



Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

™ Lilli Iser, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Der Setting-Ansatz zur Implementierung von Gesundheitsförderung

Gerade das Setting von Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen bietet einen geeigneten Rahmen für die Implementierung von Gesundheitsförderung und ermöglicht eine ganzheitliche Sichtweise der Gesundheit aller AkteurInnen. Grund dafür sind relevante **vorhandene Mittel** wie „[...] **Strukturen, Ressourcen und Prozesse** [...]“, welche in der betrieblichen Gesundheitsförderung genutzt werden können (Pelikan et al. 2020).

Wo sich mit dem Konstrukt der Pathogenese beschäftigt wird, also den Ursachen der Entstehung von Krankheiten, da existiert auch das Modell der **Salutogenese** nach Aaron Antonovsky. Seine Perspektive rückte in den 1970er-Jahren erstmals mittels der Frage: „**Welche Kräfte halten Menschen trotz vielfacher Risiken und Stressoren gesund?**“ in den Fokus (vgl. Faltermaier In: Kohlmann et al. 2018, S.85f)

AkteurInnen des Gesundheitswesens im Mittelpunkt

Wenn Mitarbeitende in einem Krankenhaus oder einer Gesundheitseinrichtung tätig sind, dann sind sie meist einer Reihe von sozialen, physischen, aber auch besonders psychischen Risikofaktoren ausgesetzt – sie können in Kontakt mit ansteckenden Krankheiten treten, müssen in Schichten arbeiten und haben somit keine geregelten Arbeitszeiten. Dadurch

kann besonders ihre psychische Belastung ansteigen, nicht zuletzt durch die allgemein schwierigen Arbeitssituationen und -bedingungen im Gesundheitswesen, welche auch die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Strategie erschweren. Deshalb stellt besonders für AkteurInnen des Gesundheitswesens die Gesundheitsförderung, aber auch (Krankheits-)Prävention in ihrem Arbeitsumfeld eine entscheidende Chance dar, um die eigene Gesundheit sowohl physisch als auch psychisch zu erhalten (vgl. Pelikan et al. 2020).

Psychische Erkrankungen nehmen zu

Psychische Belastungen stellen laut einer im April 2022 veröffentlichten Umfrage der DAK mit 19 Prozent die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) dar. Den ersten Platz belegen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems mit 23,2 Prozent. Der zweite Platz zeigt somit deutlich, dass **psychische Faktoren immer mehr in den Fokus** geraten – auch begünstigt durch die vielseitig belastende Corona-Pandemie (vgl. DAK, 2022 In: Statista). „**Die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Störungen haben sich in den letzten 40 Jahren verfünffacht.**“ (Leidig In: Kohlmann et al. 2018, S.695) Weiterhin ist die **Arbeitsunfähigkeitsdauer** bei psychischen Erkrankungen mit **39,2 Tagen** vergleichsweise hoch (vgl. Statista 2022).

Die psychische Widerstandskraft/ Resilienz

Durch die andauernden Anspannungen im Gesundheitswesen gestaltet es sich als herausfordernd, gesundheitsförderliche Strukturen in die Tat umzusetzen. Deshalb soll Ihnen kurz das Konstrukt der Resilienz vorgestellt werden, mit welchem Sie im Kontext Ihrer Arbeit, aber auch als Ausgleich zum stressigen Berufsleben einen persönlichen Ansatzpunkt für Ihre Gesundheitsförderung finden können.

Vielleicht ist Ihnen in letzter Zeit der Begriff ‚Resilienz‘ in Ihrem Alltag bereits begegnet? Wenn dieser Begriff beschrieben werden soll, könnten Sie sagen: „Resilienz beschreibt eine Art psychische Widerstandskraft [...].“ (Faltermaier In: Kohlmann et al. 2018, S.91) Die Forschung in diesem Bereich befasst sich damit, individuelle Schutzfaktoren zu identifizieren, welche diese Widerstandskraft trainieren und verfestigen können. Befinden Sie sich bspw. in sehr stressigen Situationen oder sind großen Anforderungen ausgesetzt, kann Ihre persönliche Resilienz dazu beitragen, dass Sie diese Situationen bewältigen können, ohne

dass Ihre Gesundheit Schaden davon nimmt (vgl. Faltermaier In: Kohlmann et al. 2018, S.91). Ist ein Mensch resilient, können diesem bspw. Kompetenzen bzw. Schutzfaktoren der Resilienz zugeordnet werden. Zu den Schutzfaktoren zählen (vgl. Träder, o. J.):

- Verantwortungsübernahme
- Akzeptanz
- Zukunftsorientierung
- Lösungsorientierung
- Optimismus
- Netzwerkorientierung
- Selbstwirksamkeit
- Erholung

Kleine Alltagstipps

Wichtig ist, dass Resilienz erlernt werden kann. In der folgenden Abbildung können Sie Hilfestellungen für Ihren (Arbeits-)Alltag finden, um bestenfalls in anspruchsvollen Alltags- oder Lebenssituationen resilienter handeln zu können (vgl. Träder, o. J.):

DIE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT

Ein resilientes Mindset für den Alltag



Kurze Erholungseinheiten (z.B. bewusstes Atmen) sind wichtig, um dem Körper eine kurze Verschnaufpause und neue Konzentration zu geben.



Ein *kleines Lächeln* als optimistische Körpersprache kann nicht nur Positives in Ihrem Körper entfachen, sondern auch angespannte Situationen auflockern.



Wenn Sie Ihrem Tag ein Motto verleihen und sich ein *Ziel setzen*, den (Arbeits-)Tag sinnvoll zu nutzen, können Sie Ihre Gedanken auf Erfolge, aber auch Verbesserungspotentiale lenken.

Quellen:

DAK (2022): Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland im Jahr 2021. In: Statista. Online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/77239/umfrage/krankheit-hauptursachen-fuer-arbeitsunfaehigkeit/> [Letzter Zugriff am: 07.04.2023]

Faltermaier, Toni: Salutogenese und Ressourcenorientierung. In: Kohlmann, Carl-Walter; Salewski, Christel & Wirtz, Markus Antonius (2018): Psychologie in der Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag. ISBN: 978-3-456-85770-1 (S.85f, S.91)

Fröhlich-Gildhoff: Resilienz In: Schweer, Martin K. W. (2022): Facetten des Vertrauens und Misstrauens. Herausforderungen für das soziale Miteinander. Wiesbaden: Springer Fachmedien GmbH. ISBN: 978-3-658-29046-7. (S.71f, 75). Online unter: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-29047-4_5 [Letzter Zugriff am: 09.04.2023]

Leidig, Stefan: Psychische Störungen am Arbeitsplatz. In: Kohlmann, Carl-Walter; Salewski, Christel & Wirtz, Markus Antonius (2018): Psychologie in der Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag. ISBN: 978-3-456-85770-1 (S.695)

Pelikan, Jürgen M.; Metzler, Birgit & Dietscher Christina (2020): Gesundheitsförderung und Krankenhaus – Das Gesundheitsfördernde Krankenhaus. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Online unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-krankenhaus-das-gesundheitsfoerdernde-krankenhaus/> [Letzter Zugriff am: 07.04.2023]

Träder, René: Resilienz: 7 Übungen, die das psychische Immunsystem stärken In: 7Mind (o. J.). Online unter: <https://www.7mind.de/magazin/resilienz-uebungen-innere-staerke-tipps> [Letzter Zugriff am: 09.04.2023]