

Neue Wege aus der Stressfalle

Psychische Erkrankungen führen zu langen Fehlzeiten. Vorbildliche Unternehmen setzen auf Prävention.

Andreas Schulte
Köln

Beim Autobauer Daimler steckt in vielen Führungskräften auch ein kleiner Anteil Arzt. Denn die Manager haben einen geschulten Blick für psychische Probleme. Das ist keine Naturbegabung, sondern das Ergebnis gezielter Fortbildung. Um psychische Erkrankungen bei Kollegen frühzeitig zu erkennen, erhalten Daimler-Führungskräfte dreitägige Schulungen in einer psychosomatischen Reha-Klinik. Dort kommen sie am letzten Tag mit psychisch Kranken in Kontakt - auch um zu lernen, Anzeichen für seelische Probleme wahrzunehmen. Sie selbst sollen sich zudem gegen übermäßige Belastung wappnen. Das Unternehmen bietet ihnen den sogenannten Boxenstopp an. Um in den Genuss der einwöchigen bezahlten Auszeit zu kommen, müssen die Manager Gesundheitskurse besuchen.

Die Maßnahmen sind Teil eines umfassenden Präventionsmodells, mit dem Daimler dem allgemeinen Anstieg von Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in der Arbeitswelt begegnet. „Das Interesse von Führungskräften an der Prävention psychischer Erkrankungen steigt. Wir werden unser Angebot ausweiten“, sagt Werksärztin Dorothea Mayer.

Daimler reagiert auf einen deutlichen Trend: Nach Angaben der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) gingen im Jahr 2012 vierzehn Prozent aller betrieblichen Fehltag in Deutschland auf psychische Erkrankungen zurück - fast doppelt so viele wie im Jahr 2000. Zudem sind diese Fehlzeiten mit durchschnittlich 34 Arbeitstagen ungewöhnlich lang.

Die Kammer hat im Januar 2014 eine Studie zu gesundheitsbedingter Frühverrentung veröffentlicht. Demnach sind mit 42 Prozent psychische Erkrankungen - vor allem

Depressionen - die Hauptursache für eine Frührente. Durchschnittlich sind die Frührentner 49 Jahre alt. Als ein Grund für die Zunahme von psychischen Erkrankungen wird die hohe Belastung in der heutigen Arbeitswelt genannt.

Dennoch haben laut einer Forsa-Umfrage nur 30 Prozent der Unternehmen eine psychosoziale Beratung eingerichtet. Bald könnten es mehr sein: „Zunehmend entwi-

ckeln Unternehmen Programme zur Vorbeugung psychischer Erkrankungen“, sagt Stefan Bukies, Experte für betriebliches Gesundheitsmanagement bei BAD, einem Dienstleister für Arbeitsmedizin.

Während Großunternehmen vieles tun, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen, herrscht im Mittelstand an mancher Stelle noch Nachholbedarf. Auch weil das Geld und

die Struktur für ein betriebliches Gesundheitsmanagement oft fehlt. Dennoch sei der aufmerksame Umgang mit dem Problem keine Frage der Betriebsgröße, sagt Bukies. „Es hängt hauptsächlich von der gelebten Kultur und der Einstellung des Geschäftsführers ab.“

Beim Mittelständler Wurst Stahlbau im niedersächsischen Bersenbrück wird Prävention gelebt. „Wir warten nicht, bis unsere Beschäftig-



Blick in ein Treppenhaus: Führungskräfte lernen, psychische Probleme von Mitarbeitern früh zu erkennen.

MITARBEITEREVENTS

„Vor dem Herd sind alle Gemeinsames Kochen gilt als Erfolgsrezept für

Andreas Schulte
Köln

Kochen als Firmenevent: Von dieser Idee war nicht nur Ricarda Wessel sehr angetan. „Alle Kollegen waren davon begeistert“, sagt sie. Als Mitarbeiterin von Medcert, einem mittelständischen Hamburger Unternehmen, das Medizinprodukte prüft und zertifiziert, hat sie das kulinarische Treffen organisiert. 2013 hatte Medcert mit rund 20 Kollegen einen Klettergarten besucht. Das gemeinsame Kochen in diesem Jahr sei noch kommunikativer gewesen als frühere Events, findet Wessel. „Dieses Mal haben sich Kollegen kennengelernt, die sonst nur wenig miteinander gesprochen haben. Man hat anschließend eine verbesserte Basis für eine gelungene Zusammenarbeit.“

Fertigmachen zum Braten und Brutzeln: Immer mehr Unternehmen bitten in die Küche - Konzerne wie Mittelständler. „Unsere Umsätze sind im dritten Jahr nacheinander gestiegen“, sagt Christian Wrenkh, Inhaber des Hamburger Kochsalons. Das Unternehmen richtet für Firmen Kochevents aus. Seit 2010 habe sich die Zahl der Veranstaltungen verdreifacht. Im November 2012 hat der Kochsalon ein zweite Küche eingerichtet.

Der Reiz des gemeinsamen Kochens liegt in der Unverbindlichkeit der Gespräche. „Die bekochten Teams suchen eine Möglichkeit miteinander zu kommunizieren, ohne zu persönlich zu werden“, sagt Wrenkh. „Das geht beim Schnibbeln und Schneiden besonders gut.“ Weiterer positiver Aspekt: Hierarchieebenen verschwimmen. Die Stimmung steige besonders, wenn der Chef zum Kellermeister wird und die Belegschaft mit Getränken versorgt, sagt Wrenkh. Deshalb hält er nichts davon, wenn übereifrige Chefs die Teams beim Kochevent bilden. „Vor dem Herd sind alle gleich“, erklärt er.



