

THOMAS IHDE-SCHOLL

Wenn die Psyche streikt

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

pro mente sana

Beobachter
edition

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

1 Arbeit und psychische Gesundheit

Ein Beispiel und 8 entmythisierte Mythen	16
Intercity Bern–Interlaken Ost, 17:04 Uhr	16
Ein Beispiel, das Mut macht	18
Stolpersteine	25
Mythen und Fakten	26
Selbststigmatisierung	31

Förderung der psychischen Gesundheit:

Vorteil Arbeitgeber	32
Guter Grund Nr. 1: Kosten	32
Guter Grund Nr. 2: Erfolg und Innovation	33
Guter Grund Nr. 3: Loyalität	33
Guter Grund Nr. 4: Egoismus	33
Guter Grund Nr. 5: Das Richtige tun	34

Sie sind nicht allein!

So sichern Sie sich Unterstützung	35
Prävention	35
Arbeitsplatzerhalt	35
Stufenweiser Wiedereinstieg nach kürzerer Krankschreibung	36
Wiedereinstieg nach längerer Krankschreibung	37
Stellensuche nach Krankschreibung	37
Wiedereinstieg aus Rente	38

2 Anforderungen und psychosoziale Schutzfaktoren

Arbeitswelt heute	42
Transparenz, Optimierung	42
Flexibilität, Komplexität	43

Vielfalt, Dichte	45
Optionen, Freiheit	46
Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen	46
Eine Arbeit zu haben, ist zunächst einmal gut	46
Kanada macht es vor	47
Zugang zu psychiatrisch-psychologischer Hilfe	48
Betriebskultur	51
Klare Führung, klare Erwartungen	57
Höflichkeit und Respekt	59
Persönliche Passung	60
Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten	63
Wertschätzung und Lob	65
Mitsprache und Partizipation	68
Arbeitsmenge	71
Engagement	80
Lebensbereich-Balance	82
Schutz im psychischen Bereich	86
Schutz gegen (körperliche) Berufsunfälle	88
Das grosse Thema Stress	92
Wunderwerk Stresssystem	92
Ziel: stressfreies Leben. Wirklich?	95
Schweizerinnen und Schweizer im Stress	96
Die Macht der Gedanken	98
Den Stresspegel wieder ins Lot bringen	102
Bewährte Entspannungsverfahren	103
Die mentale Flexibilität trainieren	108
Was hilft sonst noch?	110
<i>Taschenapotheke Stress</i>	112

3 Der Gesundungsweg 115

Psychisch krank: Was genau heisst das?	116
Fließende Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit	116
Ursache: unklar	118
Kann die Arbeit krank machen?	119

Manager sind keine besonders gefährdete Spezies	121
Diagnosen sind für den Arbeitskontext unwichtig	122
Wieder gesund werden	123
Der Anfang – aus Sicht des Arbeitgebers	123
Als Arbeitgeber oder Vorgesetzte ein Gespräch führen	124
Der Anfang – aus Sicht des Mitarbeiters	125
Die Haltung der Vorgesetzten testen	127
Gemeinsam weiter	130
Das Thema ist auf dem Tisch	131
Nächste Schritte für Betroffene	132
Knackpunkt Arbeitsfähigkeit	132
Nächste Schritte für Arbeitgebende	133
Knackpunkt Krankschreibung	134
Unterstützende Massnahmen am Arbeitsplatz	137
So hilft das Arbeitsinspektorat	137
So hilft die Krankentaggeldversicherung	138
So hilft die IV	139
Früherfassung	140
Frühintervention	140
Berufliche Eingliederungsmassnahmen	142
Integrationsmassnahmen	142
Case Management	144
Umschulungsmassnahme	144
Taggelder der IV	146
Das Berentungssystem	146
Mangelhafte Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene	148
<i>Taschenapotheke Krankentaggeld- und Invalidenversicherung</i>	150
Unterstützung in der Schule	152
Behandlungsangebote	153
Die Hausärztin	153
Kurse, Coaching und Ratgeber	155
Psychologe, Psychiaterin	155
Institutionen: Praxis/ Ambulatorium, Tagesklinik, Klinik	156
Zusammenarbeit zwischen Arbeitgebenden, Arbeitnehmer und Psychiatrie	157
Medikamente	161

