



work.  
in tune  
with life.  
move europe

# Ein Leitfaden für ArbeitnehmerInnen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt.



[www.enwhp.org](http://www.enwhp.org)



[www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)



## Impressum

### Herausgeber:

Koordinationsstelle des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche  
Gesundheitsförderung angesiedelt bei der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse  
Gruberstraße 77  
4020 Linz

### Autoren:

Lee Knifton, Verona Watson (Mental Health Foundation),  
Heleen den Besten, Dr. Robert Gründemann, Anja Dijkman (TNO)

### Übersetzung und Überarbeitung:

Mag.<sup>a</sup> Sarah Sebinger, Bettina Stadlmayr, MSc,  
Manuela Pirker, BA; Martina Gurl-Blutsch (Oberösterreichische Gebietskrankenkasse)  
Dr.<sup>in</sup> Evelyn Martinel (Salzburger Gebietskrankenkasse)

Grafik Design: [www.berliner-botschaft.de](http://www.berliner-botschaft.de)

Druck: new typeshop, Linz

Status: 2010

### Disclaimer

This guide does not supersede any national employment guidance. Therefore no recommendations constitute a warranty, representation or undertaking ETC laws and guidance. The network and its organisational partners will try and ensure the adequacy of its recommendations and reviews but this does not constitute any legal advice and shall not be liable for any loss or damage that may be suffered, whether directly or indirectly, as a result.



# Inhaltsverzeichnis

1. Psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz – ein wichtiges Thema für alle..... Seite 04
2. Psychische Gesundheit in der Arbeit fördern..... Seite 05
3. Stress bewältigen – aktiv!..... Seite 07
4. Hilfe und Unterstützung bei psychischen Problemen..... Seite 08
5. Maßnahmen zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens am Arbeitsplatz..... Seite 09



# 1. Psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz – ein wichtiges Thema für alle

## Psychisches Wohlbefinden – was ist das?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“.<sup>1</sup>

Es geht also um die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und uns verhalten. Viele Menschen sprechen nicht gerne offen über ihre Gefühle. Es ist aber wichtig, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und mit anderen zu teilen. Bestimmte Maßnahmen sind geeignet, um eine gesunde psychische Verfassung zu fördern und Stress zu reduzieren.

## Psychische Probleme – wie wirken sie sich aus?

Unter ‚psychischen Problemen‘ ist eine Vielzahl an Beschwerden gemeint, die sich im alltäglichen Leben zeigen. Sie können jede/n treffen, unabhängig von Alter und Herkunft. Die Auswirkungen sind weit reichend und erstrecken sich auch auf die Menschen in unserer Umgebung, wie zum Beispiel Familie und Freundeskreis. Durchschnittlich hat jede/r vierte ArbeitnehmerIn innerhalb eines Jahres mit gewissen psychischen Problemen und Belastungen zu kämpfen. Davon wird jedoch nur in sehr wenigen Fällen vom Arzt oder von der Ärztin eine ernsthafte psychische (langandauernde) Erkrankung diagnostiziert. Psychische Beeinträchtigungen zeigen sich häufig in Depressionen und Angstzuständen oder in noch schwereren Erkrankungen wie Schizophrenie und anderen Persönlichkeitsstörungen.

Mit Unterstützung schaffen es die meisten Menschen, psychische Probleme zu bewältigen. Daher ist es von enormer Bedeutung, (auch) am Arbeitsplatz das Stigma, mit dem psychische Krankheiten in der Regel belegt sind, zu überwinden.

## Recht auf einen gesunden Arbeitsplatz

Als ArbeitnehmerInnen haben Sie das Recht auf einen gesunden Arbeitsplatz. Ihr/e ArbeitgeberIn und Ihre Führungskraft sind verpflichtet, krankmachende Einflussfaktoren am Arbeitsplatz durch verschiedene Maßnahmen zu reduzieren bzw. einen gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz zur Verfügung zu stellen.

Aber auch jede/r ArbeitnehmerIn ist für ihr/sein körperliches und psychisches Wohlbefinden verantwortlich, indem sie/er auf sich und ihre/seine KollegInnen achtet.

