

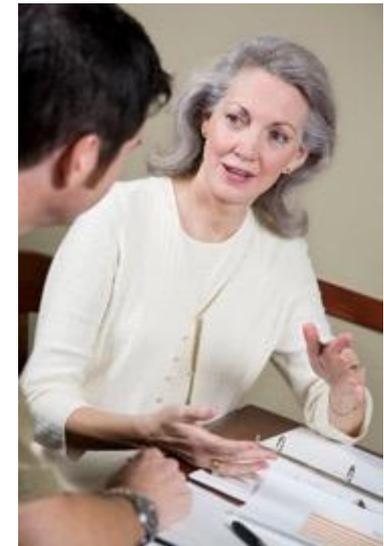
**Psychische Gesundheit
am Arbeitsplatz
Gewerbeverband Appenzell Ausserrhoden**

**Delegiertenversammlung
24.04.25**

Marlen Bolliger
dreiFach
Lic. phil. Psychologin
Beratung, Therapie, Entwicklung, Schulung

Inhalt

- Psychische Erkrankungen
 - Facts & Figures
 - Krankheitsbilder
- Arbeitsfähigkeit
 - Schutz- und Risiko-Faktoren
- Vorgehen bei Auffälligkeiten
 - Was hilft? Was geht gar nicht?
- Unterstützungsangebote



psychische Gesundheit – psychische Erkrankungen



Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt



Umfrage in der Wirtschaft:
Psychische Probleme mit (teils vorübergehender)
Auswirkung auf Arbeitsfähigkeit und Produktivität
betreffen laut den HR-Verantwortlichen **25% der**
Belegschaft und sind damit ein Massenphänomen.

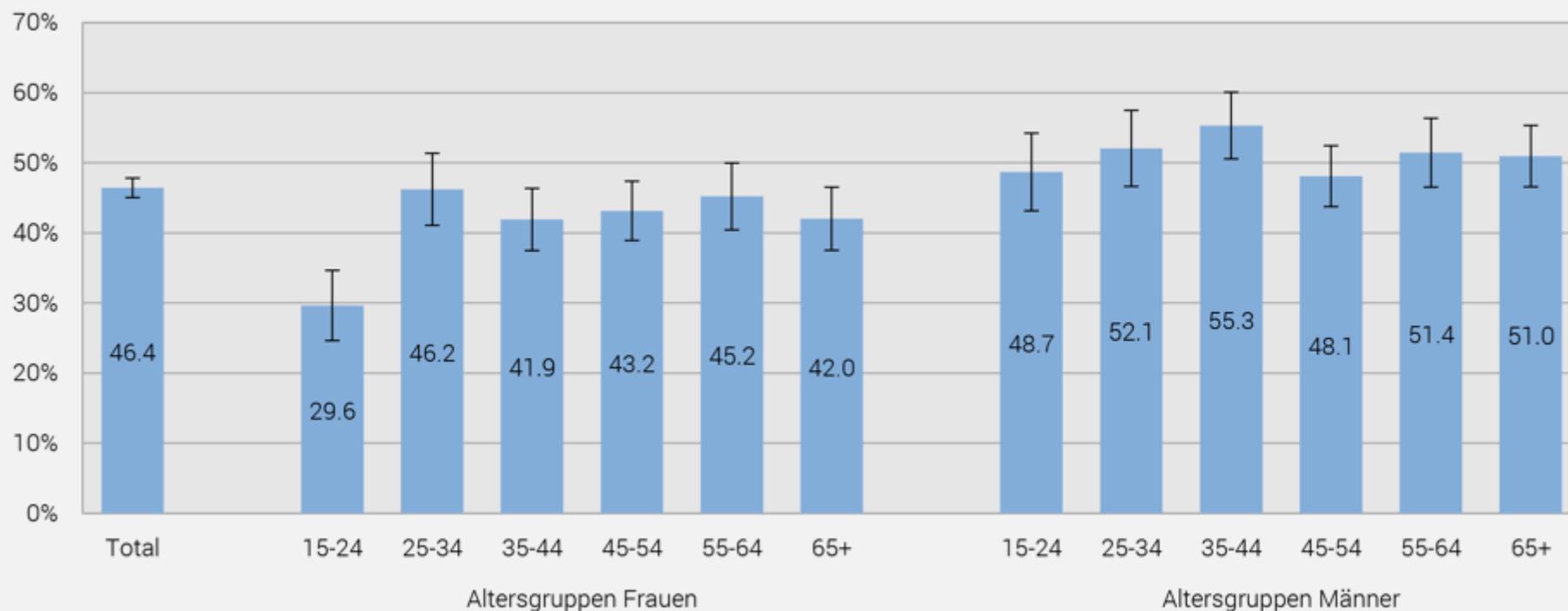
(Quelle: Baer Niklas, Frick Ulrich et al.; "Schwierige" Mitarbeiter – Wahrnehmung und Bewältigung psychische bedingter Problemsituationen durch Vorgesetzte und Personalverantwortliche, 23.12.2010)

Sind psychische Erkrankungen/Störungen normal?

- In der Bevölkerung leiden 40 bis 50 Prozent während Ihrem Leben mindestens einmal an einer psychischen Störung.
- Fast jede zweite Person ist im Laufe des Lebens betroffen.
- Zu einem beliebigen Zeitpunkt haben ca. 20% eine psychische Erkrankung.
- 75% der Menschen mit psychischen Erkrankungen sind arbeitsfähig.

Sehr gute / exzellente psychische Gesundheit, nach Geschlecht und Alter

Anteil der Bevölkerung in %



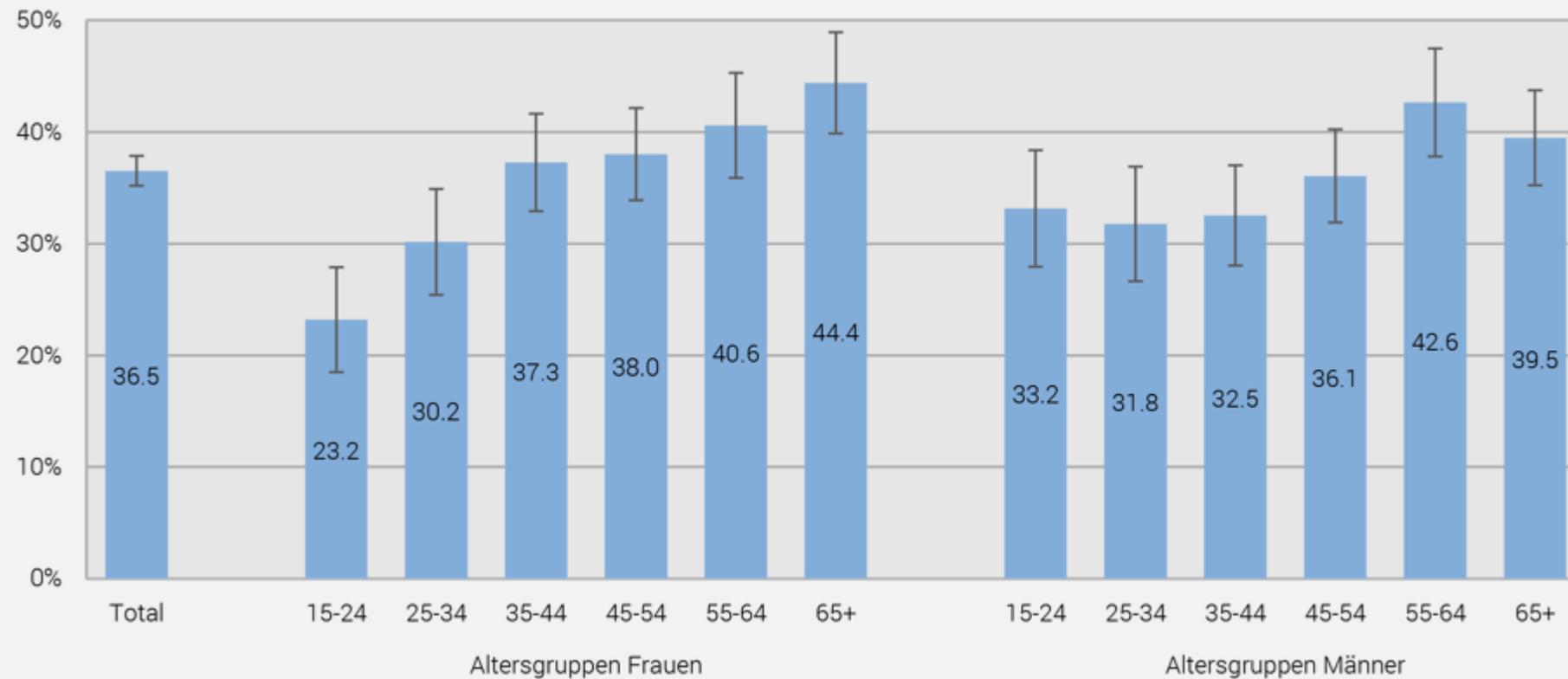
Grafik (G 3.1):

