

# Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL · JOBS.TT.COM

◀rundatetag▶ Nummer ▶publicationtag▶

## Äußerlich im Job - innerlich kaputt

„Bei der Arbeit gesund bleiben ist ein Recht“, sagt Erfolgscoach Michaela Angerer. Im TT-Interview spricht sie über psychische Krankmacher, deren Ursache und wie Vorgesetzte, Kollegen oder das Umfeld reagieren sollten.

Von Margit Bacher

**Innsbruck, Leutasch** – Im Jahr 2015 waren in Tirol 9572 TGKK-Versicherte aufgrund einer psychischen Erkrankung im Krankenstand; davon 76% erwerbstätige und 14% arbeitslose Personen. Auf alle Krankheitsbilder verteilt, waren im Jahr 2015 insgesamt 346.000 TGKK-Versicherte im Krankenstand. Das heißt: Der Anteil der psychisch Erkrankten lag bei rund 3%.

Im Job gelten aber psychische Probleme als Tabu. Dies zeigen auch die erst kürzlich veröffentlichten Studienergebnisse des ersten österreichweiten Belastungsbarometers: Lediglich jeder Dritte würde, bei einem Krankenstand aufgrund von psychischen Problemen, diese auch als Grund anführen (35%). Über 60% der Arbeitnehmer würden dies vertuschen und ein körperliches Problem vortäuschen, berichtet Instahelp, die Plattform für psychologische Online-Beratung in Echtzeit und Auftraggeber der Studie.



„Kein Betrieb kann sich einen Ausfall leisten. Jede Kündigung ist eine Katastrophe für den Wissensfluss.“

Michaela Angerer  
(Erfolgscoach)

Foto: Angerer

Psychische Probleme als Krankenstandsgrund anzugeben, komme für Viele nicht in Frage. Zu groß sei die Angst vor Stigmatisierung durch Kollegen oder Vorgesetzte. Knochenbrüche (79%) und Fieber (74%) hingegen, stoßen in der Belegschaft, als

Gründe für Krankenstände, am ehesten auf Akzeptanz, gefolgt von Magen-Darm-Problemen (47%). Am wenigsten akzeptiert werden Niedergeschlagenheit (7%), gefolgt von Schlafstörungen (10%) und familiäre Probleme (13%). Ganz ähnliche Umfrage-Ergebnisse ergaben sich auch bei den Vorgesetzten.

Was aber die Ursachen für psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz sind, welche erste Anzeichen es gibt und wie Kollegen, Vorgesetzte und das nahe Umfeld reagieren sollten, erläutert Erfolgscoach Michaela Angerer im nachfolgenden TT-Interview:

*Was sind aus Ihrer Sicht die Gründe für die Zunahme von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz?*

**Michaela Angerer:** Krank macht uns die schnelllebige Informationsgesellschaft, die permanente Flut an Neuem, dauernde Organisationswechsel, die ständige Anpassungsthematik oder auch die Notwendigkeit, in immer weniger Zeit mehr leisten zu müssen. Stress, Unsicherheit am Arbeitsplatz, eine nicht faire Entlohnung, keine Mitgestaltungsmöglichkeiten und auch das hohe Konkurrenzdenken sind weitere Faktoren, warum viele Menschen im Job psychisch krank werden.

*Gibt es Warnsignale, auf die Vorgesetzte, Arbeitskollegen oder auch Freunde und Familie achten sollten?*

**Angerer:** Erste Anzeichen können sein: Eine fahle Gesichtsfarbe, glanzlose Augen, eine insgesamt gedrückte Stimmung mit wenig Lachen, Kopfschmerzen, das stetige Ansteigen von Fehltagen, Schlafstörungen, Übermüdung als Zeichen von Überlastung, Herz- und Kreislaufprobleme, Gereiztheit, Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat oder auch Bluthochdruck.

*Wie sollten aufmerksame*



Psychologische Belastungen sind - rein äußerlich - oft nicht sichtbar.

Foto: iStock/mediaphoto

*Arbeitskollegen oder der Chef darauf reagieren? Darauf ansprechen?*

**Angerer:** Ja. Ich bin dafür, dass man Kollegen im Vier-Augen-Gespräch darauf anspricht. Meist ist die Reaktion: Erleichterung und Tränen. Männer sind oft gehemmter in ihrer Reaktion, weil sie Angst vor Versagen oder Blamage haben. Bei diesen Gesprächen sollte es immer darum gehen, echte Besorgtheit zu zeigen. Und oft ist es dann auch notwendig, dass die Führungskraft die nächsten Schritte einleitet.

