



Neue Kampagne mit Ariella Kaeslin bricht das Schweigen über psychische Belastungen am Arbeitsplatz

Psyche krank? Kein Tabu!

Noemi Deak

Leiterin Kommunikation, Werner Alfred Selo Stiftung, www.kein-tabu.ch

Menschen mit psychischen Belastungen leiden oft doppelt: An ihrer Krankheit und zusätzlich am krampfhaften Versteckspiel. Viele verschweigen ihr Leid – besonders am Arbeitsplatz. Zu gross sind Scham und Angst vor einem Karriereknick oder Stellenverlust. Immer häufiger erkranken bereits Jugendliche in der vulnerablen Phase des Berufseinstiegs. Die Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!» bietet Hilfe, psychische Krankheiten früh zu erkennen und darüber zu reden. Mit der Ex-Kunstturnerin Ariella Kaeslin als Botschafterin bietet sie neue, kreative Massnahmen für Jugendliche. Die Migros und andere Unternehmen setzen die Firmen-Linie der Kampagne bereits ein und verzeichnen erste Erfolge.

Vorübergehend ausser Betrieb

Bei psychischen Krankheiten wie Burnout, Depressionen oder Angststörungen sind Menschen oft von heute auf morgen ausser Betrieb – und das für Wochen oder Monate. «Was bei Maschinen normal ist, wird bei Menschen meist tabuisiert», weiss Noemi Deak, Kommunikationsleiterin der Werner Alfred Selo Stiftung, die die Kampagne initiiert hat. Wie der Körper kann auch die Psyche erkranken – immer öfter auch schon in jungen Jahren. Jede/r fünfte Jugendliche erleidet in der Schweiz eine psychische Krankheit. Die 18–35-Jährigen sind mit 45% die grösste Gruppe der psychisch Erkrankten.

Fokus Berufseinstieg – Schon am Anfang am Ende?

In der Lebensphase des Berufseinstiegs stehen Jugendliche oft unter grossem Druck von allen Seiten: in der Ausbildung, am Arbeitsplatz, in der Familie, im Kollegenkreis. Doch die meisten verschweigen ihr Leid – aus Angst, als schwach zu gelten und die Lehrstelle oder den Job zu verlieren. Das kann zu

Kampagnen-Botschafterin Ariella Kaeslin plädiert für einen offenen Umgang mit psychischen Themen.



Initiantin der Kampagne
 Die Werner Alfred Selo Stiftung engagiert sich seit über 20 Jahren für die Erforschung und Entstigmatisierung von Depressionen und affektiven Störungen, sowie für eine bessere Früherkennung und Prävention durch Öffentlichkeitsarbeit. Zugunsten der Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!» dankt die Stiftung für jede Spende:
 IBAN CH46 0483 5021 9603 2100 1
www.selofoundation.ch / www.kein-tabu.ch



Ansprechen statt abwarten – bevor der Akku leer ist

Psychische Leiden sind keine Schande und kein Versagen – sondern Krankheiten wie andere auch. Sie anzusprechen und professionelle Hilfe anzunehmen, ist keine Schwäche, sondern zeugt von Stärke und Mut! Doch sowohl Betroffene wie auch Führungspersonen sind damit meist überfordert. «Genau da bietet unsere Kampagne kommunikative Hilfe», erklärt Noemi Deak von der Selo-Stiftung: «Sprechende Gegenstände nennen ihr Leid beim Namen und machen auch uns gehemmten Menschen Mut zum Reden.» So gesteht z.B. ein Handy-Akku: «Ich fühle mich leer. Bei Akkus kann das sein. Bei Menschen auch.»

Die neue Kampagnen-Linie für Berufseinsteiger bietet neben Checklisten und Leitfäden auch Comic-Clips, coole Give-Aways und Plakate als kreative Hilfestellungen zur Früherkennung und Prävention psychischer Belastungen. Die Massnahmen fassen das komplexe Thema in verständliche Worte und lassen sich modular zusammenstellen, so sind sie für Firmen (KMU und Grossbetriebe), Ausbildungsinstitute und Jugendliche gleichermaßen geeignet. Die Gesamtkampagne bietet zusätzliche Firmen-Elemente, die die Migros und weitere Unternehmen bereits erfolgreich nutzen. Sie umfassen u.a. eine Management-Toolbox, einen Kurz-Check und viele kreative Massnahmen für die gesamte Belegschaft, wie z.B. Taschen, Stickers oder Servietten. Auch für Privatpersonen steht ein Potpourri von über 20 Kampagnen-Artikeln wie Post-Its, Schlüsselbänder, Flyer, Plakate u.v.m. zur Verfügung.

Weitere Infos und Online-Bestellung: www.kein-tabu.ch

Alltags-Reminder mit kreativen Slogans:



Beutel:

«Ich trage schwer. Bei Beuteln kann das sein. Bei Menschen auch.»



Handy-Akku:

«Ich fühle mich leer. Bei Akkus kann das sein. Bei Menschen auch.»



Kurz-Check «Fadentest»:

«Ich klappe zusammen. Bei Karten kann das sein. Bei Menschen auch.»

Krisen, psychischen Erkrankungen und erhöhter Suizidalität führen. Jährlich unternehmen in der Schweiz 100 000 Jugendliche unter 25 Jahren einen Suizidversuch; 100 begehen pro Jahr tatsächlich Suizid. Auch bei der IV sind die Zahlen alarmierend: 75% aller Neurenten bei jungen Menschen sind durch psychische Diagnosen begründet. Zudem hat sich die Zahl jugendlicher IV-Bezüger mit psychischen Diagnosen in den letzten zehn Jahren verdreifacht.

Ariella Kaeslin macht Mut zum Reden

Natürlich ist nicht jeder, der mal ein Tief hat, gleich psychisch krank. Aber weil die Symptome psychischer Leiden – wie z.B. Schlafprobleme oder Panikattacken – oft verborgen sind, gilt es, genau hinzuschauen und rechtzeitig zu handeln. Länger als zwei Wochen anhaltende Belastungssymptome dürfen nicht verdrängt werden. Und darüber Reden ist oft der erste Schritt zur Heilung. Das bestätigt auch Ariella Kaeslin, die während ihrer Sportkarriere eine

Erschöpfungsdepression erlitt. «Ich wollte mir und anderen beweisen, dass immer noch mehr geht – bis eines Tages gar nichts mehr ging.» Zu lange hat sie aus Scham geschwiegen. «Erst als mein Schweigen brach, gaben auch viele andere zu, dass es ihnen genauso ging und sie enorm dankbar waren, dass es endlich jemand offen aussprach.» Um anderen zu helfen, schrieb sie ein Buch zum Thema und unterstützt nun die Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!» mit viel Herzblut.

Leid verhindern, Kosten sparen

Psychische Krankheiten verursachen nicht nur immenses persönliches Leid, sondern hinterlassen auch Spuren im Job. Wenn Kraft und Motivation schwinden, entsteht eine Abwärtsspirale mit fatalen Folgen: Fehler, Konflikte und Absenzen häufen sich und können bis zum Ausbildungsabbruch führen. Das ist auch für Arbeitgeber höchst problematisch: Dringend benötigte Nachwuchskräfte fallen aus und



Die Kampagne spricht Berufseinsteiger mit diversen kreativen Sujets an.

die Ausbildungsinvestitionen verpuffen. Das verursacht nicht nur hohe Kosten, sondern schadet auch dem Firmenimage als Ausbildungsort.

Bei langjährigeren Mitarbeitenden sind psychisch bedingte Arbeitsausfälle ebenso verheerend: Blockierte Prozesse, Produktionsausfälle und Terminverzögerungen gehen schnell ins Geld. Hinzu kommen Lohnfortzahlungen sowie Kosten für den Personaleratz und dessen Einarbeitung. Bereits vor

dem Ausfall kann ein Burnout im Betrieb Schaden anrichten: Unter der oft unproduktiven Präsenz, Geiztheit oder dem sozialen Rückzug von Betroffenen leidet das ganze Betriebsklima.

Darum ist es wichtig, hinzuschauen und möglichst früh zu handeln.

Hallo, liebe MPA-FEE, wir suchen dich...



... als Aushilfe, Springer oder Festangestellte für plötzliche Personalausfälle in Arztpraxen und Spitälern. In deinem Personalbereich-Konto das Formular für Temporäreinsätze ausfüllen und schon bist Du registriert als „die gute MPA Fee“ für eine Teilzeit- oder Festanstellung. Kostenlos und ohne Verpflichtungen machst du dich für die dir zur Verfügung stehende Zeit im Arbeitsmarkt bekannt. Wir freuen uns auf Dich!

praxisstellen.ch

Ihr Partner für Temporär- und Dauerstellen