- nach Geschlecht und Alter
- Fehlerbalken = Vertrauensintervall 95%

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022

Hoher Lebenssinn, nach Geschlecht und Alter

Anteil der Bevölkerung in %



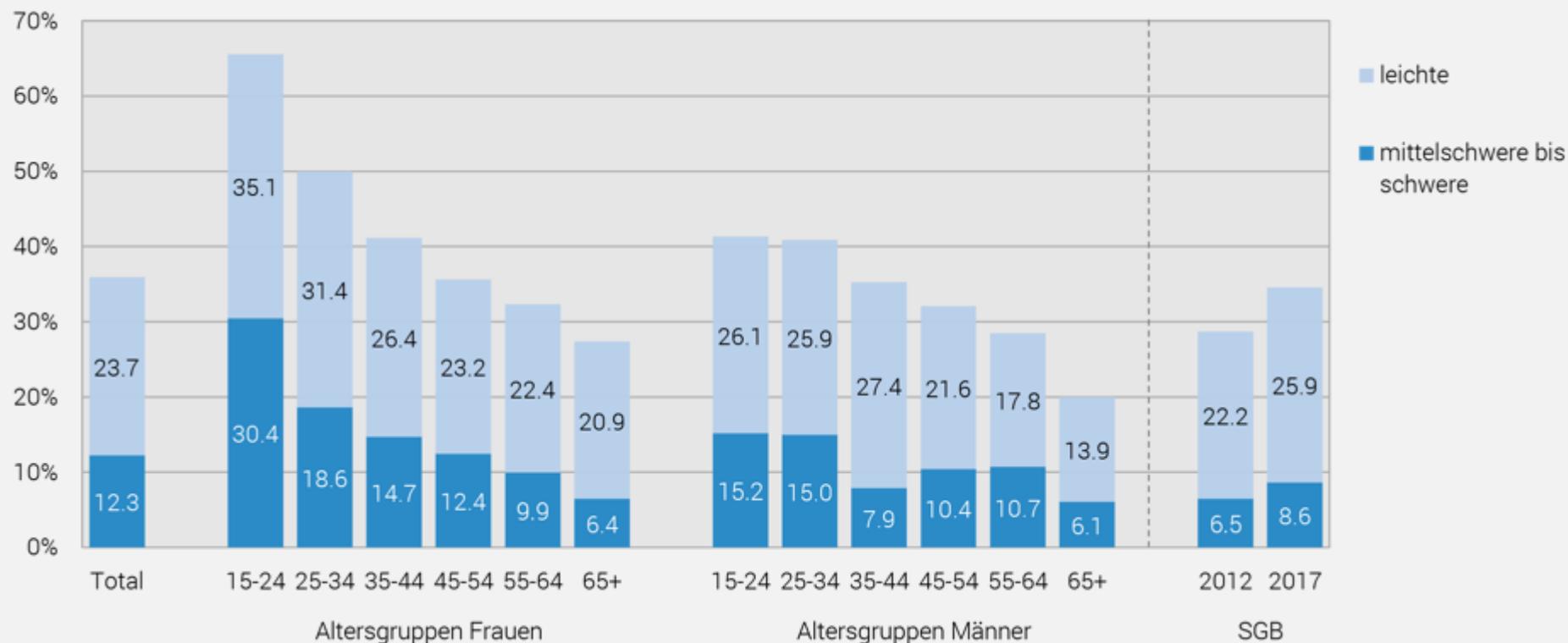
Grafik (G 3.4):

- nach Geschlecht und Alter
- Fehlerbalken = Vertrauensintervall 95%

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022

Depressionssymptome, nach Geschlecht und Alter

Anteil der Bevölkerung in %



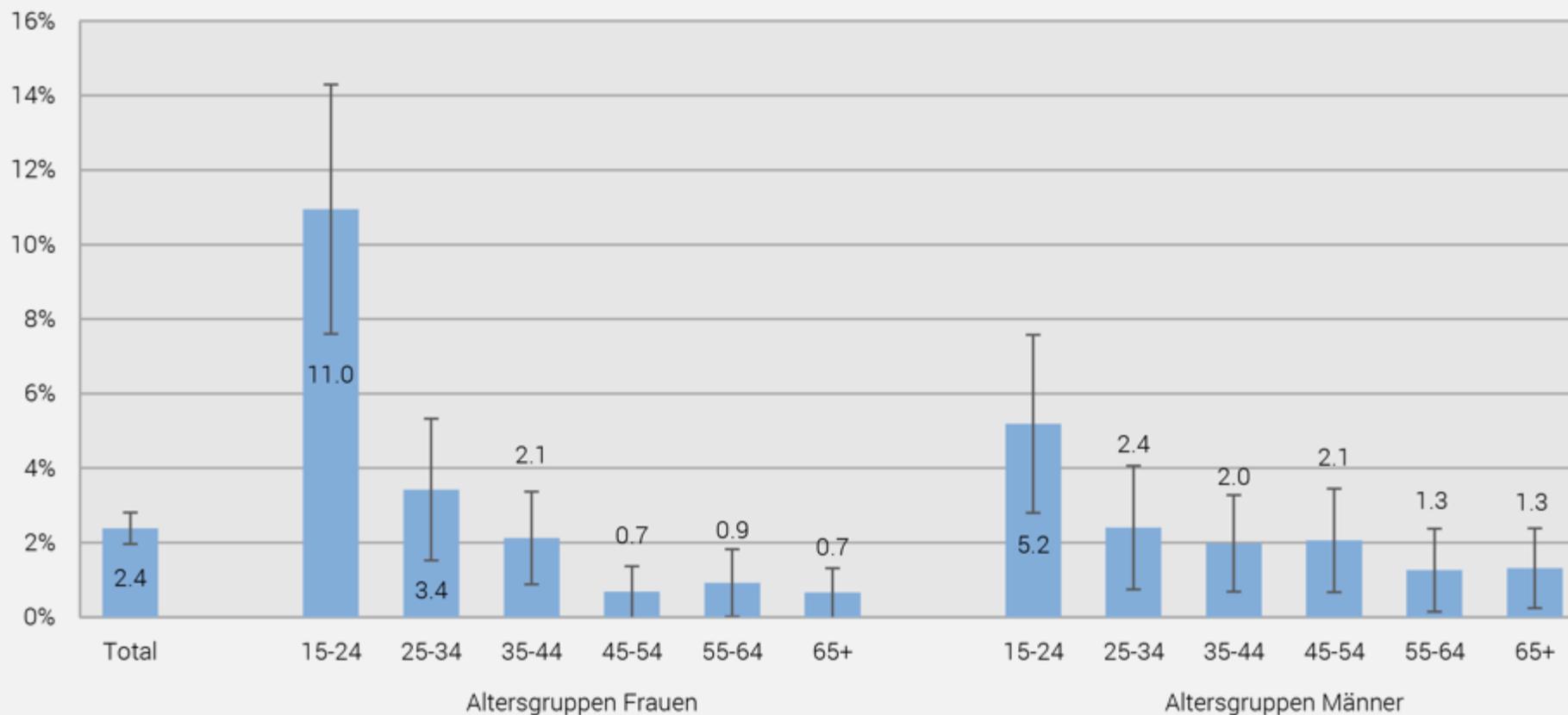
Grafik (G 3.8):

