

# Nicht nur der Körper soll fit sein, sondern auch die Psyche

Was belastet die Psyche bei der Arbeit? Wie können Arbeitnehmer ihre Situation einschätzen, wie nehmen Vorgesetzte Alarmsignale wahr? Ein Überblick über Ursachen und Risiken und Hilfe zur Prävention.



«Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper». Die Redewendung ist ein verkürztes Zitat des römischen Dichters Juvenal und wird auch heute noch oft gebraucht. Sie macht auf die Wechselwirkung von Körper und Geist beziehungsweise Psyche aufmerksam. Ist das eine krank, hat es für das andere unmittelbare Konsequenzen. Darum werden in der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz auch beide Elemente als schützenswert eingestuft. Die Arbeitgeber in der Schweiz sind laut Art. 2 Grundsatz dazu angehalten «alle Massnahmen [zu] treffen, die nötig sind, um den Schutz der physischen und psychischen Gesundheit zu wahren».

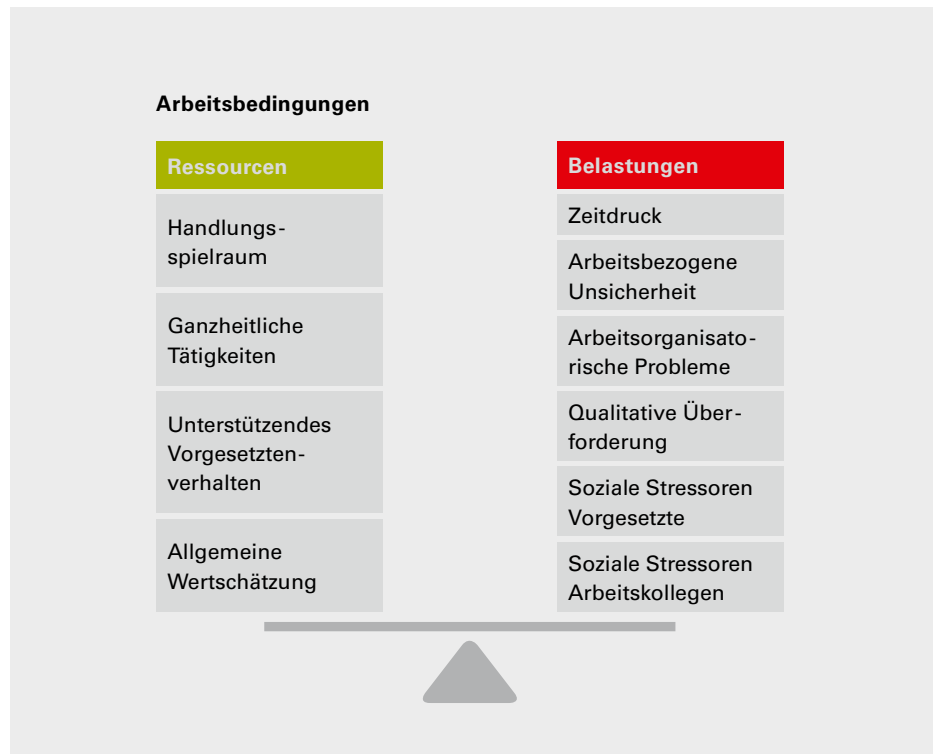
## Beurteilung ist schwierig

In der Psychologie wird das «Erleben» und «Verhalten» eines Menschen untersucht. Allerdings lässt sich der psychische Zustand eines Menschen durch Fremdbeobachtung allein nicht feststellen. Wichtig ist auch, wie der Mensch seine Gefühle, Vorstellungen oder Wünsche schildert. Doch das Zusammenspiel von Körper und Geist macht die Beurteilung beziehungsweise Einschätzung des psychischen Zustands von Mitarbeitenden schwierig.

