

Mut zum Handeln: Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz



Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein oft vernachlässigtes, aber wichtiges Thema in Unternehmen. Warum es sich lohnt, bei diesem sensiblen Thema mutig zu sein und proaktiv vorzugehen, erklärt Thomas Pfiffner, Leiter der IV-Stelle bei der SVA Graubünden im Interview.

Thomas Pfiffner, warum ist es wichtig, psychische Gesundheit am Arbeitsplatz anzusprechen?

Das Thema psychische Gesundheit ist leider immer noch mit viel Scham behaftet – stärker als körperliche Krankheiten. Wir alle scheuen uns, darüber zu sprechen. Gerade auch am Arbeitsplatz, wo zur Scham noch die Angst um den Arbeitsplatz hinzukommt. Als Vorgesetzte sind wir oft nicht darin geübt, diese sensiblen Themen anzusprechen. Dabei sind psychische Krisen keine Seltenheit: Laut Gesundheitsförderung Schweiz fühlten sich im Jahr 2023 rund 38 Prozent der Schweizer Bevölkerung mittel bis stark psychisch belastet.

Können Sie ein Beispiel schildern, wie sich eine Krise äussert?

Gerne. Denken wir an eine Mitarbeiterin, die plötzlich Fristen versäumt, Mails nicht beantwortet und sich zurückzieht. Viele Vorgesetzte hoffen zunächst, dass sich die Situation von selbst bessert. Dabei wäre es gerade jetzt wichtig, das Gespräch zu suchen. Denn oft stecken hinter solchen Verhaltensänderungen persönliche Krisen oder Überlastung.

Welche Folgen kann es haben, wenn psychische Probleme am Arbeitsplatz ignoriert werden?

Schweigen und Nicht-Handeln können schwerwiegende Folgen ha-

ben – für die Betroffenen, das Team und das Unternehmen. Deshalb ist es wichtig, dass wir als Vorgesetzte lernen, hier mutig zu sein. Gemäss einer Studie aus dem Jahr 2022 sind 57 Prozent aller psychisch bedingten Arbeitsunfähigkeiten auf Konflikte am Arbeitsplatz zurückzuführen. Früherkennung und angemessenes Handeln können nicht nur Leid verhindern, sondern auch die Produktivität und das Arbeitsklima in der Firma positiv beeinflussen.

Das klingt nach einer grossen Verantwortung. Wie können Vorgesetzte damit umgehen?

Ich möchte Mut machen, solche Gespräche zu führen. Wir arbeiten mit einem Leitfaden, der entlang von fünf A-Themen praktische Hilfestellung und Sicherheit im Umgang mit sensiblen Situationen bietet: Aufhören, Abklären, Ansprechen, Auffordern und Aktiv bleiben.

Wie sehen diese A-Themen konkret aus?

Nehmen wir das «Ansprechen». Hier geht es darum, in einem vertrauensvollen Gespräch Beobachtungen zu schildern und gemeinsam Lösungen zu finden. Etwa flexible Arbeitszeiten oder eine vorübergehende Anpassung der Aufgaben. Wichtig ist, dass Vorgesetzte Verständnis und echtes Interesse zeigen, aber auch klare Erwartungen formulieren.

Was würden Sie Führungskräften raten, die unsicher sind?

Zögern Sie nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die SVA Graubünden bietet kostenlose Beratung für Arbeitgebende. Gemeinsam finden wir Wege, wie Sie Ihre Mitarbeitenden bestmöglich unterstützen können.

Leitfaden bestellen

Psychische Probleme überdecken das wahre Gesicht.
Ein Leitfaden für Vorgesetzte
Kontakt: iris.federspiel@sva.gr.ch oder Download
auf www.sva.gr.ch/Leitfaden_5A

Veranstaltung besuchen

Learning Lunch:
Wie gehe ich mit psychisch belasteten Mitarbeitenden um?
3. Oktober 2024, Thusis, Coworking Space STORY
Weitere Informationen: www.sva.gr.ch/aktuelles.html