<sup>1</sup> WHO. (2003). *Investing in mental health*. Geneva: WHO  
[http://www.who.int/mental\\_health/en/investing\\_in\\_mnh\\_final.pdf](http://www.who.int/mental_health/en/investing_in_mnh_final.pdf)



## 2. Psychische Gesundheit in der Arbeit fördern

### Sprechen Sie mit anderen über Ihre Gefühle!

Über Ihre Gefühle zu sprechen, kann helfen eine gute psychische Gesundheit zu bewahren sowie Sorgen zu bewältigen. Mit KollegInnen über Gefühle zu sprechen bzw. Probleme zu teilen, ist kein Zeichen von Schwäche. Gehört zu werden, kann dabei helfen, sich unterstützt, verbunden und weniger ausgeschlossen zu fühlen. Das setzt keinen formalen Prozess voraus, sollte jedoch Bestandteil der täglichen Kommunikation sein.

Wenn Sie Probleme bei der Arbeit haben oder etwas Sie bekümmert, sollten Sie es jemanden wissen lassen. Vielleicht haben Sie auch Probleme, die nichts mit Ihrer Arbeit zu tun haben, Sie aber bei der Bewältigung der Arbeit beeinflussen. Über Probleme zu sprechen, kann Ihnen dabei helfen:

- das Problem in einem anderen Licht zu betrachten,
- Spannungen zu reduzieren und neue Einsichten in die Arbeitssituation zu gewinnen, die das Problem geschaffen hat,
- herauszufinden, dass Sie mit Ihrem Problem nicht allein sind und andere Menschen Ihre Gefühle teilen und
- mit Hilfe Ihrer KollegInnen Lösungen zu finden, auf die Sie allein nicht gekommen wären.

Ihre Gefühle mit anderen zu teilen, wird Ihre KollegInnen ermutigen, es Ihnen gleich zu tun. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um anderen zuzuhören, sie zu unterstützen und Respekt zu zeigen. Üben Sie sich im Reden und Zuhören, um dadurch zu anderen Menschen eine Beziehung aufzubauen und Ihre Gefühle und Sorgen mit Ihnen zu teilen.

### Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen

„Soziale Netzwerke“ fördern das psychische Wohlbefinden und helfen, psychischen Problemen vorzubeugen: Familie, Freunde und Gemeinschaft – das alles hilft uns dabei, das Leben zu meistern und das Gefühl von Isolation oder Einsamkeit zu verringern. Sie unterstützen uns, unterhalten uns und zeigen uns alternative Perspektiven auf. Dennoch vergessen wir oft, dass wir einen Großteil unseres Lebens mit unseren ArbeitskollegInnen verbringen. Daher ist es enorm wichtig, am Arbeitsplatz Beziehungen zu knüpfen. Dabei kann es sich um zwanglose gemeinsame Mittagspausen handeln oder um die aktive Mitgestaltung einer angenehmen Arbeitsatmosphäre, indem man Teil von sozialen Gruppen und Aktivitäten wird. Seien Sie kreativ und überlegen Sie sich Aktivitäten, an denen jede/r teilhaben kann. Sie werden noch mehr davon profitieren, wenn es sich dabei um körperliche Aktivitäten oder um das Erlernen neuer Fähigkeiten oder Hobbies handelt.

### Keine Toleranz bei Mobbing

Einer der größten Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz hängt mit Mobbing und Machtmissbrauch zusammen. Mobbing kann offenkundig geschehen, in Form von körperlicher oder verbaler Aggression oder Einschüchterung. Es kann aber genauso versteckt geschehen, indem man sich über jemanden lustig macht, indem jemandem grundlos Möglichkeiten verweigert werden oder jemand bei Beförderungen immer wieder ohne Grund übergangen wird. Jede/r kann Opfer von Mobbing werden oder selbst mobben, sodass es oft schwierig sein kann, die Angelegenheit aufzuzeigen. Die MitarbeiterInnen, die durch Geschlecht, geringeres Einkommen/Armut, sexuelle Orientierung, Herkunft, Ethnizität, Alter oder psychische Probleme benachteiligt sind, sind um einiges anfälliger für Mobbing als andere MitarbeiterInnen. Auch die Beschäftigten, die zeitlich



begrenzte Arbeitsverträge oder einen unsicheren Arbeitsplatz haben, werden eher zu Opfern. Als ArbeitnehmerIn können Sie dafür sorgen, niemals Mobbing in irgendeiner Art zu betreiben. Unterstützen Sie KollegInnen, die bereits Mobbing-Opfer geworden sind, anstatt sie zu ignorieren und arbeiten Sie mit Ihren KollegInnen zusammen, um Strategien gegen Mobbing durchzusetzen und aufrechtzuerhalten.

### Achten Sie auf Bewegung, Fitness und Ernährung

Körperliche Gesundheit kann das psychische Wohlbefinden fördern. Sie sollten auch am Arbeitsplatz aktiv bleiben. Regelmäßige Bewegung steigert Ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, hilft Ihnen, besser zu schlafen und sich am Arbeitsplatz wohler zu fühlen. Betrachten Sie Ihren Arbeitstag und überlegen Sie sich, bei welchen Gelegenheiten Sie kurze Bewegungspausen einschieben können.



