

Psychische Gesundheit im Arbeitsalltag: Prävention und offene Kommunikation rücken in den Fokus

Am 10. Oktober ist World Mental Health Day - ein internationaler Aktionstag, der das Bewusstsein für psychische Gesundheit und deren Bedeutung im (Arbeits-)Alltag in den Mittelpunkt rückt. Gerade in einer Zeit, in der Stress und Belastungen für viele Menschen zunehmen, sind Prävention und ein offener Umgang mit dem Thema wichtiger denn je.

„Es ist ganz normal, dass täglich viele Stressoren auf uns einwirken. Wichtig ist ein gesunder Umgang mit Stress“, betont Pia Jörling, Leiterin Mental Health TÜV NORD GROUP. Die Psychologin erläutert, dass Stress individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen wird: „Ob es überhaupt zu einer Stressreaktion kommt, hängt immer von der persönlichen Bewertung ab. Jeder fragt sich - meist unbewusst: Kann ich diese Situation meistern? Fühle ich mich den Anforderungen gewachsen?“

Dabei ist es nicht immer nachteilig für den Einzelnen, Stress kann durchaus positive Effekte haben, erklärt Pia Jörling: „Wenn jemand zu einem Vortrag vor 300 Leuten eingeladen wird, kann das aktivieren und motivieren. Wer sich darauf freut, sein Wissen weiterzugeben, ruft oft die besten Leistungen ab.“ Doch nicht immer bleibt Stress produktiv. „Gefährlich wird Stress, wenn ich keine Möglichkeiten zur Regeneration mehr habe. Dann bleibt man permanent auf einem Erregungsniveau - also im Dauerstress. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass es dann zu Folgeschäden kommt, schlimmstenfalls zu Herz-Kreislauf-Schädigungen, Depressionen oder Suchterkrankungen“, warnt Pia Jörling.

Jörling setzt beim Stressmanagement daher auf einen ganzheitlichen Ansatz. „Wir schauen uns an, was bei den Betroffenen zu einer Stressreaktion führt, wie sie den Reiz bewerten und wie sie Stress abbauen können.“ Neben Gruppen-Workshops zum Stress- und Selbstmanagement bietet sie mit den Kolleg:innen ihres Fachbereichs auch individuelle 1:1-Coachings an. „Ein wichtiges Ziel ist, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder möglichst wiederherzustellen. Das Coaching ist auch eine Maßnahme im betrieblichen Wiedereingliederungsmanagement, um Mitarbeitende nach längeren Auszeiten wieder zurück in den Arbeitsalltag zu führen und zu stabilisieren.“

Besonders wichtig ist Pia Jörling der Appell, sich frühzeitig Unterstützung zu holen: „Das A und O ist, sich frühzeitig Unterstützung von außen zu holen, spätestens jedoch, wenn sich erste Stresssymptome wie Gereiztheit, Schlaflosigkeit oder Grübelei bemerkbar machen.“ Die Angebote sind anonym und werden häufig vom Arbeitgeber übernommen.

Die TÜV NORD GROUP setzt mit solchen Maßnahmen ein klares Zeichen für die Bedeutung psychischer Gesundheit im Arbeitsleben und lädt mit den Angeboten von Nord-Kurs und MEDITÜV Unternehmen und Beschäftigte ein, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.

Mehr dazu hier: <https://www.tuev-nord.de/de/dienstleistungen/beratung/>

Über die TÜV NORD GROUP:

Vor mehr als 150 Jahren gegründet, stehen wir weltweit für Sicherheit und Vertrauen. Als Wissensunternehmen haben wir die digitale Zukunft fest im Blick. Ob Ingenieurinnen, IT-Security-

Experten oder Fachleute für die Mobilität der Zukunft: Wir sorgen in über 100 Ländern dafür, dass unsere Kundinnen und Kunden in der vernetzten Welt noch erfolgreicher werden.

www.tuev-nord-group.com