- nach Geschlecht und Alter
- 2012, 2017, 2022
- Datenbruch zwischen 2017 und 2022: Bei der Omnibuserhebung Psychische Gesundheit handelt es sich um eine online Befragung, bei der SGB um eine telefonische/schriftliche Befragung.

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022

Selbstverletzung (letzte 12 Monate), nach Geschlecht, Alter und Bildung

Anteil der Bevölkerung in %



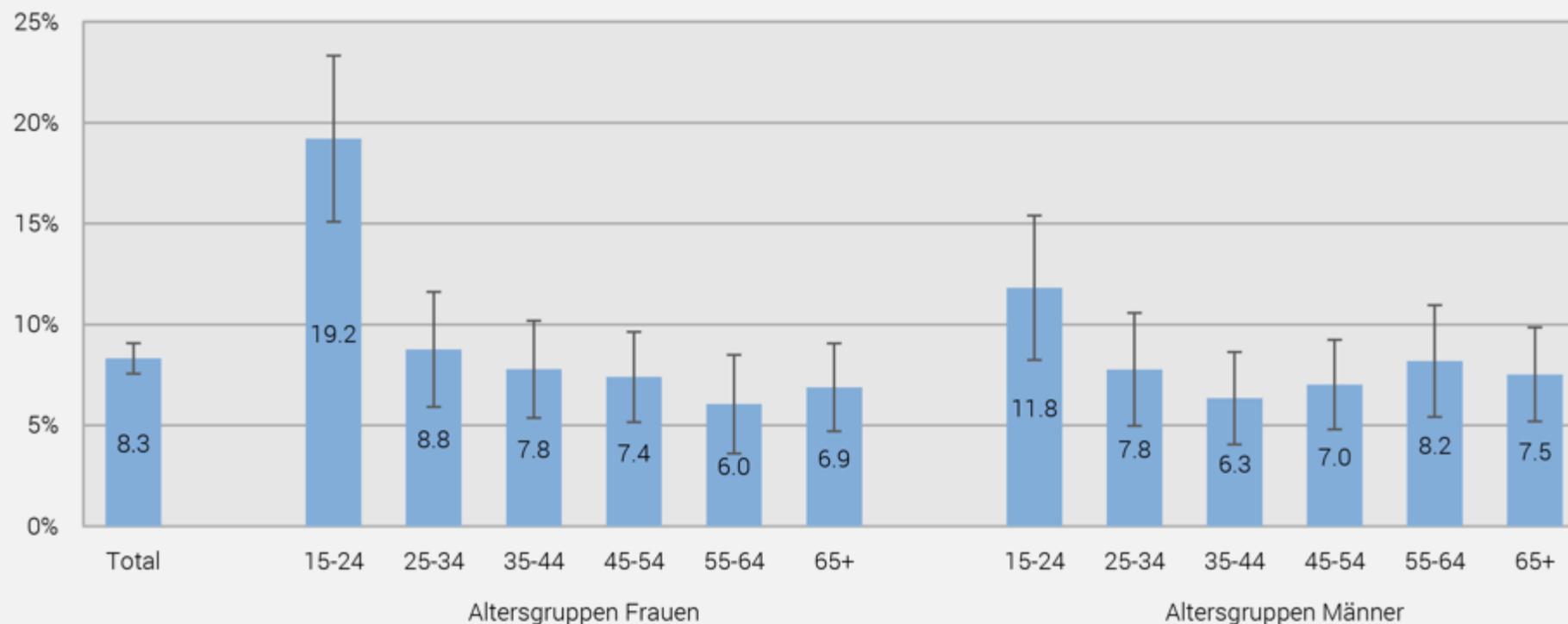
Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022

Grafik (G 3.14):

- nach Geschlecht, Alter und Bildung
- Fehlerbalken = Vertrauensintervall 95%

Suizidgedanken (letzte 2 Wochen), nach Geschlecht und Alter

Anteil der Bevölkerung in %



Grafik (G 3.15):

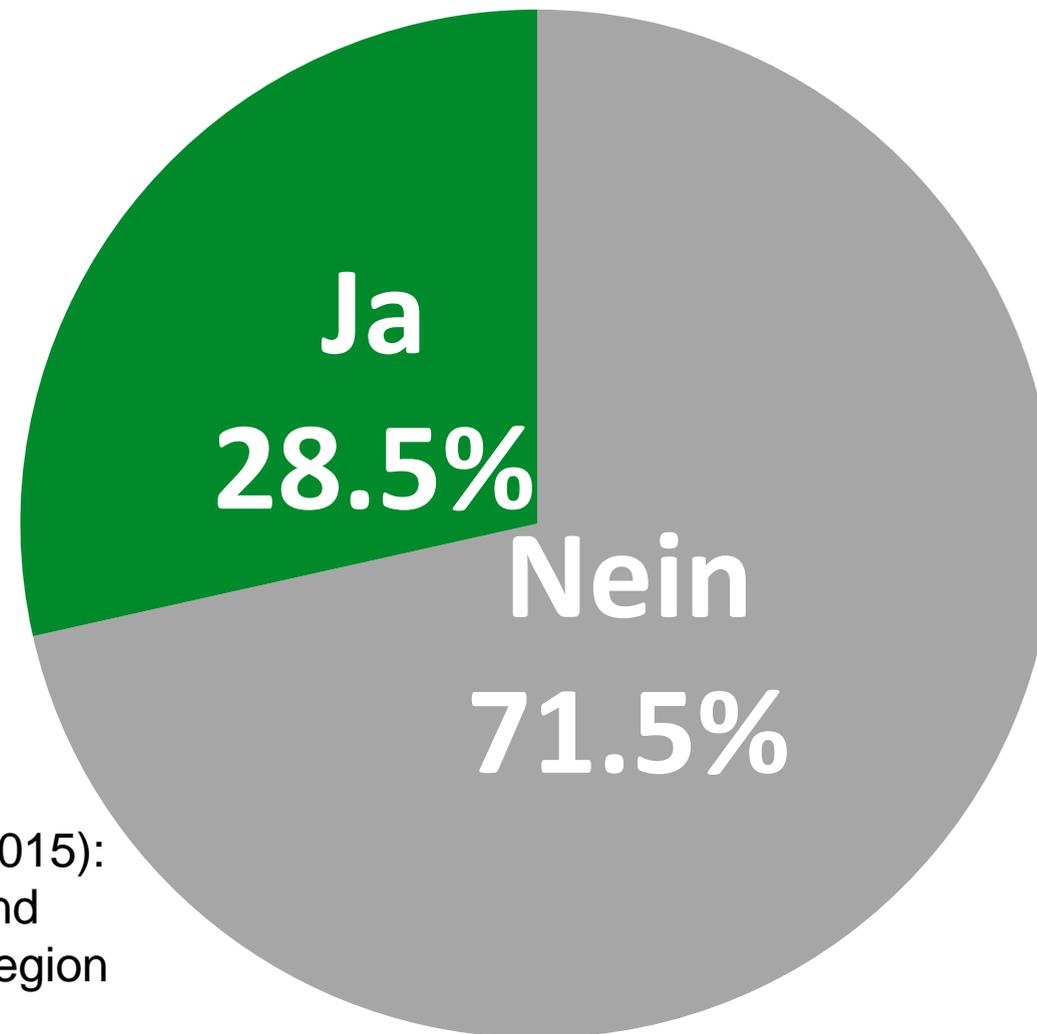
- nach Geschlecht und Alter
- Fehlerbalken = Vertrauensintervall 95%

