mehrere Milliarden Franken jährlich geschätzt, was auf Produktivitätsverluste, verursacht durch Unfälle und Verletzungen sowie Absenzen wegen Krankheit und Invalidität zurückzuführen ist. Andererseits werden ein angemessenes Bewusstsein und eine angemessene Aufmerksamkeit für die Gewährleistung der psychischen Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu mehr Engagement und Wohlbefinden der Mitarbeitenden sowie zu Effektivität und Nachhaltigkeit der Organisation führen.

Psychisches Wohlbefinden wichtig

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit! Darum muss ein gesunder und sicherer Arbeitsplatz auch ein Arbeitsplatz sein, wo das psychische Wohlbefinden der Mitarbeitenden gefördert und aktiv daran gearbeitet wird, Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit der Belegschaft durch fahrlässiges, rücksichtsloses oder vorsätzliches Handeln zu verhindern.

Eine englische Analyse der Fallstudien, in denen Investitionen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit getätigt wurden, zeigt einen durchweg positiven Return on Investment (ROI)¹. «The Lancet» hat kürzlich Ergebnisse aus einer Studie des australischen Feuerwehrdienstes veröffentlicht, in der festgestellt wurde, dass ein Trainingsprogramm für Manager im Bereich der psychischen Gesundheit zu einer signifikanten Verringerung der krankheitsbedingten Fehlzeiten bei der Arbeit führte und der ROI 10:1 betrug.

—
1 (Waddell and Burton 2006) and the Marmot Review – «Fair Society, Healthy Lives» (2010)

Wir wünschen uns eine Gesellschaft, in der wir uns alle besser über unsere eigene psychische Gesundheit und die anderer Menschen im Klaren sind.

Arbeitgeber sind gefordert

Wir wünschen uns eine Gesellschaft, in der wir uns alle besser über unsere eigene psychische Gesundheit und die anderer Menschen im Klaren sind und in der wir mit unserer eigenen und der psychischen Gesundheit anderer Menschen umgehen können, wenn sie gefährdet ist. Wir sind überzeugt, dass insbesondere die Arbeitgeber es in der Hand haben, weitreichende Veränderungen zu bewirken. Dies, weil Arbeit in unserer Gesellschaft eine zentrale Bedeutung hat und im Idealfall nicht nur die ökonomischen Bedürfnisse befriedigt, sondern Sinn stiftet und dem Leben des Einzelnen Bedeutung gibt.

Wir plädieren dafür, psychische Gesundheit wie folgt zu sehen: Wir alle haben sie und wir bewegen uns individuell zwischen den Polen «Wir sind gesund und gedeihen» und «Wir sind krank und arbeiten möglicherweise nicht». Menschen mit schlechter psychischer Gesundheit, einschliesslich allgemeiner psychischer Gesundheitsprobleme und schwerer psychischer Erkrankungen, können irgendwo zwischen diesen Polen sein. Eine Person kann ein ernsthaftes psychisches Problem haben, aber – mit der richtigen Unterstützung – bei der Arbeit immer noch erfolgreich sein.

Die Kernstandards

Angelehnt an die «Kernstandards für die psychische Gesundheit» erwarten wir von Arbeitgebenden:

- Formulieren, implementieren und kommunizieren Sie eine **Strategie** für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.
- Entwickeln Sie ein **Bewusstsein** für die psychische Gesundheit unter den Mitarbeitenden.
- Fördern Sie **offene Gespräche** über die psychische Gesundheit und die Unterstützung, die zur Verfügung steht, wenn die Mitarbeitenden Probleme haben.
- Bieten Sie den Mitarbeitenden **gute Arbeitsbedingungen** und stellen Sie sicher, dass sie eine gesunde **Work-Life-Balance** und **Entwicklungsmöglichkeiten** haben.
- Fördern Sie eine **effektive Personalführung** durch Management und direkte Vorgesetzte.
- Überwachen Sie die psychische Gesundheit und das **Wohlbefinden** der Mitarbeitenden regelmässig.

Diese Kernstandards für die psychische Gesundheit basieren auf bewährten Verfahren und sind, soweit möglich, evidenzbasiert.

