

Wie können Mitarbeitende mit psychischen Belastungen frühzeitig erkannt werden?



Viele Mitarbeitende kommen zur Arbeit, obwohl sie sich schlecht, überlastet und in ihrer Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt fühlen. Wird nichts dagegen unternommen, können solche Belastungen chronisch werden und zu Langzeitabsenzen führen. Eine Früherkennung von solchen gefährdeten Mitarbeitenden ist daher nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für Arbeitgeber von grosser Bedeutung.

Betroffene sind sich häufig selber nicht bewusst, dass sie eine akute gesundheitliche Gefährdung aufweisen. Ist das Bewusstsein da, werden sie oft durch die Angst den Arbeitsplatz zu verlieren daran gehindert, sich über Ihre Beschwerden zu äussern. Genau so war es auch bei Andreas*. Der 26-Jährige litt schon seit längerer Zeit immer wieder an depressiven Phasen. Trotzdem kam er immer zur Arbeit, auch wenn es ihm schlecht ging. So hatte er auch keine auffälligen Absenzen und seine Kollegen und sein Vorgesetzter bemerkten die Depression nicht. Betroffenen mit anderen psychischen Leiden wie Ängsten, Zwängen, Burnout und Stress ergeht es sehr ähnlich.

Wie können akut gefährdete Mitarbeitende von psychischen Belastungen frühzeitig erkannt werden? Was muss getan werden, um die Früherkennung zu fördern?

Gemäss Jeannine Born, Psychotherapeutin und Fachpsychologin FSP sind folgende Merkmale symptomatisch für psychische Leiden. Die Beschwerden müssen nicht alle vorhanden sein, aber über eine Zeitspanne von mindestens 2 Wochen andauern:

- Deutlich weniger Interesse oder Freude an Tätigkeiten, die früher gerne ausgeführt wurden
- Niedergeschlagenheit, Schwermut, Hoffnungslosigkeit
- Verlangsamung der Handlungen und des Denkens
- Innere oder äussere Unruhe, Ungeduld
- Antriebslosigkeit und leichte Ermüdbarkeit, tiefes Energieniveau
- Schlafstörungen
- Schlechte Meinung von sich selbst, Versagensängste
- Sozialer Rückzug
- Verminderter Appetit und Gewichtsverlust oder gesteigerter Appetit und Gewichtszunahme
- Vermindertes Denk- oder Konzentrationsvermögen, verringerte Entscheidungsfähigkeit

Wichtig ist, das Thema Gesundheit im Betrieb aktiv anzusprechen

Ein wichtiger Schritt zur Förderung der Früherkennung von Mitarbeitenden mit psychischen Belastungen ist das aktive Ansprechen des Themas «Gesundheit». Mitarbeitende sollen erkennen, dass Ihre Gesundheit dem Arbeitgeber ein Anliegen ist. Wenn Vorgesetzte oder Personalverantwortliche gute Gründe zur Annahme haben, dass ein Mitarbeitender gesundheitlich gefährdet ist, sollten sie mit ihm das offene Gespräch suchen. Dabei sind ein hohes Taktgefühl, gute Kommunikationskompetenzen und das Vertrauen des Mitarbeitenden zur Führungskraft oder zum Personalverantwortlichen zentrale Voraussetzungen.

Anzeige



Praxishandbuch: Umgang mit schwierigen Mitarbeitern

So führen Sie schwierige Mitarbeiter und Low Performer.

Jetzt bestellen!

Führungsschulungen helfen Kommunikationskompetenz aufzubauen und alltägliche Probleme wie beispielsweise Stress frühzeitig zu erkennen

Führungsschulungen unterstützen Führungskräfte dabei, Kommunikationskompetenzen aufzubauen und dadurch die richtigen Worte zu finden, um sensible Themen bei Mitarbeitenden anzusprechen. Ausserdem müssen Führungskräfte wissen, wie sie Stress-Gefährdungen frühzeitig erkennen und darauf Einfluss nehmen können. Stress ist ein bedeutsamer Faktor bei der Entstehung vieler Krankheiten – insbesondere bei der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen. Letztere verursachen häufig die höchsten gesundheitsbedingten Produktivitätseinbussen – sowohl bei Absenzen, wie auch bei Präsentismus (verringerte Leistungsfähigkeit bei physischer Anwesenheit) - und sind die häufigste Ursache von Langzeitabsenzen. Durch das frühzeitige Erkennen und Reduzieren von Stressfaktoren kann ein wesentlicher Beitrag zur Prävention von psychischen Belastungen und Krankheiten geleistet werden.

Gesundheitsscreenings helfen besonders effektiv, Gesundheitsrisiken und akute gesundheitliche Gefährdungen zu identifizieren

Eine besonders effektive Methode, um Gesundheitsrisiken und akute Gefährdungen von Mitarbeitenden zu identifizieren, ist die Durchführung von Gesundheitsscreenings. Ein in der Praxis bewährtes und wissenschaftlich fundiertes Gesundheitsscreening ist der makora Gesundheits-Checkup. Mit dem Gesundheits-Checkup können für psychische Belastungen akut gefährdete Mitarbeitende frühzeitig erkannt und anschliessend vertraulich begleitet werden. Genau dieses Vorgehen wählte Andreas' Arbeitgeber.

Durch den makora Gesundheits-Checkup wurde bei Andreas die Depression erkannt. Dadurch erhielt er nach vielen Jahren des Leidens die Möglichkeit von einer Fachperson beraten und begleitet zu werden und so seine Depression langfristig in den Griff zu bekommen.

Die Vertraulichkeit von Gesundheitsinformation muss gewährleistet sein

Ein wichtiger Aspekt im Umgang mit Gesundheitsinformationen ist die Einhaltung der Vertraulichkeit. Nur wenn gewährleistet ist, dass die im Gesundheitsscreening oder im persönlichen Gespräch erfragten Gesundheitsinformationen vertraulich behandelt werden und zu keinem persönlichen Nachteil führen, sind Mitarbeitende bereit, offen über Belastungen zu sprechen. Damit kann eine Grundlage geschaffen werden, die eine gezielte Förderung der Gesundheit zulässt.

Quelle: [Makora](#)