



Zeichnung: Kurt Heinemann

## Es ist wichtig, die seelische Gesundheit zu bewahren

**PSYCHOHYGIENE** Gezielte Maßnahmen schützen Beschäftigte vor „Ausbrennen“

Von Klaudia Dewes-Schwarz

In allen Berufsgruppen steigen die Leistungserwartungen, zum einen durch den Druck der Gesellschaft, zum anderen durch die Anforderungen, sich selbst gerecht zu werden. In Berufen, in denen Menschen fast täglich mit schwierigen Situationen, Krankheit oder sogar Tod konfrontiert werden, ist Psychohygiene besonders wichtig. Neben äußeren Stressauslösern wie zum Beispiel Umweltreizen, negativen Situationen und Ereignissen spielen persönliche Einstellungen sowie verinnerlichte Denk- und Verhaltensmuster eine zentrale Rolle für das Stresserleben. Jeder Mensch hat eine individuelle Toleranzschwelle. Die Stressdosis und die destruktive Wirkung sind dabei

abhängig von Häufigkeit, Dauer und Intensität sowie der persönlichen Bewertung.

Die Voraussetzung für eine gelungene Intervention ist zunächst die regelmäßige Beobachtung der Belastungsfaktoren wie Arbeitsinhalt, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen zu Kolleginnen, Kollegen, Führungskräften, Arbeitsbedingungen und der persönlichen Reaktionen darauf. Eine Korrektur der Belastungsfaktoren muss mindestens auf der Ebene der Arbeitsbedingungen sowie des sozialen Umfeldes stattfinden. Beschäftigte, die ihre Stärken und Schwächen kennen, sind entspannt, seelisch ausgeglichen und arbeiten mit ihren Kolleginnen und Kollegen einvernehmlich zusammen. Sie sind kreativ, gesund, leistungsstärker

und weniger anfällig für Krankheiten. Damit die Beschäftigten nicht buchstäblich „ausbrennen“ und dem Unternehmen verloren gehen, ist es wichtig, die psychische Gesundheit von Anfang an zu fördern und zu erhalten.

Für den Erhalt der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz sind Aspekte wie das Gefühl, sinnvolle Arbeit zu leisten, im eigenen Tempo zu arbeiten, gute soziale Zusammenarbeit und Selbstbestimmung wesentliche Voraussetzungen und unerlässlich für ein gesundes Klima am Arbeitsplatz. Dies alles kann durch verschiedene Maßnahmen gezielt unterstützt und gefördert werden.

*Klaudia Dewes-Schwarz ist Referentin für betriebliche Gesundheitspolitik.*

**Begriffsklärung:** Die Psychohygiene befasst sich in Praxis und Theorie mit dem psychischen Gesundheitsschutz. Ziel ist die Erhaltung und Erlangung von seelischer Gesundheit

# Wertschätzung für sich und andere gehört dazu

## WÜRDIGUNG DER LEISTUNG

**1** Ein wichtiger Faktor zur Förderung der psychischen Gesundheit ist Wertschätzung. So kann der Arbeitnehmer seine Arbeit als sinnvoll und gewinnbringend erachten. Deshalb ist Feedback nicht nur in Form von Kritik, sondern auch in Form von Lob notwendig. Dies kann auch unter den Kolleginnen und Kollegen zu einer Verbesserung des Arbeitsklimas führen. Aber auch sich selbst mit „wertschätzenden“ Augen anzusehen und Vertrauen in sich zu haben, um Krisen bewältigen zu können, stärkt die psychische Gesundheit.

