



## Psychische Gesundheit als Erfolgsfaktor in Unternehmen

Unzählige Firmen und Unternehmen erklären in ihrem Leitbild ihre Mitarbeitenden zum wichtigsten Kapital. Aber nur wenige nehmen ihre im Arbeitsgesetz definierte Pflicht, für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu sorgen, wirklich umfassend wahr. Dabei wäre es nicht so schwierig, das Richtige zu tun – und es würde sich sogar lohnen.

### Der Auftrag ist klar

**D**as Arbeitsgesetz verpflichtet die Arbeitgebenden, zum Schutz der Gesundheit ihrer Arbeitnehmenden alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig sind. Einige grosse Unternehmen setzen diese Pflicht bereits erfolgreich um und haben ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) etabliert. Bei vielen BGMs fällt allerdings auf, dass der Fokus noch stark auf Bewegung und Ernährung liegt. Spätestens seit der Corona-Pandemie erhält nun – endlich – die psychische Gesundheit mehr Aufmerksamkeit. Allerdings fehlt weit herum noch die Einsicht, dass die psychische Gesundheit zuoberst auf die Liste gehört: Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Das gilt auch für kleine und mittlere Unternehmen.



**Roger Staub**  
Geschäftsleiter,  
Pro Mente Sana,  
Zürich

**Es fehlt weit herum die Einsicht, dass die psychische Gesundheit zuoberst auf die Liste gehört.**

Den Unternehmen gehen wegen gesundheitlicher Probleme ihrer Mitarbeitenden gegen 50 Mia. Franken verloren. Ein Sechstel dieser Kosten (rund 8 Mia. Franken) kann direkt auf arbeitsbedingten Stress zurückgeführt werden. Fast jede zweite IV-Neurente (48%) wird wegen einer psychischen Erkrankung zugesprochen (obwohl die IV alles unternimmt, um möglichst wenige solcher Renten zu sprechen. Jede/-r dritte Mitarbeitende leidet unter zu grossem Stress.

Noch immer nehmen wir als Gesellschaft psychische Probleme von Menschen als «Ausnahme» wahr. Dabei sind psychische Beeinträchtigungen längst zur Regel, zum Normalfall geworden. Schwere psychische Störungen haben in der westlichen Welt in den letzten Dekaden nicht zugenommen, das ist die gute Nachricht. Die schlechte: Unsere

## Angebote der Stiftung Pro Mente Sana

Im ensa Kurs Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte der Pro Mente Sana lernen Kaderpersonen das kleine Einmaleins der psychischen Gesundheit und erfahren, wie sie auf die Gesundheit der ihnen anvertrauten Mitarbeitenden achten, Veränderungen frühzeitig wahrnehmen und darauf reagieren können. Der Kurs dauert einen halben Tag, kostet 180 Franken.

Im ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene lernen die Teilnehmenden in zwölf Stunden (vier halbe Tage) das kleine Einmaleins der psychischen Gesundheit und üben die Erste Hilfe nach ROGER. Der Kurs kostet 380 Franken pro Person.

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche dauert 14 Stunden (vier halbe Tage) und kostet 450 Franken pro Person. Mit dem Kurs sind Berufsbildende in der Lage, psychische Belastungen bei ihnen anvertrauten Lehrlingen früh zu erkennen und Erste Hilfe zu leisten.

Alles über die ensa Erste-Hilfe-Kurse und -Angebote finden Sie hier: [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)

Bei Interesse an einer Beratung wenden Sie sich an den Geschäftsleiter, Roger Staub unter [r.staub@promentesana.ch](mailto:r.staub@promentesana.ch) oder Tel. 044 446 55 02 (d)

[www.mental-health-at-work.info](http://www.mental-health-at-work.info)

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

neue Arbeitswelt belastet mehr und mehr den Kopf und nicht mehr wie früher primär den Körper. Erwerbstätigkeiten, die im Verlauf des Arbeitslebens das physische Kapital des Menschen durch schwere körperliche Arbeit langsam aufgebraucht haben, werden seltener. Dafür nehmen die Belastungen des Kopfs und der Psyche stetig zu. Pandemie und Homeoffice verstärken bestehende Probleme. Die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden ist zur Achillesferse der Wirtschaft und damit unserer Gesellschaft geworden und akzentuiert den Fachkräftemangel in vielen Branchen.

### Das Tabu muss weg

Warum tun wir uns so schwer mit der psychischen Gesundheit? Die Tabuisierung des Themas wirkt sich immer noch stark aus: Worüber wir nicht sprechen, darüber wissen wir in der Regel auch nicht viel. Dafür leben Mythen, Vorurteile und Ängste länger. Wenn wir über Menschen mit psychischen Schwierigkeiten reden, dann in der Regel abschätzig. Unzählige sind die hässlichen Begriffe, die wir alle kennen und manchmal auch weiterhin verwenden. Und natürlich kennen Menschen, die merken, dass sie ein psychisches Problem haben, diese hässlichen Wörter auch und unternehmen alles, damit niemandem auffällt, dass sie «auch zu denen gehören».

Vorgesetzte geben in Umfragen zu, dass sie keine psychisch belasteten Mitarbeitenden einstellen würden und Erkrankte möglichst bald entlassen möchten. Und die

meisten Arbeitnehmenden kennen Geschichten von psychisch Erkrankten im Betrieb, die gehen mussten oder nach langer Krankheit nicht mehr an den Arbeitsplatz zurückkehrten. Die vorherrschende Haltung in Unternehmen ist immer noch, dass psychische Probleme privat verursacht werden.

Das Tabu muss weg: Psychische Belastungen sind normal, gehören zum Leben. Statt sich dafür zu schämen oder Betroffene zu stigmatisieren und auszugrenzen, wäre es besser, möglichst früh über Belastungen zu reden und

Massnahmen zu treffen, um den Stress zu reduzieren, um Erkrankungen vorzubeugen und Erkrankten schnell zu helfen. Denn unbehandelte psychische Erkrankungen verschlimmern sich immer weiter und heilen nur selten «von selbst».

### Was ist zu tun?

In Unternehmen und Firmen geht es jetzt darum, das Tabu zu brechen und über psychische Belastungen reden zu lernen, die Haltung zu ändern und in Massnahmen zu investieren. Und auch dazu gibt es Good News: Es

lohnt sich! Im englischen Sprachraum gibt es eine Reihe von Ländern, die aus verschiedenen Gründen beim Thema «mental health» viel weiter sind als wir. Von diesen Ländern können wir lernen, erfolgreiche Massnahmen übernehmen und für die Schweiz adaptieren. Und in diesen Ländern gibt es Wirksamkeitsstudien zu vielen Massnahmen und ökonomische Auswertungen, die zeigen, dass praktisch alle Massnahmen einen positiven

**Vorgesetzte geben in Umfragen zu, dass sie keine psychisch belasteten Mitarbeitenden einstellen würden und Erkrankte möglichst bald entlassen möchten.**

## Mit fünf Massnahmen zum Erfolg

### 1 Der Chef ist verantwortlich für die Unternehmenskultur

Der Chef bzw. das Top-Management ist für die Unternehmenskultur verantwortlich. Die neue Haltung in Bezug auf psychische Gesundheit im Unternehmen muss ganz oben angegeben werden. Erfolgreich sind Firmen, die den veränderten Umgang mit dem Thema gegen innen und aussen deklarieren und sich darauf behaften lassen. Dazu braucht es vor allem Kommunikation und Sichtbarkeit des Themas in der Firma, z. B. mittels Plakaten und Broschüren der «Wie geht's dir?»-Kampagne, die auch Firmen auf Anfrage gratis zur Verfügung stehen.

### 2 Alle Kader schulen

Alle Kader schulen! Gemäss Untersuchungen verfügt nur jede dritte Führungskraft über ein Training, um mit psychischen Belastungen bei Mitarbeitenden umzugehen. Angebote für die Schulung von Führungskräften gibt es von verschiedenen Anbietern und sollten fürs ganze Kader obligatorisch sein. So sehen die Mitarbeitenden, dass es dem Management ernst ist.

**Es braucht nur fünf Massnahmen, um für die psychische Gesundheit der Arbeitnehmenden zu sorgen. Das lohnt sich – auch finanziell.**

### 3 20 % der Belegschaft in Erster Hilfe ausbilden

Mindestens einen von fünf Mitarbeitenden (20 %) während der Arbeitszeit und auf Kosten der Firma in erster Hilfe für psychische Gesundheit schulen. Wenn in jedem Team mindestens eine Person erste Hilfe leisten kann, ist die Chance gross, dass psychische Belastungen viel schneller erkannt und bei Bedarf behandelt werden. Die frühzeitige Behandlung von psychischen Krankheiten ist einfacher, kostengünstiger und führt seltener zu Ausfällen, als wenn zugewartet wird, bis es Betroffene nicht mehr aushalten und schwer krank werden.

### 4 Symptome von Lernenden nicht mit der Pubertät verwechseln

Falls das Unternehmen Lehrlinge ausbildet, ist es absolut zentral, dass alle Berufsbildner/-innen der Firma den ihnen anvertrauten Jugendlichen Erste Hilfe leisten können und Symptome von psychischen Belastungen nicht mit der Pubertät verwechseln. Das ist gerade jetzt besonders wichtig, haben doch vor allem Jugendliche sehr stark unter der Corona-Pandemie gelitten. Depressionen haben stark zugenommen und zum Krankheitsbild der Depression gehören Suizidgedanken und Suizidversuche. Lernende, denen der berufliche Start ins Leben gelingt, sind gut für unsere Wirtschaft und für uns alle.

### 5 Firma braucht eine anonyme, externe Beratungsstelle

Bis das Vertrauen in Management und Kader in Bezug auf psychische Gesundheit bei den Mitarbeitenden gewachsen ist, braucht eine Firma eine anonyme, externe Beratungsstelle, an die sich die Mitarbeitenden bei psychischen Problemen wenden können. Erst wenn das Vertrauen besteht, werden sich Mitarbeitende an interne Angebote, z. B. des HR oder des Case Managements, wenden. Anbieter von externer, anonymer Beratung gibt es in der Schweiz einige.

«return on investment» (ROI) erbringen. Es gibt in diesen Ländern einen Konsens, dass der ROI im Schnitt bei 5:1 liegt, für einzelne Massnahmen sogar bei 10:1. Und es geht nicht nur ums Geld: Wenn wir es schaffen, eine neue Kultur im Umgang mit psychischer Belastung zu bauen, müssen weniger Menschen wegen Ausgrenzung und schwerer Krankheit leiden.

Unter dem Arbeitstitel «mental health@work» hat die Stiftung Pro Mente Sana verschiedene Massnahmen analysiert und macht nun einen präzisen Vorschlag, was Firmen genau tun sollten, wenn sie die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zum Erfolgsfaktor für das Unternehmen machen wollen.