Tatsache ist, dass Krankheiten den höchsten Anteil aller Absenzen bei den Mitgliedern von Arbeitssicherheit Schweiz ausmachen. Wie viele davon auf

*Erschöpfung am Arbeitsplatz: In der Schweiz weist aktuell rund ein Viertel der Erwerbstätigen mehr Belastungen als ausgleichende Ressourcen aus. Die Folge sind ineffizientes Arbeiten und Krankheitsabsenzen.*

*Bild: Shutterstock*



Belastungen am Arbeitsplatz zurückzuführen sind, lässt sich jedoch nicht ausweisen. Nur selten ist es möglich, die Ursache für eine psychische Erkrankung ausschliesslich oder überwiegend der beruflichen Tätigkeit zuzuschreiben. Zu viele Faktoren haben Einfluss auf die Psyche.

### Job-Stress-Index

Wie stark Arbeitnehmende die Belastungen am Arbeitsplatz wahrnehmen und einschätzen, wird von Gesundheitsförderung Schweiz seit 2014 mit repräsentativen Umfragen bei Erwerbstätigen in der Schweiz erhoben und in einem Job-Stress-Index ausgewiesen. Dieser zeigt ein Verhältnis zwischen vorhandenen Belastungen (Stressoren) und den Ressourcen eines Menschen, mit dem er Belastungen «verarbeitet». Je höher die Belastungen, desto höher müssen auch die Ressourcen sein. Sonst kann es zu Überlastung und Erschöpfung kommen. Die Literatur beschreibt, wie aus dem Erschöpfungsgrad unmittelbar auf negative gesundheitliche Konsequenzen geschlossen werden kann. Darum lässt sich aus einem hohen Job-Stress-Index eine hohe Erschöpfungsrate ableiten. In der Schweiz weist aktuell rund ein Viertel der Erwerbstätigen mehr Belastungen als ausgleichende Ressourcen aus. Die Folge sind Erschöpfungszustände, Ineffizienz und Krankheitsabsenzen. Eine teure Sache: In der Schweiz kostet das mehr als fünf Milliarden Franken – pro Jahr.

### Was belastet die Psyche bei der Arbeit?

Am häufigsten werden im Job-Stress-Index Belastungen aufgrund von Arbeitsunterbrechungen genannt, gefolgt von Zeit- und Termindruck. Viele Arbeitnehmende erachten zudem ihren Lohn als ungerecht (Effort-Reward Imbalance). Ein Viertel der für den Job-Stress-Index befragten Arbeitnehmenden leidet unter Beleidigungen, Mobbing, Schikanen, Drohungen, Erniedrigungen oder Nachteilen wegen des Geschlechts. Auch emotionale Dissonanz wird oft genannt: Krank werden kann auch, wer im Beruf wahre Gefühle leugnet oder leugnen muss.

### Wissen im Betrieb nötig

Damit sich ein Betrieb präventiv den psychosozialen Risiken annehmen kann, muss das notwendige Wissen vorhanden sein. Bei den präventiven Strategien spricht man von Verhältnis- und Verhaltensprävention. Die Verhältnisprävention versucht ein Umfeld oder Verhältnisse zu schaffen, bei denen möglichst wenig Stress entsteht. Gleichzeitig sollen Ressourcen da sein, um Stress möglichst gut abzubauen.

Basis ist eine Analyse des Betriebs. Wie sieht die Belastungs- und Ressourcensituation aus, wie steht es um den Erschöpfungszustand der Arbeitnehmenden im Betrieb? Welches sind die Gründe dafür? Mitarbeitende müssen über die Symptome einer Überlastung aufgeklärt werden, damit sie die Selbstbeobachtung korrekt vornehmen. Wichtig sind

