

 LIVE 06.09.2023

Interview und Kurse zum Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

## «Wertschätzung motiviert und gibt Energie»

♥ 1   ● 0   ↗

Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) von SRF setzt sich dafür ein, die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern und stärken. Kursleiterin Désirée Stocker erklärt im Interview mit LIVE, warum es sinnvoll ist, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und welche positiven Auswirkungen Wertschätzung auf die Gesundheit haben kann.

SRF will die Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden langfristig und nachhaltig erhalten. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) von SRF unterstützt dieses Ziel unter anderem mit präventiven und gesundheitsfördernden Massnahmen – aktuell mit zusätzlichen Kursen zum Thema psychische Gesundheit. «Psychische Herausforderungen gehören zur Arbeitswelt. Die Kurse bieten allen Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich wertvolle Anwendungsmethoden für den Arbeitsalltag anzueignen und die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu stärken», erläutert HR-Berater Patrik Porchet. Geleitet werden die Kurse unter anderem von der externen Arbeits- und Organisationspsychologin Désirée Stocker.



Arbeits- und Organisationspsychologin Désirée Stocker leitet Kurse zum Thema psychologische Gesundheit. (Foto: zVg)

### Warum ist es sinnvoll, einen Kurs über psychische Gesundheit zu besuchen?

Désirée Stocker: Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt psychische Gesundheit als «Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann». Es ist also sehr erstrebenswert, psychisch gesund zu bleiben. Wie bei der körperlichen Gesundheit ist es auch bei der psychischen Gesundheit so, dass die Betroffenen oft erst dann bemerken, wie wertvoll dieser Zustand ist, wenn ihre eigene psychische Gesundheit beeinträchtigt ist. Deshalb gilt es, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen und präventiv aktiv zu werden.

## Wie kann jemand feststellen, wie es ihr/ihm selbst geht?

Erste Hinweise kann das Ausfüllen eines anonymen **Selbst-Checks** geben. Hier werden systematisch Signale auf verschiedenen Ebenen abgefragt und am Ende erhält man eine persönliche Auswertung. Oft bemerkt man die Anzeichen wie Schlafstörungen oder Gereiztheit ja schon, will sie aber nicht wahrhaben oder hofft, dass die Belastung dann von selbst wieder vorübergeht. Um sie langfristig zu reduzieren, ist es häufig notwendig, in einem ersten Schritt bisherige Gewohnheiten zu ändern. Das ist anstrengend und auch belastend, wenn man zum Beispiel versucht, sich Konflikten zu stellen. Handelt es sich um grundlegende Veränderungen, sind diese allein kaum zu bewältigen. Deshalb ist eine **professionelle Unterstützung durch eine Beratung oder psychologische Betreuung** sinnvoll.

## Welche Auswirkungen kann vernachlässigte psychische Gesundheit auf andere Lebensbereiche haben?

Länger andauernde Stressphasen oder belastende Erlebnisse, in denen man sich besonders ohnmächtig fühlt, können Auslöser einer psychischen Krise bis hin zu einer psychischen Erkrankung sein. Diese äussern sich beispielsweise emotional, kognitiv, körperlich, zwischenmenschlich oder im Verhalten. Sie sind mit akutem Leiden oder einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden. Oft beeinflussen sie alle Lebensbereiche und belasten auch das Umfeld. Psychische Belastungen und Erkrankungen sind in der Schweiz weit verbreitet.

## In einem Ihrer Kurse geht es um Wertschätzung. Wie beeinflusst diese die Gesundheit der Mitarbeitenden?

Wertschätzung ist eine wichtige Ressource, die das Gleichgewicht zwischen den Waagschalen «Belastungen/Stressfaktoren» und «Schutzfaktoren/Ressourcen» beeinflussen kann. Wer hohe und nicht veränderbare Anforderungen und Belastungen auf der einen Seite der Waagschale hat, braucht starke Ressourcen wie Wertschätzung auf der anderen Seite, um die Waage im Gleichgewicht zu halten. Ein Ungleichgewicht wirkt sich kurzfristig auf Zufriedenheit und Motivation und langfristig auf die Gesundheit aus.

Aus der Forschung wissen wir, dass positive Gefühle eine Aufwärtsspirale in Gang setzen. Wenn wir Freude empfinden, werden wir mutiger, kreativer, probieren Neues aus, lassen uns von Fehlern und Schwierigkeiten nicht entmutigen, sondern überwinden sie und werden so auch immer besser und widerstandsfähiger in dem, was wir tun. Wertschätzung knüpft unmittelbar an das existenzielle Bedürfnis des Menschen an, als wertvolles Individuum wahrgenommen und anerkannt zu werden. Deshalb hilft Wertschätzung am Arbeitsplatz, die positive Aufwärtsspirale in Gang zu setzen. Sie motiviert und gibt Energie für die Bewältigung von Herausforderungen. Im besten Fall gehen wir dank der Wertschätzung bei der Arbeit abends mit gleich viel oder sogar noch mehr Energie nach Hause als am Morgen.

### Kurse für Mitarbeitende

Folgende Kurse zum Thema psychische Gesundheit sind direkt über das SAP-Portal Fiori buchbar:

- [Psychische Gesundheit stärken](#)
- [Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte](#)
- [Mehr Wertschätzung für mich und andere](#)

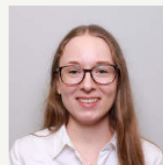
### Kontakte

### Intranetseiten



**Porchet, Patrik (SRF)**

HR Berater  
+41 58 135 02 65  
+41 79 302 43 60



**Rey, Lisa (SRF)**

Kurz-Stagiaire  
+41 58 135 20 47