Die Massnahmen

Konkret schlagen wir Firmen und Organisationen vor, mit erprobten Massnahmen die Kernstandards anzustreben. Solche Massnahmen sind:

- **Sensibilisierung des Managements** durch eine initiale Schulung von zwei Stunden Dauer. Darin vermitteln wir dem Management die 13 Faktoren für eine gute psychische Gesundheit in einem Unternehmen auf der Basis von wissenschaftlicher Forschung in Kanada (Guarding Minds). Darauf aufbauend kann das Management Mental Health zum wichtigen Thema erklären und die Ausarbeitung einer Strategie veranlassen. Nach Genehmigung der Strategie durch das Top-Management wird

sie im Unternehmen umgesetzt und kommuniziert. Für die Umsetzung einer Mental-Health-Strategie im Unternehmen bieten wir mit den Botschaften und Inhalten der Kampagne «Wie geht's dir?» für Führungskräfte und Mitarbeitende verschiedene **Bildungsangebote** an, die bereits erfolgreich in grossen Schweizer Unternehmen durchgeführt wurden. Die von uns entwickelten Formate (Referate, Workshops, Webinare, Podcasts) liefern modulare, bedürfnisgerechte und praxisorientierte Impulse. Zusätzlich zum Einsatz unserer **Fachpersonen** hat sich die Einbindung von **Peers (Expertinnen und Experten aus Erfahrung)**, die mit ihrem authentischen Erzählen gelebter Erfahrungen oft entstigmatisierend wirken, als hilfreiche und nachhaltige Massnahme erwiesen.

- **Schulung der Teamleitenden und Mitarbeitenden** in Erster Hilfe für psychische Gesundheit als internes Weiterbildungsangebot mit dem Ziel, 20 Prozent der Mitarbeitenden und direkten Vorgesetzten zu Ersthelfenden zu machen (ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit). Grosse Unternehmen können bei uns eigene Instrukturen für interne ensa Kurse schulen lassen und diese Weiterbildungen selbst anbieten. Kleine und mittlere Unternehmen können bei uns Kurse buchen und intern anbieten. Erste Hilfe durch Kolleginnen und Kollegen oder durch den direkten Vorgesetzten hilft Betroffenen, früher Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. Je früher geholfen wird, desto einfacher und kostengünstiger die Therapie.
- Angebot einer **externen, anonymen Beratung** bei psychischen Problemen für die ganze Belegschaft, weil viele Studien zeigen, dass die Angst vor Diskriminierung Mitarbeitende davon abhält, innerhalb des Unternehmens Hilfsangebote aufzusuchen und Hilfe anzunehmen.

Diese Massnahmen sind erprobt, wissenschaftlich durch Studien abgesichert und kostengünstig. Firmen, die jetzt die Herausforderung «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz» annehmen und in die drei Massnahmen investieren, können mit einem sehr günstigen ROI rechnen und werden im kompetitiven Umfeld früher am Start sein als die Konkurrenz.

Die Angebote von Pro Mente Sana

ensa

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

ensa vermittelt wie Teamleitende und Mitarbeitende bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können.

Mehr Informationen:

- ▶ ensa.swiss/unternehmen-organisationen

Kontakt:

- ▶ k.scheffler@promentesana.ch



mental health@work

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Stiftung Pro Mente Sana engagiert sich seit vielen Jahren mit der Kampagne «Wie geht's dir?» (wie-gehts-dir.ch) auch in der Arbeitswelt. Mit verschiedenen Bildungsangeboten unterstützen wir Arbeitgeber mit konkreten Massnahmen in der Praxis

Mehr Informationen:

- ▶ www.promentesana.ch/kmu

Kontakt:

- ▶ m.wisler@promentesana.ch



Videopodcast

mit Dr. Thomas Ihde-Scholl

Unser Stiftungsratspräsident erörtert die wesentlichen Faktoren von psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz. Dieses Angebot kann individuell auf die Bedürfnisse des Betriebes angepasst werden. Ein Beispiel eines erfolgreichen Videopodcasts kann kostenlos per E-Mail bestellt werden.

Bestellung:

- ▶ bestellung@promentesana.ch



Roger Staub

Geschäftsleiter Pro Mente Sana

- ▶ r.staub@promentesana.ch