*Welche wären das?*

**Angerer:** Zum Beispiel eine Auszeit anbieten, oder einen Termin beim Arzt machen um abzuklären, dass keine organischen Befunde für den Zustand vorliegen. Ein Hormon-

test zeigt schnell, was los ist. Und wenn Mitarbeiter alleinstehend sind, dann kann es in Ausnahmefällen auch notwendig sein, diese kurzfristig an die Hand zu nehmen und ihren Alltag zu organisieren.

*Damit Mitarbeiter eben nicht nur äußerlich bei der Arbeit sind, weil innerlich schon lange kaputt - was aus Ihrer Sicht müsste da vor passieren?*

**Angerer:** Kein Betrieb kann sich einen Ausfall leisten. So etwas kostet die Betriebe und die Volkswirtschaft tausende von Euros und jede Kündigung ist eine Katastrophe für den Wissensfluss. Jemandem mal 3-4 Tage im Monat spontan in Urlaub zu schicken, kostet hingegen sicher weniger und fördert die Loyalität zum Unternehmen. Es braucht au-

ßerdem eine aktive Mitarbeiterführung. Es braucht Unternehmen, die den Mehrwert Mensch in den Vordergrund stellen. Es braucht aktive Mitarbeitergespräche, ein offenes Arbeitsklima und eine offene Kommunikation. Es braucht konstruktive Kritik und vor allem viel Lob.

*Was können Betriebe für die psychische Gesundheits am Arbeitsplatz tun?*

**Angerer:** Zu allererst muss klar sein: Bei der Arbeit gesund zu bleiben, ist ein Recht. Arbeit darf nicht krank machen. Vorgesetzte müssen sorgsame Beobachter ihrer Mitarbeiter sein. Es wird auf Dauer notwendig sein, dass Betriebe ihren Mitarbeitern die Möglichkeit geben, während der Arbeitszeit etwa eine Massage zu erhalten oder Yoga zu ma-

chen. Die Zahl der Fehltag wird zurückgehen. Mitarbeiter fühlen sich wahrgenommen und wertgeschätzt. Aber eines ist auch klar: Wer das alles als erster in Anspruch nehmen muss, ist der Chef. Er rennt mit der Jogginghose und macht mit beim gemeinsamen Sport, beim Yoga oder lässt sich massieren.

Das Gespräch führte  
Margit Bacher

### Zur Person

**Michaela Angerer** ist zertifizierter Erfolgs- und Wirtschaftscoach in Wien, London und eigener Praxis in Leutasch. Sie ist u.a. Fachtherapeutin für Psychotherapie und Psychologie (It. Heilpraktiker-gesetz) - [www.michaelaangerer.at](http://www.michaelaangerer.at)

## Erste Entlastung vom Schreibtisch aus

Instahelp, die Plattform für psychologische Online-Beratung, bietet Hilfe in Echtzeit. Bedarf hat jeder Sechste in Österreich.



Psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist vielen unangenehm. Eine anonyme Online-Beratung setzt vielfach für Entlastung.

Von Margit Bacher

**Wien** – Für 29 Euro in der Woche vertraulich mit qualifizierten Klinischen- und Gesundheitspsychologen via Text- oder Audionachrichten kommunizieren, dieses psychologische Online-Beratungsangebot in Echtzeit bietet Instahelp seit dem November letzten Jahres. Seit dem Start sind knapp 2000 Privatpersonen über die Plattform betreut worden. Das Angebot richtet sich aber auch an Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Und auch wenn Betriebe schon seit Jahren der gesetzlich vorgeschriebenen Arbeitsplatzevaluierung psychischer Belastungen nachkommen müssten, Angebote in diese Richtung gibt es noch viel zu wenig. Der Wunsch danach sei aber da, zeigt das aktuelle österreichische Belastungsbarometer, durchgeführt von Marketagent: Fast die Hälfte der Befragten (42%) sieht es in der Verantwortung der Unternehmen, Bewusstsein für psychische Probleme zu schaffen. Und fast die Hälfte der befragten Erwerbstätigen (45%) waren bereits in einer Situation



„Smartphone oder Tablet werden zur Praxis – eine orts- und zeitunabhängige Beratung wird möglich.“

Martin Pansy  
(CEO)

Foto: Insta Communication GmbH

in der sie gerne eine psychologische Beratung/Therapie in Anspruch genommen hätten.

Die Gründe für das Nicht-Inanspruchnehmen sind meist Fehlende Anonymität, Angst vor Stigmatisierung und auch die Kosten spielen eine Rolle.

Für Martin Pansy, CEO der Insta Communications GmbH sei Instahelp aber auch für die Beraterseite eine echte Option zumal auch dieser Beruf im Wandel ist und damit würde es eine win-win-Situation für alle Beteiligten geben. Das Smartphone oder das Tablet würden quasi zur Praxis und durch die orts- und zeitunabhängige Beratung, lasse sich auch unter Psychologen Elternschaft viel besser vereinbaren.