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022

Einige Fakten zum Thema «psychische Erkrankung und Arbeit»

- ▶ Fast jede zweite Person ist zu einem beliebigen Zeitpunkt von einer psychischen Krankheit betroffen
- ▶ Bedingungen am Arbeitsplatz sind nur bedingt «Auslöser» (Burnout, Mobbing, Stress)
- ▶ Psychische Erkrankungen sind immer noch oft tabuisiert
- ▶ Folgen von psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz
 - ▶ Hohe Kosten
 - ▶ Enorme Belastungen auch für Vorgesetzte und das Team
 - ▶ Drohender Arbeitsplatzverlust und Berentung
- ▶ Nach 3 Monaten Krankschreibung wird die Rückkehr schwierig (Studie Dr. Niklas Baer, Psychologe und Leiter Fachstelle Psychiatrische Rehabilitation, Baselland)
- ▶ Arbeit ist auch ein wichtiger Stabilisierungsfaktor: Selbstwert, soziale Kontakte, Tagesstruktur, Sinnerleben
- ▶ Umgang mit psychischen Problemen so gestalten, dass Belastung aller Beteiligten möglichst gering ist

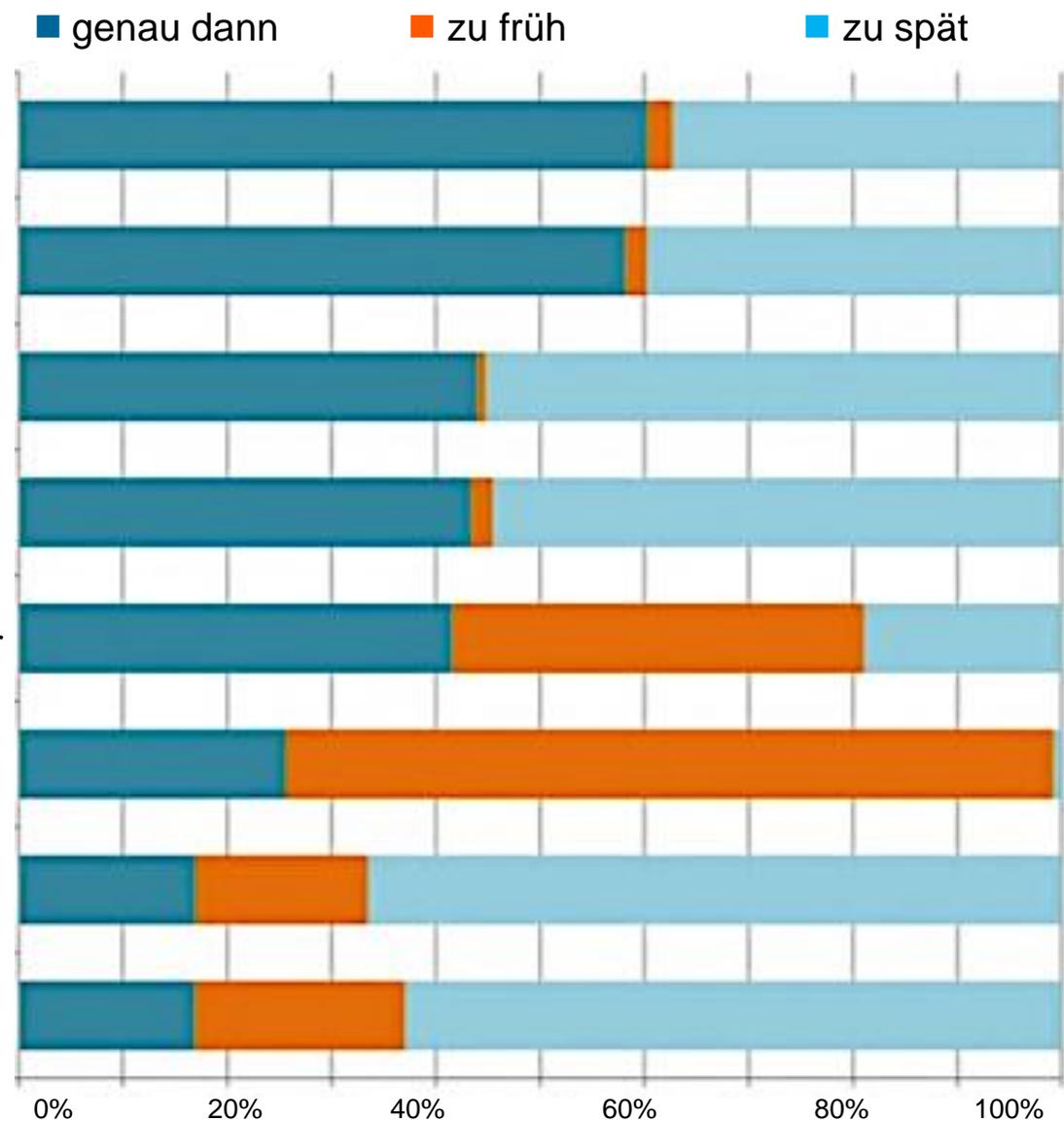
Äussern Mitarbeitende ihr psychisches Problem?



Quelle: Baer, Bachmann, Keller (2015):
Befragung von Führungskräften und
Personalverantwortlichen in der Region
Oberraargau, Bern (N=320)

Wann soll man die Probleme ansprechen?

- a. Wenn man die Leistungseinbussen klar dokumentieren kann
- b. Wenn man genügend Indizien hat, dass seit längerer Zeit deutliche Verfehlungen vorliegen
- c. Wenn man Beweise hat für belegbare Verfehlungen über längere Zeit
- d. Wenn man nach längerer Zeit das sichere Gefühl hat, das geht so nicht mehr weiter
- e. Wenn man zum ersten Mal Ärger, Mitleid oder Stress gegenüber dem / der Mitarbeitenden hat
- f. Beim ersten Mal, wenn man ein Problem hat – auch wenn man es nicht beweisen kann
- g. Wenn man merkt, dass man froh ist, wenn der / die Mitarbeitende nicht dabei ist
- h. Wenn man zum ersten Mal nicht gut schlafen kann wegen der Situation



Früherkennung von (psychischen) Problemen

negative **Veränderungen** in ...

