KURIER

Kurier Gesamtausgabe
15-11-2023
Seite: **Zukunft_eins2, 3**
Land: **Österreich**
Region: **Überregional**

Auflage: **120.819**
Reichweite: **467000**
Artikelfläche: **129990 mm²**
Skalierung: **62%**

Wenn die Gesundheit der Seele im Mittelpunkt steht

Mental Health. Mentale Gesundheit ist essenziell, um auch körperlich gesund zu bleiben. Immer mehr Unternehmen bieten deshalb interne Mental Health Programme an oder arbeiten mit externen Partnern, um die Arbeit zu einem glücksbringenden Ort zu machen

HAKINMHAN/ISTOCKPHOTO

Wer zufrieden und glücklich ist, leistet auch gute Arbeit. Mental Health ist deshalb auch ein Wirtschaftsfaktor

GESUNDHEITS-WORDRAP

Ein Prozess, der jeden und jede etwas angeht

Andreas Schwab, Geschäftsführung pro mente Akademie, über die Bedeutung psychischer Gesundheit und wie wichtig es ist, über mentale Probleme einen offenen Dialog zu führen

Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit ist ein dynamischer Prozess und geht uns alle an. Sie umfasst neben persönlichem Wohlbefinden und Beziehungsfähigkeit auch Alltagsbewältigung und Arbeitsfähigkeit.

Tabuthema

Die Anforderungen unseres Alltags werden immer höher. Die Stigmatisierung und Tabuisierung von Menschen mit psychischen Problemen ist nach wie vor ein Hauptproblem.

Erfolgsfaktoren

Durch Aufklärung und Schulungen können Unternehmen das Bewusstsein für mentale Gesundheitsthemen ihrer Mitarbeitenden schärfen. Eine nachhaltige und langfristige angelegte Strategie ist dabei entscheidend.

Niederschwelligkeit

Über mentale Gesundheit und Krankheit reden lernen, beispielsweise durch die Ausbildung von Ersthelfern im Unternehmen, die bei psychischen Problemen helfen können.

Positive Auswirkungen

Die Einführung von präventiven Programmen zur Stressreduktion, Resilienztraining und Förderung eines gesunden Lebensstils hilft Überlastungen zu erkennen, Konfliktherde aufzulösen und Widerstandskraft zu stärken.

Bewusstseinsbildung

Sensibilisierung zum Thema mentale Gesundheit bietet die pro mente Akademie in Form von Vorträgen, Seminaren und maßgeschneiderten firmeninternen Trainings.

HORST DOCKAL

Andreas Schwab ist Geschäftsführer der pro mente Akademie in Wien. Er plädiert für mehr Aufklärung

Jeder kennt sie: belastende berufliche oder private Phasen. Die Folge: Sowohl im Privatleben als auch der Arbeit geht die Freude verloren und vieles, was sonst einfach von der Hand geht, wird zur Anstrengung.

Die mentale Gesundheit (Mental Health) ist trotz ihrer Bedeutung für viele immer noch ein Tabuthema, etwas, über das man nicht gerne spricht. Doch mehr und mehr Unternehmen in Österreich haben die Bedeutung mentaler Gesundheit erkannt und bieten ihren Mitarbeitenden umfassende Unterstützung an – in der Prävention ebenso wie in der Therapie.

Onlinetrainings

Auch bei A1 spielt mentale Gesundheit eine relevante Rolle: Mitarbeitenden des Telekommunikationsunternehmens werden Workshops, Webinare, Beratungen und eine 24/7 Krisenhotline angeboten. Bei Onlinetrainings für Mental Health Support in Krisenzeiten etwa lernen Teilnehmenden aktuelle Herausforderungen durch die Vermittlung spezieller Strategien besser zu bewältigen. Das Workbook „A little help in troubled times" mit Übungen und Anleitungen rundet das Training ab.