4	Burn-out	163
	Die Diagnose, die keine ist	164
	Burn-out aus der Sicht einer betroffenen Mitarbeiterin	164
	... und aus der Sicht der Arbeitgeberin	165
	Was steckt dahinter?	166
	Sich vor einem Burn-out schützen	170
	Tipps für Betroffene	171
	Fachpsychiatrische oder -psychologische Behandlung	174
	Tipps für Arbeitgebende und Führungspersonen	176
	Und wie ging das geschilderte Beispiel aus?	177
	<i>Taschenapotheke Burn-out</i>	179
5	Depression	181
	Die grosse innere Leere	182
	Depression aus der Sicht einer betroffenen Mitarbeiterin	182
	... und noch ein Beispiel	183
	Depression aus der Sicht der Vorgesetzten	184
	Was steckt dahinter?	185
	Depression behandeln	190
	Unterstützung am Arbeitsplatz	192
	Erste Schritte für Betroffene	192
	Erste Schritte für Arbeitgebende und Führungspersonen	194
	Tipps für Betroffene und Arbeitgebende, wenn jemand bereits an einer Depression erkrankt ist	197
	Und wie gingen die geschilderten Beispiele aus?	199
	<i>Taschenapotheke Depression</i>	202
6	Sucht	205
	Konsum, mehr Konsum, Sucht	206
	Suchtprobleme aus der Sicht eines betroffenen Mitarbeiters	206
	... und aus der Sicht des Vorgesetzten	207
	Und noch ein Beispiel	208

Was steckt dahinter?	208
Alkoholsucht hat viele Gesichter	210
Die Wirkung von Cannabis	213
Unterstützung am Arbeitsplatz	214
Tipps für Betroffene	214
Tipps für Arbeitgebende und Führungspersonen	217
Und wie gingen die geschilderten Beispiele aus?	220
<i>Taschenapotheke Sucht</i>	222
7 Ängste	225
Verborgenes Leiden	226
Angst aus der Sicht einer betroffenen Mitarbeiterin	226
... und aus der Sicht des Vorgesetzten	227
Was steckt dahinter?	227
Angststörungen behandeln	230
Wie zeigen sich Angststörungen am Arbeitsplatz?	231
Unterstützung am Arbeitsplatz	232
Tipps für Betroffene	233
Tipps für Arbeitgebende und Führungspersonen	234
Und wie ging das geschilderte Beispiel aus?	235
<i>Taschenapotheke Angst</i>	236
8 AD(H)S	239
Konzentrationsmangel meets Hyperfokussierung	240
AD(H)S aus der Sicht eines betroffenen Mitarbeiters	240
... und noch ein Beispiel	241
AD(H)S aus der Sicht der Vorgesetzten	241
Was steckt dahinter?	242
Unterstützung am Arbeitsplatz	246
Tipps für Betroffene	246
Tipps für Arbeitgebende und Führungspersonen	247
Und wie gingen die geschilderten Beispiele aus?	248
<i>Taschenapotheke AD(H)S</i>	249

9 Narzissmus	251
Die ewige Suche nach Anerkennung	252
Narzissmus aus der Sicht des vorgesetzten CEO	252
... und aus der Sicht eines unterstellten Mitarbeiters	254
... und aus der Sicht des Betroffenen	254
Was steckt dahinter?	256
Wie zeigt sich Narzissmus am Arbeitsplatz?	258
Unterstützung am Arbeitsplatz	262
Tipps für Vorgesetzte von Narzissten	262
Tipps für Mitarbeitende mit narzisstischen Chefinnen und Chefs	263
<i>Taschenapotheke Narzissmus</i>	265
U Anhang	267
Adressen und Links	268
Stichwortverzeichnis	274