- ... **Verhalten:** verändertes Verhalten, Rückzug, übermässiges Misstrauen, vermehrtes involviert sein in Konflikte, übersteigerte Empfindlichkeit gegenüber Kritik, Vernachlässigung der Körperpflege usw.
- ... **Leistung:** Leistungsabfall, schlechte Noten, Leistungsschwankungen, Häufung von Fehlern, Vermeiden von bestimmten Aufgaben usw.
- ... **persönliche Stimmungslage:** Gereiztheit, Verletzlichkeit, Aggressivität, Verlust von Selbstvertrauen, unangemessene Euphorie, andauernde Niedergeschlagenheit, starke Stimmungsschwankungen usw.

Austausch

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht zum Thema psychische Probleme bei Mitarbeitenden und Lernenden?

Woran haben Sie bemerkt, dass etwas nicht stimmt?

Depression: Zahlen und Fakten



Im Verlauf ihres Lebens ist ca. jede fünfte Person
(Frauen doppelt so häufig wie Männer)
von einer ernsthaften Depression betroffen.

Trotz der Häufigkeit werden Depressionen in höchstens der Hälfte aller
Fälle erkannt und behandelt!

Depressionen zeigen sich oft schon im Kindes- und Jugendalter.

Depressive Episode (nach ICD-10)



Leitsymptome

1. Depressive Stimmung (mind. 2 Wochen)
2. Verlust von Interessen und Freude
3. Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit

Zusatzsymptome

4. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
5. Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
6. Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit (Selbstvorwürfe)
7. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
8. Wiederkehrende Suizidgedanken oder -handlungen
9. Schlafstörungen
10. Verminderter Appetit

Depression



Edvard Munch: Laura

Metaphern von depressiven Menschen, um Gleichgewichtsverlust auszudrücken

- Nervenzusammenbruch
- den Halt oder den Boden verlieren
- untergehen
- abstürzen
- in ein Loch fallen
- im Tribsand versinken
- nicht mehr ein noch aus wissen
- nicht mehr Tritt fassen können
- wie gelähmt sein
- etc.

Quelle: Referat Prof. Dr. Hell vom 15.5.2012

Unterstützung und Behandlung

Nicht jede Person braucht die gleiche Art der Unterstützung.

Die Angebote und Arten sind vielfältig

- Austausch mit Freunden
- Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen
- Seelsorge
- Beratungsstellen
- Ärztinnen und Ärzte
- Psychotherapie
- Psychiatrie
- ...



Was bedeutet psychische Gesundheit?



psychisch gesund

(WHO-Definition)

„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“

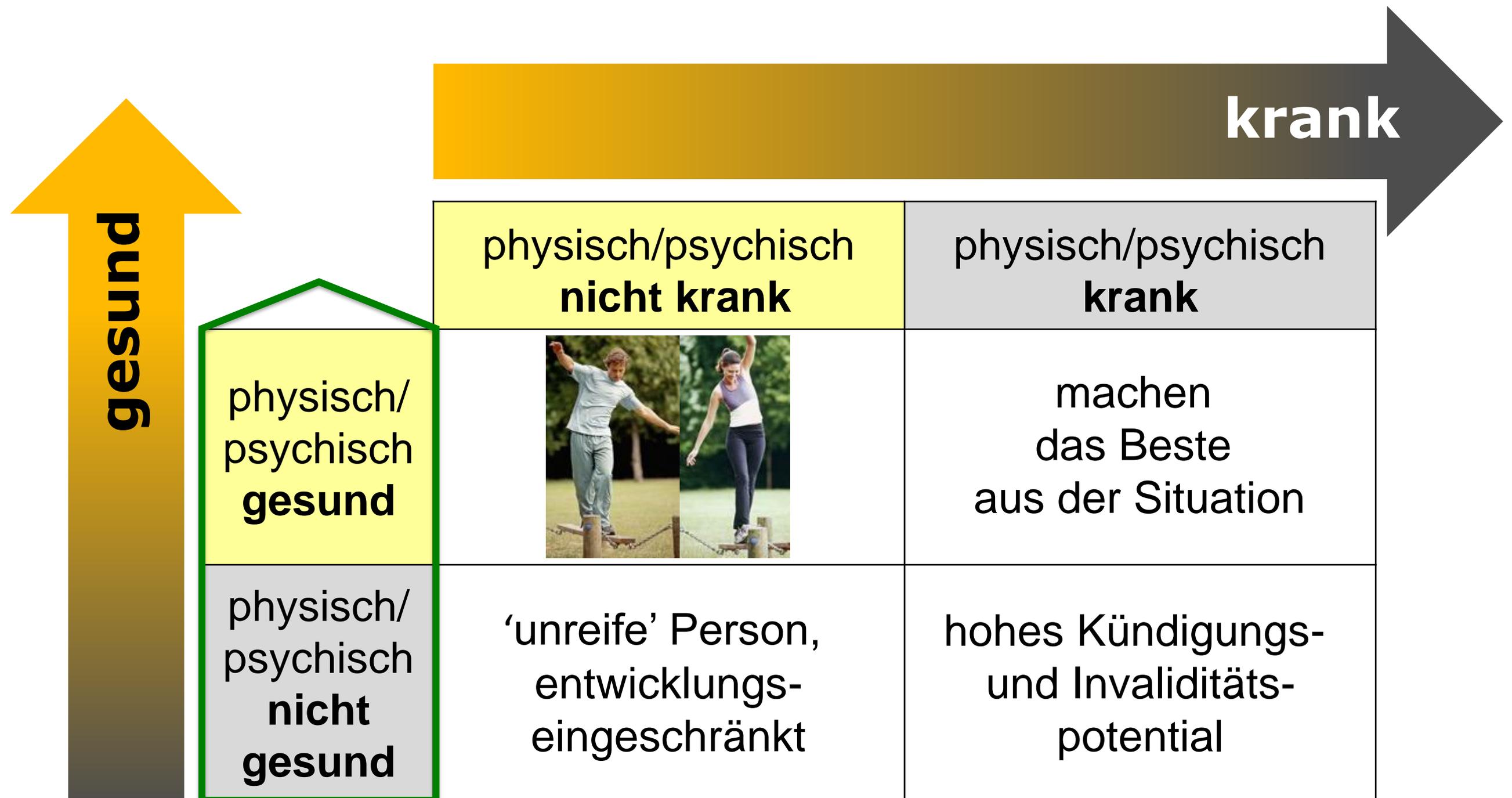
Jemand verfügt über **Ressourcen** wie

- ✓ Ausgeglichenheit, Erholungsfähigkeit
- ✓ Optimismus, Zuversicht
- ✓ Belastbarkeit, Bewältigungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit
- ✓ Offenheit, Flexibilität, Selbstreflexion, Entwicklungsfähigkeit
- ✓ Aktives Bemühen um Lösungen



gesund

Matrix Gesundheit / Krankheit



Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit



Einflussfaktoren in der Arbeitswelt

Ressourcen:

Was brauchen wir, um im Gleichgewicht zu bleiben?



Belastungen:

Was sind arbeitsbedingte Risikofaktoren für die psychische Gesundheit?