#### Sie können:

- zu Fuß zur Arbeit gehen,
- mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren,
- statt dem Lift die Treppen nehmen,
- in Betracht ziehen, in der Mittagspause spazieren zu gehen und
- sich vor oder nach der Arbeit für körperliche Aktivitäten Zeit nehmen (wieso sich nicht mit KollegInnen verabreden, um gemeinsam einem Fitnessstudio oder einem Sportverein beizutreten?).



Psychisches Wohlbefinden hängt auch mit der Ernährung zusammen. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung verbessert die allgemeine Stimmung sowie Konzentrationsfähigkeit und

schützt vor Depression und Angstzuständen. Schnell unterwegs etwas zu essen statt in der Arbeit ordentliche Mahlzeiten zu sich zu nehmen sowie vermehrter Konsum von koffeinhaltigen Getränken und zuckerhaltigen Snacks können Stress begünstigen.



#### Versuchen Sie sich an folgendes zu halten:

- Machen Sie regelmäßige und angemessene Pausen!
- Entspannen Sie sich und helfen Sie Ihrer Verdauung mit leichter Bewegung nach jeder Mahlzeit!
- Trinken Sie ausreichend – vor allem reichlich Wasser!



Oft wird Alkohol konsumiert, um die Stimmung zu verbessern oder um Ängste und Einsamkeit leichter zu ertragen. Allerdings schadet zu viel Alkohol dem Körper und führt wiederum zu psychischen Problemen.



## 3. Stress bewältigen – aktiv!

### Leiden Sie unter Stress?

Arbeit ist grundsätzlich gut und wichtig für die Menschen, wenn sie richtig konzipiert ist, kann aber auch der Grund für übermäßigen Druck sein. Druck kann sehr wohl positiv und motivierend sein, uns dabei helfen, unsere Ziele zu erreichen und effizienter zu arbeiten. Stress hingegen ist eine natürliche Reaktion, wenn dieser Druck zu groß wird. Jede/r kann an arbeitsbedingtem Stress leiden, unabhängig davon, welcher Tätigkeit er/sie nachgeht. Versuchen Sie Stress bei der Arbeit zu kontrollieren. Stress ist keine Krankheit, aber wenn wir ihm zu lange und zu intensiv ausgesetzt sind, können sich aufgrund dieser Belastung psychische und physische Krankheiten entwickeln.

### Stresssymptome

Es gibt eine Reihe von Symptomen, die durch Stress verursacht werden. Die folgende Liste ist keine vollständige Sammlung von Stresssymptomen. Sollten Sie aber das Gefühl haben, dass Ihre Einstellung oder Ihr Verhalten sich aufgrund Ihrer Situation zu Hause oder bei der Arbeit verändern, könnten folgende Punkte Indikatoren für Stress sein. Sie sollten dann weiteren Rat bei der/dem ArbeitsmedizinerIn, der/dem ArbeitspsychologIn oder bei Ihrem/Ihrer HausärztIn einholen:

#### Verhaltensbedingte Veränderungen:

- Schlafstörungen
- Veränderung der Essgewohnheiten
- vermehrtes Rauchen und Alkoholkonsum
- Vermeiden sozialer Kontakte mit FreundInnen und Familie
- sexuelle Probleme

#### Psychische Veränderungen:

- vermehrte Unentschlossenheit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit
- Gefühl von Unzulänglichkeit
- geringer Selbstwert

#### Physische Symptome:

- Müdigkeit
- Magenverstimmungen und Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen
- Herzklopfen/Herzrasen

#### Emotionale Veränderungen:

- leichte Reizbarkeit
- Ängstlichkeit
- Überempfindlichkeit
- Erschöpfung
- Teilnahmslosigkeit



## 4. Hilfe und Unterstützung bei psychischen Problemen

### Suchen Sie rechtzeitig Hilfe

Der richtige Zeitpunkt, um Hilfe zu suchen, ist nicht einfach zu erkennen. Jede/r fühlt sich von Zeit zu Zeit gestresst, niedergeschlagen oder ängstlich, aber sobald diese Gefühle über längere Zeit anhalten (d.h. länger als zwei Wochen), Sie vom Essen, Schlafen und vom Arbeiten abhalten, Ihre Partnerschaft beeinträchtigen oder Sie dazu veranlassen, sich selbst etwas antun zu wollen, ist der Zeitpunkt gekommen, um sich Hilfe zu holen bzw. aktiv zu werden.

Es ist wichtig, sich frühzeitig mit psychischen Problemen auseinanderzusetzen und etwas dagegen zu unternehmen. Überdenken Sie Ihren Lebensstil und versuchen Sie, die Ursache zu ergründen, indem Sie überprüfen, ob dieser ein Teil des Problems sein könnte. Es könnte am Arbeitspensum liegen, wenn Sie zum Beispiel mehrere Anstellungen haben oder sich Arbeit mit nach Hause nehmen. Finden Sie ebenso heraus, welche Gewohnheiten und Aspekte Ihres Lebens Ihnen Freude bereiten und Kraft geben und verstärken Sie diese.

Grundsätzlich sollten Sie rechtzeitig bei dem/der ArbeitsmedizinerIn oder Ihrem/Ihrer ArbeitgeberIn um Hilfe ansuchen. Probleme mit dem Arbeitspensum, mangelnde Unterstützung oder Konflikte mit KollegInnen können Ihre psychischen Probleme verursachen und verschlimmern. Ihr/e ArbeitgeberIn oder ArbeitsmedizinerIn sind in der Lage, Lösungsansätze bezüglich Ihrer Arbeitsverpflichtungen oder spezifischen Problemstellung zu besprechen bzw. mit Ihnen gemeinsam zu überdenken, allerdings nur, wenn Sie diese Vertrauenspersonen über Ihre Probleme informieren.

### Für Ihre KollegInnen da sein und zuhören

Als KollegIn können Sie anderen Menschen eine Stütze sein, indem Sie jemandem, der mit psychischen Problemen zu kämpfen hat, einfach zuhören. Besonders wichtig ist es, Menschen mit psychischen Problemen die Möglichkeit zu geben, trotzdem am gesellschaftlichen Alltag teilzuhaben, wenn möglich auch die betriebliche Tätigkeit aufrecht zu erhalten. Bleiben Sie in Kontakt mit der Person, auch wenn diese nicht zur Arbeit kommen kann bzw. sich im Krankenstand befindet.



## 5. Maßnahmen zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens am Arbeitsplatz

Wie es um Ihr Wohlbefinden bei der Arbeit bestellt ist, hängt von Ihrer direkten Arbeitsumgebung ab. Diese kann so gestaltet sein, dass Wohlbefinden und psychische Gesundheit gefördert und Stress besser bewältigt werden kann.

### Arbeitsanforderungen

Die wesentlichsten Gründe für Stress am Arbeitsplatz sind: Zeitknappheit und Zeitdruck, Arbeitsüberlastung und Unterbesetzung. Diese Ursachen führen zu einer Überlastung bzw. Überbeanspruchung, da diese Belastungsfaktoren auf Dauer zu hohe Ansprüche an die eigene Gesundheit darstellen.

Versuchen Sie zusammen mit Ihren KollegInnen und Ihrem/Ihrer direkten Vorgesetzten Folgendes zu überdenken:

- Den Umfang und den dafür notwendigen Aufwand zur Erledigung Ihres Arbeitspensums: Ist dieser zu bewältigen? Haben Sie die richtigen Fähigkeiten und die richtige Ausstattung und genügend Zeit für die Arbeit?
- Realistische Ziele: Sind Ihre individuellen und fachspezifischen Vorgaben realistisch und erreichbar? Bitten Sie darum, dass diese regelmäßig überdacht werden.
- Ihre Arbeitsumgebung: Sollte es ein Problem mit Lärm, Belüftung, Feuchtigkeit oder Temperatur geben, bringen Sie es zur Sprache und bitten Sie um Verbesserung.
- Ihre Entlohnung und Anerkennung: Machen Sie sich bemerkbar sobald Sie das Gefühl haben, dass Sie für Ihren Job nicht ausreichend entlohnt werden, nicht nur durch Bezahlung, sondern auch durch Zuschüsse, Anerkennung und Karriereaussichten.

- Ihre Arbeitszeit: Sie sollten sicher gehen, dass Sie nach einigen Überstunden sofort eine Auszeit (oder Freizeit in Anspruch) nehmen. Sie sollten regelmäßige Pausen machen und Ihren Urlaub angemessen konsumieren.

### Kontrolle über den Job

Mehr Kontrolle und Eigenständigkeit darüber zu haben, wie Sie Ihre Arbeit erledigen und welchen Einfluss Sie auf Ihren Arbeitsplatz haben, hilft, Stress zu reduzieren. Arbeiten Sie mit Ihren KollegInnen, Ihren BetriebsrätInnen, den ArbeitsmedizinerInnen sowie Ihren Vorgesetzten zusammen, um Wege zu finden, um:

- mehr Abwechslung in Ihre Arbeitsaufgaben zu bringen,
- Mitsprachemöglichkeiten bei Ihrer Arbeit zu haben,
- Mitsprachemöglichkeiten bei der Planung Ihres Tagesablaufes zu haben,
- eine gewisse Kontrolle über Ihre Arbeitsumgebung zu haben – zum Beispiel wo Sie sitzen oder die Arbeitsplatzgestaltung und
- eine bessere Balance in Ihr Arbeits- und Privatleben zu bringen. Gemeint ist damit beispielsweise die Möglichkeit zu entscheiden, wann, wo und wie Sie arbeiten. Wenn Sie das beeinflussen können, dann trägt dies wesentlich zu Ihrer Lebensqualität bei. Wenn es Ihnen Probleme bereitet, dass Ihr Arbeitsleben gegenüber Ihrem Privatleben stark überwiegt, dann sollten Sie herausfinden, was und wie Sie das verändern können.



## Rollen in der Arbeit

Ihre Rollen und Verantwortungsbereiche bei der Arbeit sollten klar definiert sein.



- Stellen Sie sicher, dass Sie eine klare, eindeutige und aktuelle Stellenbeschreibung haben, die Ihren Aufgabenbereich ausreichend beschreibt.
- Wenn Sie mehr als eine/n Vorgesetzten haben, klären Sie, welche Ansprüche an Sie gestellt werden. Dabei ist insbesondere die Aufteilung der Ressource Zeit zu thematisieren. Die Erwartungen an Sie und Ihre Arbeitszeit müssen sinnvoll und zumutbar sein.
- Stellen Sie sicher, dass Sie über die notwendige Qualifikation (zum Beispiel in Form von Aus- und Weiterbildung) verfügen, um Ihre Berufsrolle und die damit verbundenen Aufgaben wirkungsvoll wahrnehmen zu können.



## Organisatorische Veränderungen

Organisatorische Veränderungsprozesse und unsichere Anstellungsverhältnisse stehen beide in enger Verbindung mit einem Anstieg psychischer Probleme. Manchmal sind organisatorische Veränderungen unvermeidlich. Die Frage ist, wie damit umgegangen wird. Stellt die Unternehmensleitung ausreichend aktuelle und zuverlässige Information zur Verfügung? Besteht die Möglichkeit, den Veränderungsprozess mitzugestalten? Können diese Fragen positiv beantwortet werden, macht dies einen großen Unterschied in der Bewältigung des Veränderungsprozesses. Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend über die Veränderungen informiert worden zu sein, holen Sie Informationen ein. Arbeiten Sie mit Ihren KollegInnen Fragen aus, die Sie über die geplanten Veränderungen haben und stellen Sie diese Fragen in Team-, Gruppen- oder Dienstbesprechungen.

## Soziale Beziehungen und Unterstützung bei der Arbeit

Eine unterstützende Umgebung sowie ein gutes und angenehmes kollegiales Klima am Arbeitsplatz leisten einen wertvollen Beitrag, ein gesundheitsförderliches psychisches Wohlbefinden aufrecht zu erhalten. Dabei hilft es, wenn Sie anderen vertrauen können. Wenn Sie sich wertgeschätzt und respektiert fühlen, wird es Ihnen leichter fallen, nach Hilfe zu fragen.



- Fragen Sie nach Hilfe, die Ihnen die Organisation zur Verfügung stellen kann, wie zum Beispiel Arbeitsmedizin oder fachliche Beratung.
- Beraten Sie sich mit Ihrem/Ihrer direkten Vorgesetzten, Ihrem/Ihrer Betriebsrätin, Gesundheits- und Sicherheitsvertrauenspersonen oder der Personalabteilung über angemessene Vorkehrungen bzw. betriebliche Verbesserungen. Veränderungen dahingehend können zum Beispiel sein: kürzere Arbeitszeiten, Urlaub, Freistellungen, um sich beraten oder behandeln zu lassen, die Möglichkeit, Supervision in Anspruch zu nehmen, die Änderung Ihrer Arbeitsrolle und/oder veränderte Arbeitsaufgaben, zeitlich begrenzt von zu Hause zu arbeiten („Telearbeit“) oder die schrittweise Rückkehr in den Arbeitsprozess nach Abwesenheit aufgrund eines längeren Krankenstandes.







work.  
in tune  
with life.  
move europe



[www.enwhp.org](http://www.enwhp.org)



[www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)