

## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Änderungen des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes (ASchG) 2013 haben die Unternehmen erstmals verpflichtet, die psychischen Belastungen ihrer Mitarbeiter zu evaluieren und Präventionsmaßnahmen zu ergreifen.

Psychische Erkrankungen sind in letzter Zeit stark in das gesellschaftliche Bewusstsein gerückt. Beispiele für psychische Erkrankungen sind Depressionen, Angstzustände oder Burnout. Diese sind zwar nicht die häufigsten Ursachen für Krankenstände, derzeit in Österreich ca. 10%, führen aber mit Abstand zu den längsten krankheitsbedingten Fehlzeiten am Arbeitsplatz und sind die häufigsten Gründe für krankheitsbedingte Frühpensionierungen.

Nun stellt sich die Frage: „Welche Maßnahmen kann ein Unternehmen zur Förderung eines gesunden Arbeitsumfelds ergreifen?“

Die Themen psychische Gesundheit und Führung haben viel miteinander zu tun. Bei beiden geht es um das Erkennen echter menschlicher Bedürfnisse, sowohl der eigenen als auch jener des sozialen Umfeldes. Eine nachhaltig agierende Führungskraft, die Gesundheitsaspekte einbezieht, braucht ein ganzheitliches Verantwortungsbewusstsein.

Deshalb ist es unerlässlich, dass die Führungskräfte sensibilisiert, geschult sowie über psychische Erkrankungen informiert werden, um dadurch betroffene Mitarbeiter besser unterstützen zu können. Dazu gehören einerseits der Umgang und die Gesprächsführung mit „schwierigen“ (psychisch erkrankten) Mitarbeitern und andererseits das Erlernen eines fürsorglichen, wertschätzenden, motivierenden und mitarbeiterorientierten Führungsstils.

Jeder Mensch geht mit psychischen Belastungen aufgrund von persönlichen Bewältigungsstrategien, Erfahrungen und Ansichten anders um. Letztlich sollte eine professionelle ärztliche oder psychologische Unterstützung im Bedarfsfall immer hinzugezogen werden.

Allerdings kann die Verantwortung für die eigene psychische Gesundheit nicht vollständig auf den Arbeitgeber übertragen werden. Jeder ist auch für seine Gesundheit verantwortlich und sollte seinen Beitrag für seine zufriedenstellenden Beziehungen im Arbeitsumfeld sorgen.