Schutzfaktoren in der Arbeitswelt

- **Gesundheitsgerechte Aufgabenstellung**
Handlungsspielraum, Mitsprache, ganzheitlich, den Fähigkeiten entsprechend, Teamarbeit
- **Soziale Unterstützung**
Hilfe, Interesse, Feedback, Wertschätzung
- **Führung**
Realistische Planung und Organisation, Stärken beachten, Anerkennung, offene Kritik, Konflikte angehen, Vorbildverhalten

Ressourcen:

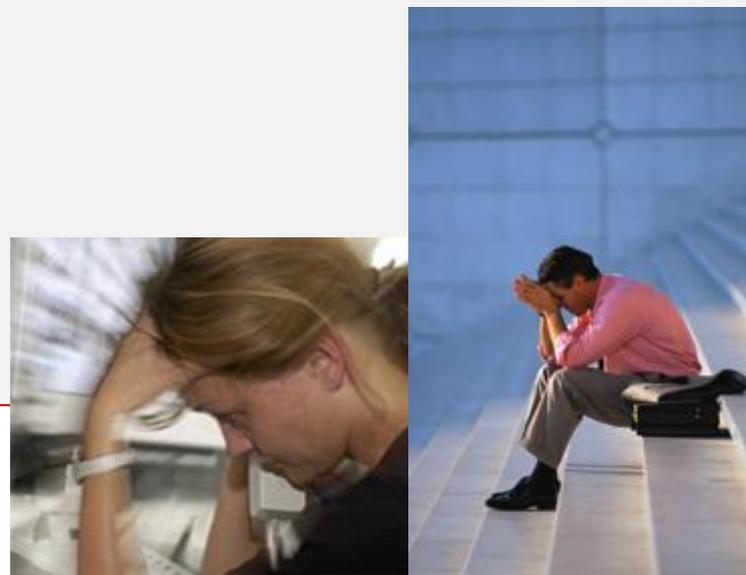
Was brauchen wir, um im Gleichgewicht zu bleiben?



Einflussfaktoren in der Arbeitswelt

Belastungen:

Was sind
arbeitsbedingte
Risikofaktoren für die
psychische Gesundheit?



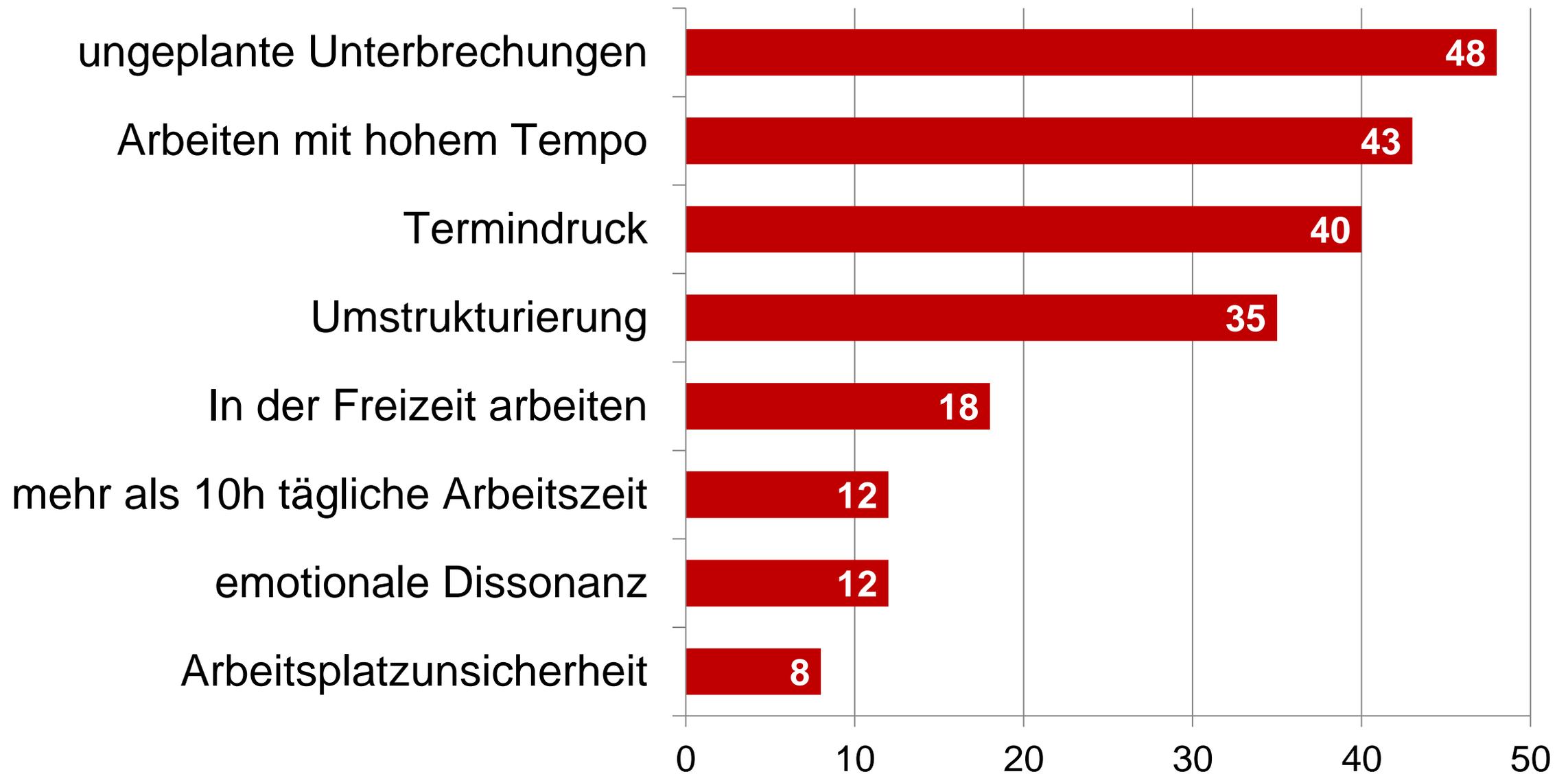
Arbeitsmenge, Zeitdruck und ungeplante Unterbrechungen



Chronisch auftretende Risikofaktoren

Stress-Studie 2010

Erwerbstätige in %



Umgang mit Mitarbeitenden und Lernenden mit psychischen Auffälligkeiten



Austausch zu hilfreichen Vorgehen

Wie können psychisch belastete Personen unterstützt werden? Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

Was geht gar nicht?

Ihre Haltung ist entscheidend

- ✓ Ihr Interesse und Ihre Offenheit für die Beziehung
- ✓ Sie trennen die Person vom Verhalten
 - Unreife Person?
 - Mangelnder Wille?
- ✓ Sie sprechen Ihre Beobachtung und Sorgen offen an und suchen immer wieder den Kontakt.
- ✓ Sie formulieren Ihre eigenen Empfindungen und versuchen, auch unangenehme Gefühle auszuhalten.
- ✓ Sie nehmen selber fachliche Unterstützung in Anspruch.
- ✓ Sie grenzen sich ab.
- ✓ Sie tauschen sich mit Eltern und behandelnden Fachpersonen aus (Arzt, Therapeut usw.)

Vorgehen in Notfallsituationen

- Sicherheit vermitteln, ruhig bleiben
- Der betroffenen Person Orientierung geben (Name, Tageszeit, Ort)
- Präsent sein, im Kontakt bleiben, Blickkontakt halten, Hinweis auf den Atem
- Wenn ansprechbar fragen, was sie/er braucht (gehalten werden, allein sein, Pause, Zeit)
- Zuversicht äussern: „alles wird gut“
- Evt. Notfall benachrichtigen (144)

Persönliche Gesundheitsförderung

Überlegen Sie sich 3 konkrete Beispiele, bei denen Sie einen bedeutenden Beitrag zugunsten Ihrer eigenen Gesundheit geleistet haben:

2 Geschichten sind wahr,

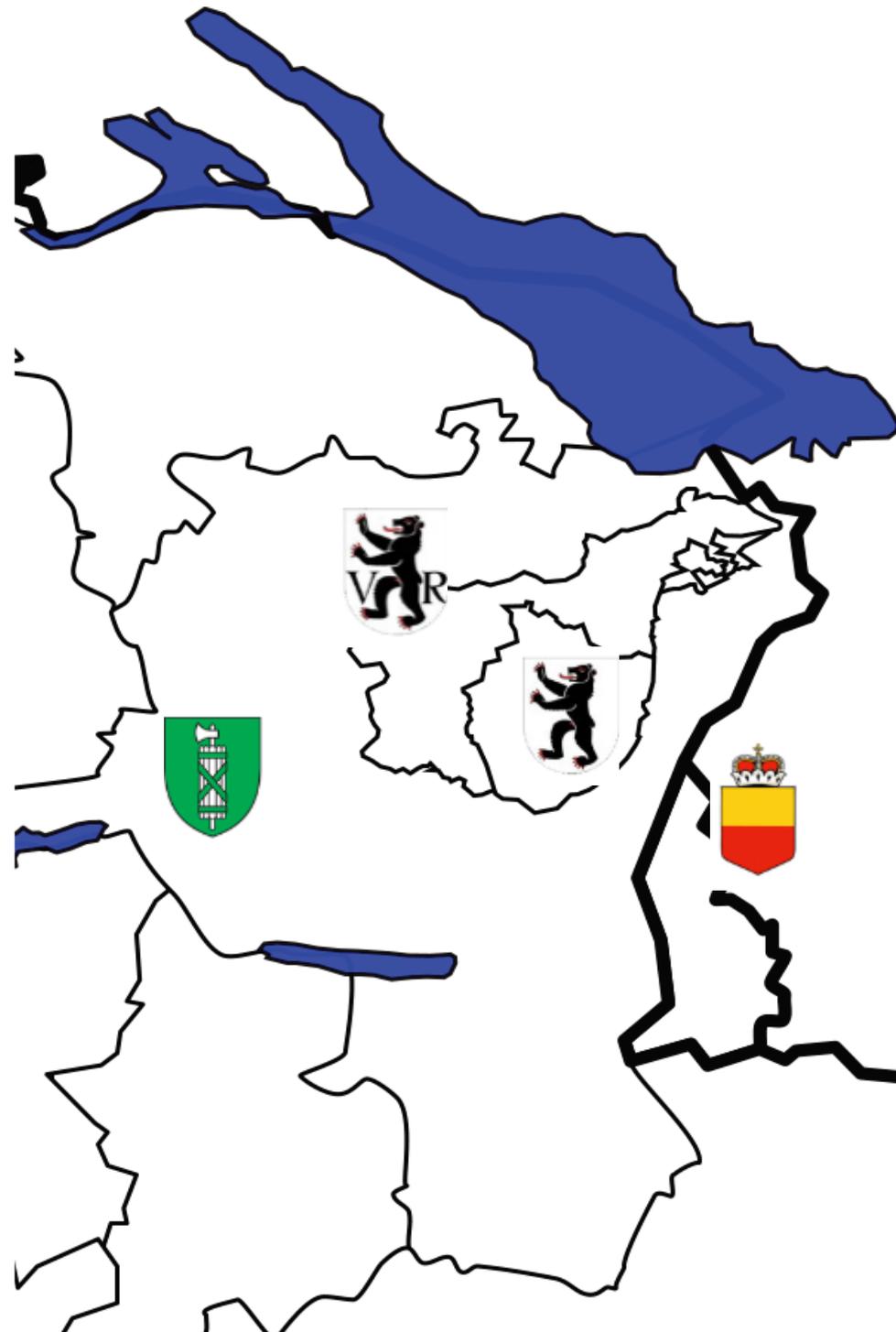
1 Geschichte ist erfunden.

Persönliche Gesundheitsförderung

Zu zweit:

- *Erzählen Sie sich gegenseitig die 3 Geschichten; das Gegenüber rät, welche Geschichte erfunden ist.*
- *Denken Sie gemeinsam darüber nach, was an der erfundenen Geschichte attraktiv ist und wie die erfundene Geschichte wahr werden könnte ...*

Verein «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit» (OFPG)



Trägerschaft



Geschäftsstelle:
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
c/o Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
Unterstrasse 22
CH-9001 St. Gallen

T 058 229 87 60

www.ofpg.ch | info@ofpg.ch

Ziele des «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit»

Informieren und thematisieren:

Psychische Krankheiten (z.B. erkennen, entstigmatisieren, normalisieren, Hilfsangebote,...) und Förderung der **Psychischen Gesundheit** als zentrale Themen.

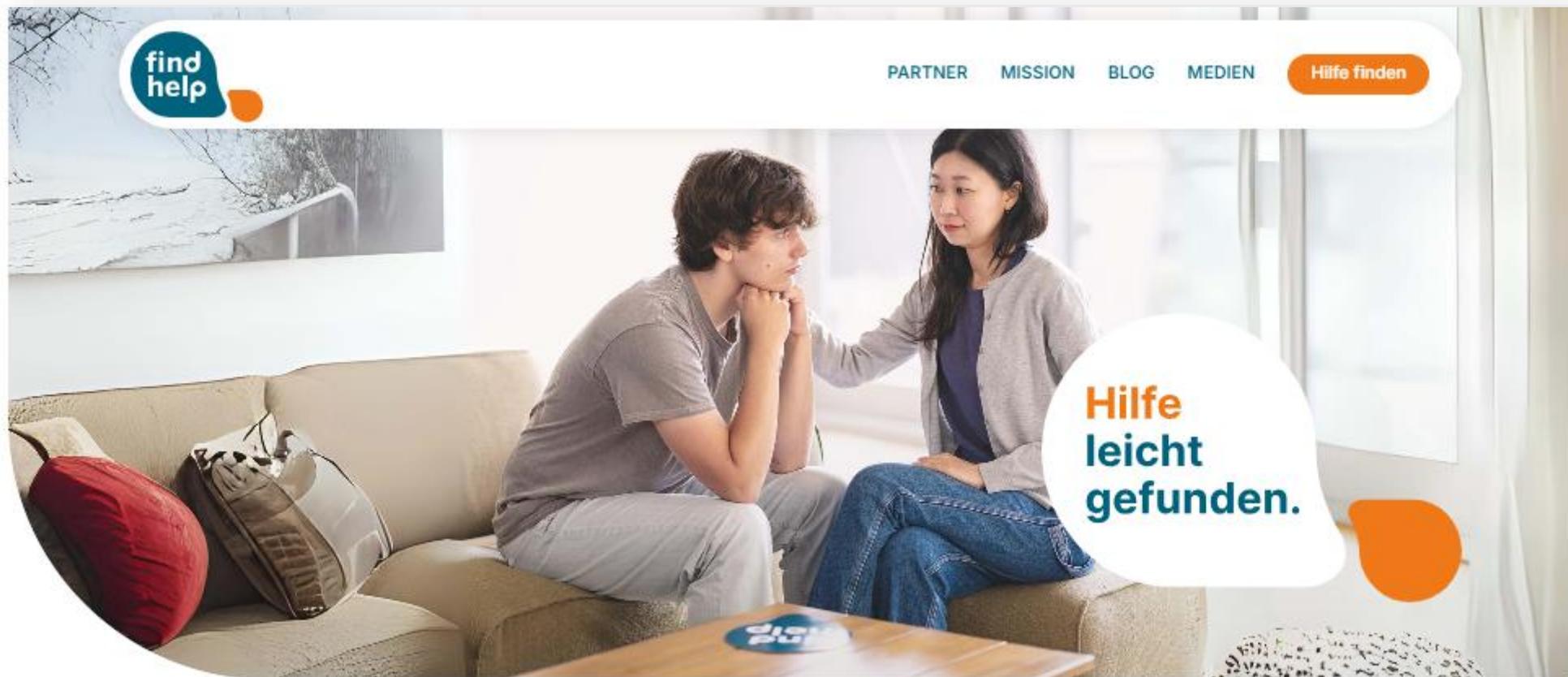
Vernetzen der Akteure: Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten.