Fred Mahringer, Senior Director Human Resources A1: „Neben der medizinischen Versorgung ist uns das mentale Wohlbefinden der Mitarbeitenden ein großes Anliegen. Die Themen reichen von Resilienz über Webinare zu Themen wie erholsamer Schlaf und gesunde Ernährung über Talks für Frauen zu ‚Women Mental Health' bis hin zu Achtsamkeitstrainings für Männer." Ergänzend gibt es generationenübergreifende Teams, in denen langjährige Mitarbeitende und „Rookies" zusammenarbeiten sowie arbeitspsychologische Beratungen. Mit Dezember 2023 implementiert A1 in der gesamten Unternehmensgruppe ein Employee Assistance Program für alle Mitarbeitenden. Dieses umfasst neben Inputs und Webinare zu Mental Health z. B. finanzielle Beratung und vieles mehr.

INSTAHELP

„Wichtig ist die offene und regelmäßige Kommunikation im Unternehmen"

Bernadette Frech
Instahelp

MATTHIAS DOBNINGER

„In den Unternehmen wächst das Bewusstsein über die Bedeutung mentaler Gesundheit"

Martin Mayer
Iventa

Virtuelle Beratung

Die Bedeutung mentaler Gesundheit hat in den letzten Jahren, gerade während der COVID-19-Pandemie, stark zugenommen, sagt Bernadette Frech CEO von Instahelp, einem Start-up, für psychologische Onlineberatung für Private ebenso wie Firmen. „Unternehmen erkennen zunehmend die Verbindung zwischen einem gesunden Arbeitsumfeld und dem Wohlbefinden. Sie wollen die mentale Gesundheitsvorsorge daher aktiv im Unternehmen verankern." Mitarbeitende, so Frech, fordern vermehrt Benefits im Bereich der mentalen Gesundheitsvorsorge und zeigen starkes Interesse, da sie den Einfluss auf ihre Lebensqualität erkennen.

Mit dem Mental Wellbeing und Engagement Program hat Instahelp ein besonderes Programm geschaffen: Gemeinsam mit Unternehmen wird eine bewusstseinsbildende Mental Health Journey gestartet, so Bernadette Frech. Mit dem wissenschaftlich fundierten Mental-Wellbeing-Check bestimmen Mitarbeitende anonym ihr Stresslevel und erhalten, basierend darauf, maßgeschneiderte Übungen im Mental Health Gym. „Ergänzt wird das durch die zeitlich und örtlich flexible 1-zu-1-Beratung online, mit einer bzw. einem unserer 300 Psychologinnen und Psychologen."

Homeoffice

Ebenso eine psychische Herausforderung kann das Arbeiten im Homeoffice darstellen. Bei A1 wird zum Beispiel ein Onlinetraining für Psychohygiene im Homeoffice angeboten, in dem die Teilnehmenden neben der Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse auch Strategien für Selbstorganisation und Zeitmanagement kennenlernen. „Initiativen wie der World Mental Health Day", sagt Fred Mahringer, „rücken relevante Themen, die wir das ganze Jahr über am Radar haben müssen, ins Rampenlicht."

Martin Mayer, Managing Director der Personalmanagement-Agentur Iventa, sagt, dass das Bewusstsein über die Bedeutung mentaler Gesundheit wächst – und, dass es, je größer und internationaler die Unternehmen sind, umso mehr konkrete Initiativen gibt. Man muss dabei, so der HR-Experte, zwischen Angeboten für die Psychohygiene der Mitarbeitenden und konkreter Hilfe im Fall einer psychischen Krise unterschieden. „In der Mehrheit der

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter

KURIER

Kurier Gesamtausgabe
15-11-2023
Seite: **Zukunft_eins2, 3**
Land: **Österreich**
Region: **Überregional**

Auflage: **120.819**
Reichweite: **467000**
Artikelfläche: **129990 mm²**
Skalierung: **71%**

INSTAHELP

NICESHOPS

JACOBLUND/ISTOCKPHOTO.COM

Das Unternehmen Instahelp (li.) bietet Onlineberatung bei psychischen Krisen an. Niceshops (Mitte) setzt u. a. auf interne Vertrauenspersonen, an die man sich wenden kann

Unternehmen wird geholfen, wenn Zweiteres eintritt und Mitarbeitende in Not sind. Viele psychische Belastungen haben die Ursache im privaten Umfeld – von einer Trennung oder häuslicher Gewalt über finanzielle Probleme, die gerade viele Menschen betreffen, bis hin zum Krankheitsfall in der Familie."