## Wissen für die Betriebe auf einen Blick

Welche Symptome zeigen überlastete Mitarbeitende?	Wo findet man Weiterbildungen zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz?	Mit welchen Hilfsmitteln kann man psychische Überlastung bei Mitarbeitenden im Betrieb feststellen?	Welche präventiven Massnahmen können getroffen werden?	Wie kann man besser mit Stress umgehen bzw. Stress besser abbauen?
<p><b>seco.admin.ch</b> (Pfad: Arbeit/Arbeitsbedingungen/Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz/ Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz)</p> <p><b>promentesana.ch</b> (Pfad: Wissen/ Psychische Krankheiten/ Krankheitsbilder)</p> <p><b>wie-geht's-dir.ch</b> (Pfad: Krankheiten verstehen/ Verschiedene Krankheiten)</p> <p>Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz: <b>np-g-rsp.ch</b> (Pfad: Ich suche Hilfe/ An Betroffene / Angehörige / Hilfesuchende)</p>	<p><b>Eintägiger Kurs (in Deutsch) «Betrieblicher Gesundheitsschutz»</b> für Mitglieder der Geschäftsleitung, Personalbereich (HR), Sicherheitsbeauftragte (SIBE) und Bereichssicherheitsbeauftragte (BESIBE) aus allen Institutionen (auch Nichtmitglieder). Nächster Kurs: 1. November 2017</p> <p><b>arbeitssicherheitschweiz.ch</b> (Pfad: Angebote/Kurse/Betrieblicher Gesundheitsschutz)</p> <p><b>seco.admin.ch</b> (Pfad: Arbeit/Arbeitsbedingungen/Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz/ Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz/ Fachstellen/ Weiterbildungsangebote)</p> <p><b>gesundheitsförderung.ch</b> (Pfad: Wirtschaft/ Weiterbildung)</p>	<p><b>arbeitssicherheitschweiz.ch</b> (Pfad: Mitglieder/Bibliothek/Hilfsformulare/Kapitel 9 Gesundheitsschutz/ Hilfsformular Gesundheitsschutz)</p> <p><b>stressnostress.ch</b></p> <p><b>s-tool.ch</b></p>	<p>Fachpersonen aus den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement, Arbeitspsychologie oder Organisationsentwicklung beziehen</p> <p><b>seco.admin.ch</b> (Pfad: Arbeit/Arbeitsbedingungen/Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz/ Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz/ Fachstellen)</p> <p>Mitarbeitende in Stressbewältigungskompetenzen stärken</p>	<p><b>bsso.ch</b> Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung Mitarbeitende in Stressbewältigungskompetenzen stärken</p>

auch Stressdiagnosen in Form von Befragungen der Mitarbeitenden (Selbstbeobachtung) oder der Vorgesetzten (Fremdbeobachtung). Sie zeigen nicht nur den Erschöpfungszustand, sondern auch die Ursachen.

Mit den Ergebnissen solcher Befragungen können interne Steuerungsgruppen weiterarbeiten und versuchen, mit gezielten Massnahmen den festgestellten Risiken entgegenzuwirken. Empfehlenswert ist aber der Bezug externer Fachkräfte.

### Kompetenzen vermitteln

Eine wirksame Verhaltensprävention beginnt beim Individuum. Sie zeigt, wie Stress vermieden oder reduziert werden kann und vermittelt Stressbewältigungskompetenzen. Es lohnt sich für jeden Betrieb, seinen Mitarbeitenden eine entsprechende Weiterbildung anzubieten.

*Franziska Enderle*

*Quelle: Arbeitssicherheit Schweiz  
Magazin 1/17, Artikel zum Jahresthema  
«Im Kern gesund»*

### Quellen:

- Arbeitssicherheit Schweiz hat seine Mitgliedsbetriebe 2014 und 2015 zu den Absenzen befragt.
- Job-Stress-Index 2016, Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 17, Download auf [gesundheitsförderung.ch](http://gesundheitsförderung.ch) (Pfad: Übers/Download)
- Stressstudie 2010 – Stress bei Schweizer Erwerbstätigen, Staatssekretariat für Wirtschaft SECO, Download auf [seco.admin.ch](http://seco.admin.ch) (Pfad: Dokumentation/Publikationen/ Studien und Berichte)