Plattform für Engagement - Unabhängig von einzelnen Projekten, regionale Zusammenarbeit.

find help

Paradigmen (- wechsel)

- Amt für Gesundheitsvorsorge
- Perspektive Hilfesuchende steht im Zentrum (statt Perspektive Verzeichnis)
- Angebot statt (nur) Anbieter ist relevant
- Fokus auf Zugang statt Standort
- Ersetzen der Vielzahl von Einzelverzeichnissen durch gemeinsam genutzte Daten (ein Datentopf)



Herzlich willkommen auf der Online-Plattform «find help».

Hier können Sie gezielt nach Unterstützungs- und Beratungsangeboten im Bereich Gesundheit und Soziales suchen. Mit der kombinierten Suche nach Stichwort, Wohnort und weiteren Filtern finden Sie schnell und unkompliziert für Ihr Anliegen passende Angebote.

Tipp: Geben Sie bei der Suche Ihren Wohnort an. So finden Sie die Angebote der für Sie zuständigen Stellen.

Filter

- Zielgruppe
- Hilfe im Notfall
- Behinderung

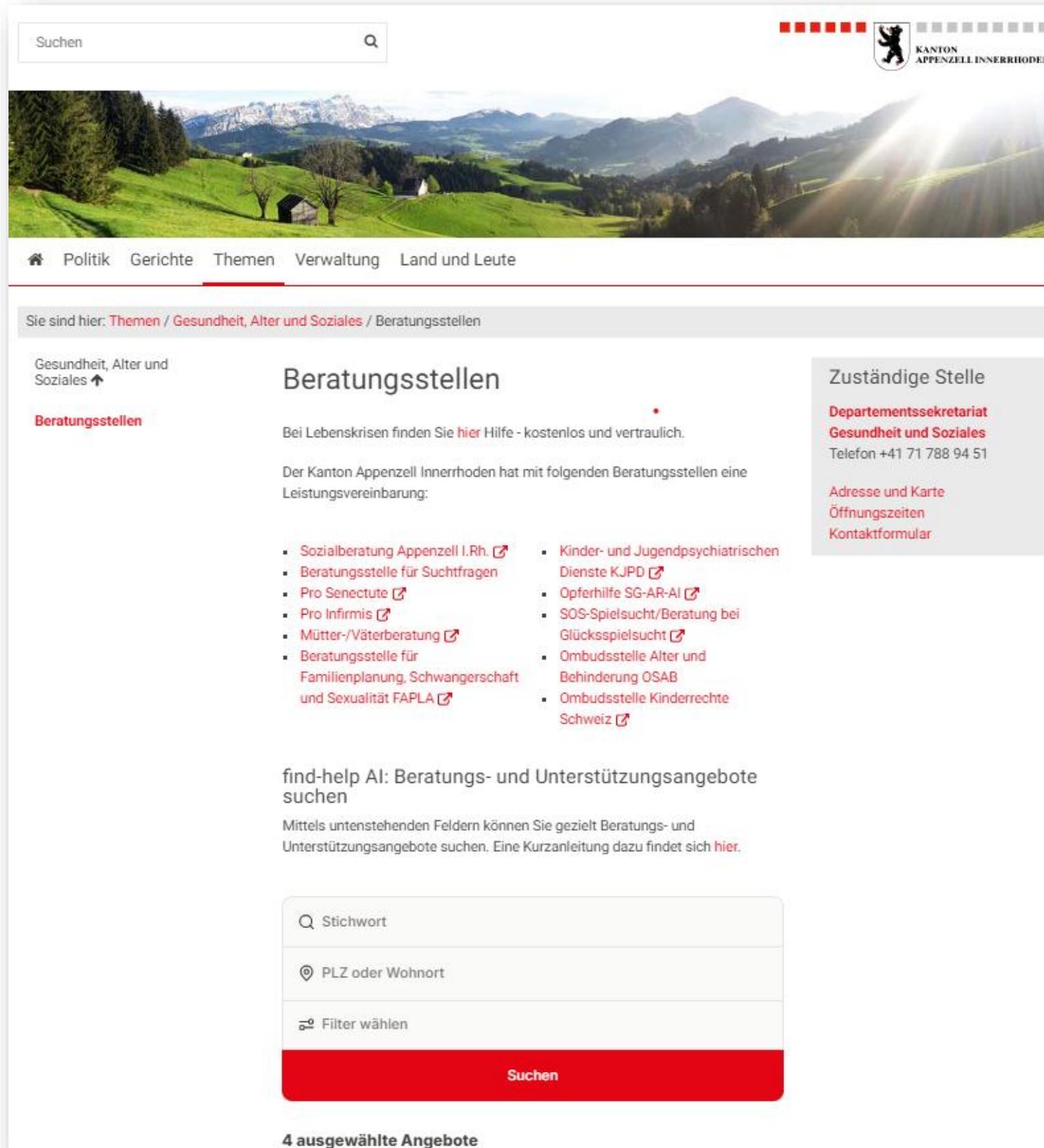
3876 Angebote

Liste Karte

Alles zurücksetzen

Sozialberatungszentrum Region Gossau

Familienberatung des Sozialberatungszentrum Gossau



The screenshot shows the website interface for finding help services in Appenzell Aargovien. At the top, there is a search bar with the text 'Suchen' and a magnifying glass icon. To the right of the search bar is the logo of the Canton of Appenzell Aargovien, featuring a bear and the text 'KANTON APPENZEL AUSSER RHODEN'. Below the search bar is a large banner image of a green valley with mountains in the background. Underneath the banner is a navigation menu with links for 'Politik', 'Gerichte', 'Themen', 'Verwaltung', and 'Land und Leute'. The main content area is titled 'Beratungsstellen' and includes a breadcrumb trail: 'Sie sind hier: Themen / Gesundheit, Alter und Soziales / Beratungsstellen'. On the left side, there is a sidebar with the text 'Gesundheit, Alter und Soziales' and a red link 'Beratungsstellen'. The main text explains that users can find help for life crises and lists various services provided by the canton, such as social counseling, addiction counseling, and family planning. On the right side, there is a box for the 'Zuständige Stelle' (Competent Authority), which is the 'Departementssekretariat Gesundheit und Soziales' with the phone number +41 71 788 94 51. Below this box are links for 'Adresse und Karte', 'Öffnungszeiten', and 'Kontaktformular'. At the bottom of the main content area, there is a section titled 'find-help AI: Beratungs- und Unterstützungsangebote suchen' with a search form containing fields for 'Stichwort', 'PLZ oder Wohnort', and 'Filter wählen', and a red 'Suchen' button. Below the search form, it indicates '4 ausgewählte Angebote'.

Ansprechpersonen | Links

Kanton St.Gallen | Gesundheitsdepartement | Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA | Fachstelle Psychische Gesundheit

Jürg Engler | 058 229 87 69

www.zepra.info

Gesundheitsförderung Schweiz: <https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/apprentice>. Unterstützung für Berufsbildende

www.feel-ok. Diverse für Jugendliche relevante Themen und Unterstützung

<https://ensa.swiss/de/jugend/kurs/>

Obsan Bericht 3/23, Psychische Gesundheit - Befragung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe?

Omnibus Erhebung, <https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/2023-psychische-gesundheit-erhebung-herbst-2022>

Kampagne «Alles im grünen Bereich»

www.psychie-und-arbeit.ch

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Forum BGM Ostschweiz

bgm-ostschweiz.ch