Dabei gibt es seitens der Unternehmen, so Martin Meyer, meist Bereitschaft, sich den Mitarbeitenden gegenüber loyal zu zeigen. Hinzu kommt die Tatsache, dass Mitarbeitende, die sich mental nicht gut fühlen, nicht die volle Arbeitsleistung bringen können. „möchte den Menschen dabei unterstützen", so Mayer, „wieder psychisch gesund zu werden, aber auch die Arbeitskraft, die ich als Unternehmen bezahle, bestmöglich nutzen."

Vertrauenspersonen

Eines der Unternehmen, die anonym und kostenlos die psychologische Online-Beratung von Instahelp nutzen, ist der steirische Onlinehändler und E-Commerce Dienstleister Niceshops mit rund 500 Mitarbeitenden. Außerdem gibt es sieben Vertrauenspersonen, an die sich Mitarbeitende wenden können, um über belastende Arbeitsthemen zu sprechen.

Wenn es zu einer seelischen Krise kommt, steht einer der 20 ausgebildeten „Ersthelfer:innen für die Seele" zur Seite, sagt Verena Nieß, Circle Training & Development. „Wir bieten regelmäßig Kurzworkshops und Trainings zu verschiedenen Themen rund um mentale Gesundheit – von Stress- und Zeitmanagement-Trainings bis hin zu Instahelp-Workshops." Hinzu kommen Benefits wie stark vergünstigte, hausinterne Massagen und kostenlose Fitnesstrainings, die die mentale Gesundheit stärken sollen.

Tabuthema

Die Herausforderung ist , sagt Martin Mayer, dass sich Mitarbeitende mitteilen, wenn es ihnen psychisch nicht gut geht. Er plädiert für Vertrauenspersonen in jedem Unternehmen, an die man sich im Krisenfall wenden kann. „Viele Menschen möchten ihrer Führungskraft nicht ihre Probleme mitteilen, da sie denken, dass sie sich so ein Stück weit selbst schaden und mentale Probleme immer noch ein Tabuthema sind. Der Betriebsarzt, der Betriebsrat oder auch externe Psychologen, können solche Stellen sein, an die man sich wenden kann."

Mayer gibt zu bedenken, dass nicht für sämtliche Probleme die Verantwortung bei den Unternehmen liegt und Mitarbeitende, etwa, wenn es um eine berufliche Sinnkrise geht, auch Eigenverantwortung zeigen müssen. Dabei zeigt sich, dass Mental Health Programme sich in vielen Bereichen positiv auswirken. Bernadette Frech von Instahelp sagt, dass das Angebot ihrer Firma das Bewusstsein für mentale Gesundheit stärkt und bietet Mitarbeitenden Werkzeuge zur Bewältigung von Herausforderungen an. „Dadurch stärken wir Resilienz, vermindern psychische Gesundheitsprobleme und reduzieren Fehlzeiten sowie die Fluktuation. Gleichzeitig steigern wir auch die mentale Fitness und das Engagement der Mitarbeitenden. Das hat wiederum positive Auswirkungen auf die Zufriedenheit und Loyalität."

„Es gibt Tools", so Verena Nieß von Niceshops, „auf die in herausfordernden Zeiten dann zurückgegriffen werden kann. So wird mentale Stärke aufgebaut. Hinzu kommt ein besseres Teamgefüge: Je besser es jeder und jedem einzelnen geht, desto besser geht man auch im Team miteinander um."

Auch Vertrauensförderung spielt laut Nieß eine Rolle. Sie verweist auf belastende Lebensphasen – und, dass ihre Kolleginnen wissen, dass sie dann Unterstützung erhalten. „Wir verbringen viel Zeit in der Arbeit. Entscheidend ist, wie es mir dabei geht. Gehe ich mit einem Lächeln rein und raus – oder komme ich ‚zwida' nach Hause? Das macht langfristig den Unterschied aus."

SANDRA WOBRAZEK

iVenta

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter