

## **Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz- Interview für den Adventskalender „Offensive Psychische Gesundheit“**

**Interviewer:** *Fehlbelastung und Stress am Arbeitsplatz können ernsthafte gesundheitliche Folgen haben, die häufig unterschätzt werden. Die Corona-Pandemie zwingt viele Menschen, von zu Hause aus zu arbeiten, was neben positiven Aspekten durchaus auch einen negativen Einfluss auf die Psyche haben kann. Hinzu kommt, dass psychische Probleme infolge von Stress nicht selten tabuisiert werden und Betroffene sich scheuen, aktiv Hilfe zu suchen. Prof. Dr. Jessica Lang forscht am Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der RWTH Aachen auf dem Gebiet der Betrieblichen Gesundheitspsychologie und ist im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin. Sie erklärt uns in einem kurzen Interview, was es zu beachten gilt, wenn man von zu Hause aus arbeitet und was man generell tun kann, wenn die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz zu groß werden:*

**Prof. Lang:** *Frau Professor Lang, es gibt immer mal arbeitsreiche und stressige Phasen im Job. Wie kann man jedoch verhindern, dass man dauerhaft unter Stress-Symptomen leidet?*

Das ist richtig, Arbeit ist per se anstrengend und fordernd. Das ist auch in Ordnung so, solange wir im Gegenzug die Zeit haben, unsere Energien, die wir in die Arbeit gesteckt haben, wieder aufzutanken. Dafür ist zum Einen - rein praktisch - genügend arbeitsfreie Zeit notwendig. Diese sollte nicht nur nach Feierabend gewährleistet sein, sondern auch schon während der Arbeit durch das Einhalten von Pausenzeiten.

Zum Anderen ist es aber genauso wichtig, wie wir die arbeitsfreie Zeit verbringen. Egal ob in den Pausen oder nach Feierabend – damit wir unseren Akku wieder aufladen können, ist es notwendig, dass wir mental von der Arbeit abschalten. Das heißt konkret, dass wir uns gedanklich in der Freizeit mit anderen Lebensthemen beschäftigen sollten und auch anderen Aktivitäten nachgehen, die eben nicht dieselben Energien erfordern, wie unsere Arbeit. Dadurch dass wir Menschen als einzige Lebewesen in der Lage sind, z.B. über unangenehme Erlebnisse vom Arbeitstag zu grübeln oder uns um zukünftige Ereignisse zu sorgen, besteht die Gefahr, dass wir durch diese negativen Gefühlszustände im Dauerstress verweilen. Daher ist Erholung so wichtig.

**Interviewer:** *Viele Beschäftigte arbeiten aktuell von zu Hause aus. Da fällt sicher die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit schwer. Wie kann man dem entgegenwirken?*

**Prof. Lang:** Auch wenn es oft schwer fällt...doch hier helfen von Seiten der Unternehmen klare Regeln und von einem selbst eine disziplinierte Umsetzung. Allem voran, sollten feste Arbeitszeiten definiert werden, zu denen man erreichbar ist. Diese Arbeitszeiten und die Erreichbarkeit sollten gegenüber den Kolleginnen und Kollegen und auch externen Geschäftspersonen klar kommuniziert werden und natürlich von den Führungskräften konsequent beachtet werden.

Versuchen Sie Ihren Arbeitsplatz auch räumlich vom Wohnbereich zu trennen. Wenn das nicht möglich ist, räumen Sie den Laptop und das Firmenhandy nach Feierabend einfach weg - wie ein festes Ritual - so dass Sie gar nicht erst in Versuchung geraten, doch noch die ein oder andere eMail am Abend vor dem Schlagen gehen zu lesen oder gar zu beantworten.

**Interviewer:** *Sie haben eingangs ja erläutert, das Pausen und arbeitsfreie Zeiten wichtig sind, um wieder Energie zu tanken. Welche Regelungen greifen eigentlich, wenn man von zu Hause aus arbeitet?*

**Prof. Lang:** Gemäß dem Arbeitsschutzgesetz und dem Arbeitszeitgesetz müssen Betriebe und Führungskräfte auf ausreichende Erholungszeiten ihrer Angestellten achten. Aber auch umgekehrt sind Beschäftigte verpflichtet, die gesetzlichen Arbeits- und Erholungszeiten einzuhalten. Das bedeutet konkret, dass zum Beispiel nach spätestens 6 Stunden Arbeitszeit mindestens eine halbe Stunde Pause folgen muss. Zwischen Arbeitsende und Arbeitsbeginn - so schreibt das Arbeitszeitgesetz vor - müssen mindestens 11 Stunden liegen. Unabhängig von den rechtlichen Aspekten möchte ich nochmal wiederholen: Nur wer für ausreichend Pausen und Erholung sorgt, bleibt auf Dauer leistungsfähig und beugt einer Überlastung vor. Das gilt auch, wenn man von zu Hause aus arbeitet. Übrigens ist Bewegung, z.B. in Form eines kurzen Spaziergangs an der frischen Luft, sehr förderlich um zwischendurch neue Energie zu tanken.

**Interviewer:** *Wenn man von zu Hause aus arbeitet, fehlen häufig soziale Kontakte. Können Videokonferenzen das persönliche Gespräch mit den Kolleginnen und Kollegen ersetzen?*

**Prof. Lang:** Je nachdem, wie man diese gestaltet. Auch wenn das gemeinsame Mittagessen in der Kantine oder der Plausch am Kaffeeautomat entfällt, können Pausen durchaus zum sozialen Austausch mit anderen genutzt werden.

Verabreden Sie sich mit einer Kollegin oder einem Kollegen zu einem Telefonat am Mittag. Halten Sie so den Kontakt und fördern den informellen Austausch abseits der offiziellen Videokonferenzen - zum Beispiel mit einer virtuellen Kaffeepause. Ich rate Führungskräften sogar dazu, diesen informellen Austausch ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu unterstützen.

**Interviewer:** *Jetzt mal ganz unabhängig vom Homeoffice. Was können Betroffene tun, wenn die Belastung am Arbeitsplatz dennoch zu groß wird, sie sich aber nicht trauen, das mit der Führungskraft zu besprechen?*

**Prof. Lang:** Das ist eine wichtige Frage, denn viele Beschäftigte wissen nicht, dass ihnen jederzeit die Möglichkeit offen steht, sich an die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt des Unternehmens zu wenden. Denn: in der heutigen modernen Arbeitsmedizin steht nicht nur der Erhalt der körperlichen, sondern auch der psychischen Gesundheit im Mittelpunkt. Insbesondere sind Betriebsärztinnen und Betriebsärzte die Ansprechpersonen, wenn es darum geht, psychische Gefährdungen am Arbeitsplatz zu identifizieren. Sie sind an der Erstellung der Gefährdungsbeurteilung im Betrieb beteiligt und können durch die Angaben der Beschäftigten auf Belastungsschwerpunkte hinweisen. Dabei haben Beschäftigte keinerlei Nachteile zu befürchten, weil alle Angaben selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht unterliegen. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind bei Feststellung einer erhöhten Gefährdung (wie zum Beispiel durch ungünstige Arbeitszeitregelungen) laut Gesetz verpflichtet, die Ursachen, die zu einer erhöhten Belastung führen, zu beseitigen. Seit 2013 wird im Arbeitsschutzgesetz sogar explizit betont, dass auch psychische Belastungen in die Gefährdungsbeurteilung mit einzufließen haben.

**Interviewer:** *Nicht jedes Unternehmen hat einen arbeitsmedizinischen Dienst. Was machen Angestellte von kleinen oder mittleren Unternehmen?*

**Prof. Lang:** Fakt ist, jedes Unternehmen in Deutschland ist verpflichtet, eine Betriebsärztin oder einen Betriebsarzt zu beauftragen. Natürlich kann sich nicht jeder Betrieb einen eigenen arbeitsmedizinischen Dienst leisten. In solchen Fällen müssen die Betriebe eine selbständige Ärztin oder Arzt beauftragen, die über die sogenannte Zusatzbezeichnung Betriebsmedizin oder über eine Facharztausbildung für Arbeitsmedizin verfügen. Übrigens: Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben auch im Homeoffice einen Anspruch auf eine betriebsärztliche Beratung. Sprechen Sie die verantwortliche Person in Ihrem Unternehmen oder Betrieb an. Oftmals kann auch der Betriebsrat da weiterhelfen.

Gestatten Sie mir abschließend noch einen Hinweis auf sehr interessante Veröffentlichungen zu diesem Thema: Das Kompetenznetz Public Health zu Covid-19 ist ein Zusammenschluss zahlreicher Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die die aktuelle Pandemie erforschen. Die Arbeitsgruppe „Gesundheit und Arbeit“ hat u.a. Handreichungen herausgegeben, die sich mit einer gesundheitsfördernden Arbeitsgestaltung im Homeoffice beschäftigen. Für Arbeitgebende gibt es darüber hinaus noch eine Publikation zur Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung für psychische Belastungen in der Pandemie. Die entsprechenden Links finden Sie unter [www.public-health-covid19.de](http://www.public-health-covid19.de) oder auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin unter [www.dgaum.de/informationen-zu-Corona](http://www.dgaum.de/informationen-zu-Corona).

**Interviewer:** Herzlichen Dank für das Gespräch, Frau Professor Lang.

**Prof. Lang:** Sehr gerne.

**Weiterführende Links:**

[Gesundheitsfördernde Arbeitsgestaltung im Homeoffice](#)

[Gesundheitsfördernde Führung von Teams im Homeoffice](#)

[Arbeitsverdichtung, Angst vor Infektionen und Co.: Management psychischer Arbeitsbelastungen während der COVID-19 Pandemie](#)