Gemüseschneiden in der Küche: Kochen verbindet.

Kommen Sie zu den Besten!

Mit einer Bilanzsumme von rund 11 Milliarden Euro und 400.000 Privat- sowie 30.000 Firmenkunden sind wir Marktführer in Bremen. Unsere erstklassige Finanzberatung wurde zum fünften Mal in Folge von FOCUS-MONEY ausgezeichnet und vom TÜV bestätigt.

Wir bieten Ihnen Top-Bedingungen in einer (lebenswerten) Stadt - starten Sie mit einer Ausbildung zur Bankkauffrau / zum Bankkaufmann oder mit einem Dualen Studium Bachelor of Arts (B. A.) in Business Administration in eine aussichtsreiche Zukunft bei der Sparkasse Bremen, einem von Deutschlands 100 besten Arbeitgebern.

www.sparkasse-bremen.de/ausbildung

Stark. Fair. Hanseatisch.

Die Sparkasse Bremen
Finanzdienstleistung



gehe, folgt ihm der nächste.“ Zur Stressbewältigung bietet das Unternehmen sechstägige Kurse an. Dabei lernen die Mitarbeiter, eigene Stresssymptome besser zu erkennen, und bekommen Übungen erklärt, um Stress abzubauen.

Der ungewöhnlich offene Umgang mit möglichen psychischen Erkrankungen zahle sich aus, sagt Sperveslage. „Unsere Belegschaft hat keinerlei Berührungängste gegenüber Präventionsmaßnahmen von psychischen Erkrankungen.“

Das ist längst nicht überall Normalität. Noch immer gebe es Unternehmen, die psychische Erkran-



Wichtig sind eine verständnisvolle Unternehmenskultur und Angebote an die Mitarbeiter zur diskreten Beratung.

Stefan Bukies
BAD

kungen komplett ignorieren, berichtet Bukies. „Viele reagieren erst, wenn ein Mitarbeiter betroffen ist, etwa durch einen Burn-out“, Es nütze wenig, anschließend nach dem Gießkannenprinzip und hastig in Burn-out-Kurse zu investieren. „Wichtiger ist es, eine verständnisvolle Unternehmenskultur aufzubauen und den Mitarbeitern Angebote für eine diskrete und anonyme psychosoziale Beratung zu schaffen“, sagt Bukies. Verschiedene Anbieter offerieren Beratung in Stundenpaketen. „Man sollte mit wenigen Stunden starten, um den Bedarf festzustellen“, rät Bukies.

Die Fürsorge lohnt sich doppelt. Arbeitgeber, die Probleme ihrer Mitarbeiter früh erkennen, verhalten sich nicht nur vorbildlich, sondern können auch sparen. Ein frühes Gegensteuern verkürzt möglicherweise Therapiezeiten. „In einem frühen Stadium lassen sich psychische Probleme oft noch mit acht Therapiestunden lösen. Ist die Erkrankung erst einmal fortgeschritten, könnten es auch leicht 150 werden“, sagt Daimler-Werksärztin Mayer. „Erste Anzeichen für psychische Probleme sind beispielsweise ständige Niedergeschlagenheit und Zynismus.“

ten mit höherer Arbeitsbelastung auf uns zukommen, weil sie gestresst sein könnten. Stattdessen sprechen wir sie an, damit sie beispielsweise an Kursen zur Vorbeugung von Burn-out teilnehmen“, erklärt Thomas Sperveslage, Projektleiter des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Hat sich erst ein Mitarbeiter bereiterklärt teilzunehmen, entsteht ein Dominoeffekt: „Wenn der eine sagt, ich

gleich“ gutes Betriebsklima.

Oliver Malat, Kreativdirektor bei der Kölner Event-Consulting-Agentur Domset hält Kochevents für „eine relativ todsichere Nummer, mit der fast alle Teams sehr zufrieden sind“. Freilich sei ein Kochevent nicht für jedes Kommunikationsziel geeignet. Aber: „Wer ein positives Erlebnis abseits des Arbeitsalltags haben möchte, liegt mit einem Kochevent fast immer richtig.“

Zudem ist es eher kostengünstig: Während nach den meisten Firmenveranstaltungen ein anschließendes Abendessen noch oben auf die Rechnung draufkommt, ist dies beim Kochevent inklusive.

Die Kehrseite: Oft fehlt bei einem Kochevent der Bezug zum Teamwork bei der Arbeit. Tieferegehende Events abseits des Herdes können die unterschiedlichen Funktionen der Teammitglieder in ihrem täglichen Job besser berücksichtigen, sagt Malat. Etwa wenn bei einer Stadtrallye der Social-Media Experte einer Werbeagentur lokale Informationen aus dem Netz ziehen muss.

Am Ende solcher Events stehe die Erkenntnis, dass jeder im Team seine ureigene Funktion hat - und das Team nur erfolgreich sein kann, wenn jeder seine Aufgabe erfüllt. „Dafür reicht einfaches gemeinsames Kochen nicht“, sagt Malat.

DB Mobility Networks Logistics

Kein Job wie jeder andere: **Elektroingenieur (w/m)** bei der DB.

Taglich für Hochspannung sorgen und gemeinsam mit Kollegen ein ganzes Land elektrisieren: Elektroingenieur (w/m) bei der DB – einer von 500 spannenden Berufen, für die wir jährlich über 7.000 begeisterte Mitarbeiter suchen. Werden Sie Teil einer der größten Familien Deutschlands deutschebahn.com/karriere

Für Menschen. Für Märkte. Für morgen.

Facebook DBKarriere Twitter DBKarriere YouTube DBKarriere