# Selbstwertgefühl und Selbstkenntnis entwickeln

## ÜBER VERTRAUEN UND EINSICHT

**2** Das Selbstwertgefühl und die Selbstkenntnis auszubauen beziehungsweise zu „entwickeln“, hilft dabei, die eigene psychische Gesundheit zu fördern. Dazu ist auch das Erkunden der eigenen Stärken und Schwächen hilfreich. Zur Selbsterkenntnis gehört es zudem, die Schwächen anzunehmen, was sicherlich kein einfacher Schritt ist. Wenn es aber gelingt, tut es der Psyche gut. Es wird leichter, die Ansprüche an sich selbst zu senken und zu akzeptieren, dass es völlig in Ordnung ist, nicht perfekt zu sein oder an manchen Dingen zu scheitern.

# Achtsamkeit steigern

## VON KONZENTRATION UND BEWUSSTHEIT

**3** Bei der Ausübung von Achtsamkeit bedient man sich der Fähigkeit, bewusst, präsent und urteilsfrei das zu erfassen, was gerade zu beobachten ist. Dies kann mit formalen Achtsamkeitsübungen (wie Meditation) und informellen Übungen (wie bewusstes, achtsames Zähneputzen oder Essen) geschehen. Es wird versucht, die Phänomene im Inneren des Körpers (Psyche und Physis) und die Erscheinungen im Äußeren (vor)urteilsfrei wahrzunehmen. Man hält inne, betrachtet Gedanken, Gefühle, Emotionen und Körperempfindungen und trainiert, sich von diesen nicht mitreißen zu lassen. Dadurch entsteht ein Raum zwischen der komplexen Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Handlungen/Reaktionen, der genutzt werden kann, um sich für Alternativen zu entscheiden oder diese auszuprobieren.

# Sinnvolle Supervision

## BERATUNG VON BESCHÄFTIGTEN

**4** Bei einer Supervision werden Menschen angeleitet, die selbst andere Menschen unterstützen. Sie schafft Reflexionsräume und ermöglicht ein vertieftes Verstehen beruflicher Realität, indem sie eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln analysiert und erörtert. Die Supervision ist eine Beratung im beruflichen Zusammenhang und dient ganz allgemein der Verbesserung der Arbeit.

## ZUR SACHE

Nicht nur helfende Berufe, sondern auch bestimmte Persönlichkeiten neigen eher dazu, unter den negativen Einflüssen der Umwelt zu leiden. Hier ist es umso wichtiger, die Psychohygiene ernst zu nehmen. Bei folgenden Anzeichen sollte besonders auf die Psychohygiene geachtet werden:

- berufliche Probleme werden sehr ernst genommen und mit nach Hause getragen
- der Beruf verlangt einem alles ab
- ständig unter Zeitdruck stehen
- nach Feierabend keine Energie mehr haben, um sich für etwas aufzuraffen
- häufig keinen Sinn mehr sehen in dem, was man tut
- unter Schlafproblemen und Alpträumen leiden
- das Gefühl, Herausforderungen nicht gewachsen zu sein
- im Beruf regelmäßig mit menschlichem Leid konfrontiert zu sein
- bei anstehenden Veränderungen sich schon lange im Vorfeld Sorgen zu machen
- geht es anderen schlecht, leidet man mit
- es fällt einem schwer, über Probleme zu sprechen

Maßnahmen zum Erhalt und zur Förderung der psychischen Gesundheit sollten nicht unterschätzt werden. Denn nur ausgefüllte und zufriedene Menschen können lange Zeit motiviert und produktiv arbeiten. Das belegt der Fehlzeitenreport 2018 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK, für den 2.030 Personen zwischen 16 und 65 Jahren befragt wurden. Aus der repräsentativen Studie geht hervor, was für Beschäftigte am wichtigsten ist: sich am Arbeitsplatz wohlfühlen (98,4 Prozent), eine gute Zusammenarbeit mit den Kollegen (97,9 Prozent), ein gutes Betriebsklima (96,8 Prozent), die Loyalität des Unternehmens gegenüber den Mitarbeitern (96,8 Prozent) sowie ein gutes Verhältnis zum Vorgesetzten (92,4 Prozent). **kds**



Gut gelaunt fällt die Arbeit leichter. Auch das kann zur persönlichen Psychohygiene gehören.