

(K)ein Platz für psychische Leiden am Arbeitsplatz Prävention von Depressionen & Co. ist auch Chefsache

München, 23. November 2009 **Depressionen - eine Volkskrankheit ist in den Mittelpunkt unserer Gesellschaft gerückt. In Deutschland sind fünf Prozent der Menschen akut davon betroffen, depressive Verstimmungen beklagen sogar doppelt so viele. Und dennoch zählt die Krankheit immer noch zu den großen Tabuthemen. Psychische Leiden sind wenig anerkannt, schon gar nicht im Berufsleben. Doch genau dort, am Arbeitsplatz, wo Berufstätige den Großteil ihrer Zeit verbringen, ist vorbeugen statt verurteilen gefragt: mit einem bedarfsgerechten Präventionsangebot und einer wertschätzenden Unternehmenskultur.**

Der gelbe Zettel ist verpönt. Wer nicht gerade unter der hochinfektiösen Schweinegrippe leidet, hat bitteschön am Arbeitsplatz zu sein. Eine Einstellung, die in vielen, ja einer Mehrheit der Unternehmen kursiert. Und spätestens wenn der Arbeitnehmer eine Auszeit nimmt, weil er seelisch leidet, hört das letzte bisschen Toleranz auf. Genau an dieser Stelle wurde in den letzten Tagen massiv ein Umdenken gefordert. Für Unternehmen heißt es aber nicht nur Umdenken, sondern vor allem Handeln. Gezielte Präventionsmaßnahmen sind von Bedeutung, um psychischen Krankheiten, die mittlerweile einer der Hauptgründe für eine dauerhafte Arbeitsunfähigkeit sind, entgegenzusteuern. Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung: Das (Gesundheits-)Bewusstsein und die Handlungsbereitschaft müssen bereits auf Managementebene verankert sein, was durch Führungskräfte-seminare, spezielle Coachings oder gesundheitsbezogene Zielvereinbarungen erreicht wird.

Erfolgsfaktor Wohlbefinden

Eine Generallösung gibt es wohl kaum. „Unternehmen müssen analysieren, ob und welche Problemfelder es bei ihnen gibt“, sagt Swen Grauer, Geschäftsführer der INTEGION GmbH aus München, was etwa anhand Mitarbeiterbefragungen gelingt. Auf Basis der Analyse werden konkrete Maßnahmen erarbeitet. Mitarbeiter, die sich beispielsweise überfordert fühlen, lernen mittels eines gezielten Selbstmanagements Prioritäten zu setzen und ihren Arbeitsalltag besser zu organisieren. Des Weiteren helfen Stressmanagement und Entspannungstechniken, mit Zeit- und Termindruck umzugehen. Weil auch ein schlechtes Betriebsklima psychische Leiden begünstigt, sind Teambuildings und Teamevents gefragt, um das Miteinander der Belegschaft zu

verbessern. Eine Oldtimer-Ralley oder Bauern-Olympiade stärkt das Gruppengefühl, was schließlich das Wohlbefinden am Arbeitsplatz erhöht.

Prävention durch Wertschätzung

Depressionen können durch viele verschiedene Faktoren entstehen: genetische, biologische und psychosoziale. Dass seine Mitarbeiter an Depressionen erkranken, kann wohl kein Arbeitgeber verhindern, jedoch das Risiko zu einem gewissen Teil reduzieren. Eine wertschätzende Unternehmenskultur, die die Beschäftigten fördert und motiviert, trägt entscheidend dazu bei. Daneben sind Unternehmen natürlich auch nicht in der Lage, die Wirtschaftskrise und oftmals die damit verbundenen Entlassungen zu vermeiden. Aber sie können ihre Mitarbeiter, die bei einer Vollzeitanstellung mehr Zeit am Arbeitsplatz als zuhause verbringen, befähigen, mit den schwierigen Umständen umzugehen. „Letztendlich ist betriebliches Gesundheitsmanagement eine Art Risikomanagement, das Gefahrensituationen rechtzeitig erkennt und somit meistert“, erklärt Grauer.

Pressekontakt:

INTEGION GmbH
Martina Dannheimer
Leiterin Unternehmenskommunikation
Ridlerstraße 33
80339 München
fon: +49 (0)89 45 16 907-00 • fax: +49 (0)89 45 16 907-49
mobil: +49 (0)176 - 17 06 00 01
eMail: m.dannheimer@integion.de

Die INTEGION GmbH

Im Jahre 2002 gründete der diplomierte Sportlehrer und Ökonom Swen Grauer die INTEGION GmbH. Ziel des geschäftsführenden Gesellschafters war es, mit Corporate Activity Programmen eine Innovation im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu schaffen. So bietet INTEGION keine reinen Trainingskurse oder Fitnessprogramme an, sondern integriert ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement in bestehende Unternehmenskulturen. Heute beschäftigt die INTEGION GmbH als Komplettanbieter im betrieblichen Gesundheitswesen über 20 Mitarbeiter, die in ganz Deutschland - etwa in München, Berlin, Hamburg oder Köln - tätig sind. Hinzu kommt ein umfangreiches Netzwerk aus Ärzten, Physiotherapeuten lizenzierten Gesundheits- und Fitnesstrainern sowie Architekten, Unternehmens- und Organisationsberatern, Kommunikations- und Marketing-Experten. Alles zusammen schafft einen Rahmen für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Interaktion. Weitere Informationen unter www.integion.de