

11.01.2016 - 12:16 Uhr

## Steht Max Muster vor einem Burn-out?



Zürich (ots) -

Januardepression, Leistungsabfall, sinkende Sozialkompetenz - wie gehen Verantwortliche von Kleinunternehmen mit psychischen Problemen ihrer Mitarbeitenden um? Der Verein Artisansa hat das Forschungsprojekt «Was ist bloss mit Max Muster los?» lanciert. Die Universität Bern und das Büro BASS zeigen am Beispiel von Max Muster, wie sein Verhalten sich aus bisher ungeklärten Gründen in eine problematische Richtung verändert und wie der Betrieb reagieren kann. Der Verein Artisansa zeichnet jährlich ein KMU mit CHF 10'000 für besonderes Engagement im Bereich Gesundheitsförderung aus.

Burn-out, Depression, Formtief - es gibt viele Schlagwörter für die schleichende oder unmittelbare Veränderung eines Mitarbeitenden. Gerade vor und nach den Feiertagen können sich Probleme und Stress im privaten und/oder geschäftlichen Umfeld verstärken. Erkennbar wird dies meist in den Bereichen Leistung, Arbeitsverhalten, Motivation und Sozialverhalten. In Kleinunternehmen stehen die Verantwortlichen in derart engem Kontakt mit ihren Angestellten, dass sie Anzeichen schnell erkennen und deshalb Veränderungen kaum unbemerkt bleiben. Nicht immer werden aber die Probleme in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen gebracht. Im Zentrum stehen die Arbeit, die Organisation und die Auswirkungen auf das Team. Ein frühzeitiges, klärendes Gespräch könnte hier bereits helfen, wie eine Studie zeigt.

Studie am Puls der KMU

Als Unterstützung und Hilfe für KMU in der Schweiz hat der Verein Artisansa eine Studie in Auftrag gegeben. In deren Fokus steht, wie Verantwortliche von Kleinunternehmen mit psychischen Problemen ihrer Mitarbeitenden umgehen und welche Möglichkeiten und Hilfestellungen ihnen zu Verfügung stehen. Das Institut für Psychologie der Universität Bern und das Büro für arbeits- und sozialpolitische Studien (BASS) haben dazu Vorgesetzte von 300 Kleinunternehmen mit weniger als 50 Mitarbeitenden sowohl mit Kurzfragebogen als auch in direkten Gesprächen zu verschiedenen Situationen befragt. Dabei wurde klar: Die Problematik äussert sich primär in den Bereichen Leistung, Arbeitsverhalten, Motivation/Stimmung und Sozialkompetenz.

Kündigung muss nicht sein

Die Probleme eines Mitarbeitenden sind meist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren wie Arbeit, soziales Umfeld und Persönlichkeit. Die Studie zeigt, dass knapp 40 Prozent der geschilderten Situationen sich mit der Zeit beruhigt oder verbessert haben. Weitere 40 Prozent führten zu einer Kündigung durch eine der beiden Parteien. Eine zentrale Möglichkeit, dem negativen Verlauf aktiv entgegenzuwirken, ist das aktive Führen von Gesprächen. Dabei zeigen die Studienergebnisse, dass zwar die Probleme, oft aber nicht die möglichen Ursachen angesprochen werden. Dass Veränderungen im Verhalten im Zusammenhang mit psychischen Belastungen stehen können, geht dabei vielfach vergessen. Das Thema wird oft als Privatsache abgetan und ist immer noch mit Ängsten und Hemmungen belastet.

Chancen für KMU

Hier zeigt die Studie die Stärke von Klein- und Mittelbetrieben: Nähe, Flexibilität und Vielseitigkeit sind spezifische Merkmale dieser Unternehmen. Die Verantwortlichen stehen in engem Kontakt zu ihren Mitarbeitenden und können dank kurzer Entscheidungswege rasch und flexibel reagieren. Den Verantwortlichen stehen zahlreiche Wege offen: «Sie können zum Beispiel über [www.leaderscare.ch](http://www.leaderscare.ch) spielerisch verschiedene Umgangsweisen ausprobieren, Hilfe von Fachkräften einholen und bereits präventiv einen aktiven Umgang mit psychischen Belastungen in der Unternehmensstruktur einbauen», meinen die Studienleitenden Désirée Stocker vom Büro BASS und Prof. Martin grosse Holtforth von der Uni Bern.

Betriebliche Gesundheitsförderung zahlt sich aus

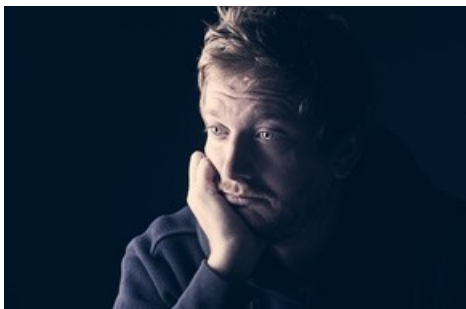
Der Verein Artisana setzt sich in Bezug auf die betriebliche Gesundheitsförderung im Bereich KMU gleich mehrfach ein: Neben der oben erwähnten Studie ist ein Anschlussprojekt in Arbeit. Die Uni Bern und das Büro BASS werden die Daten der Studie für die Praxis aufbereiten und einen Vortragszyklus für Verbände und Unternehmen anbieten. Zusammen mit einem Informationsvideo sollen die Erkenntnisse ab Frühjahr 2016 in der ganzen Schweiz vermittelt werden.

Bereits zum elften Mal lanciert der Verein Artisana den Gesundheitsförderungspreis. Der mit CHF 10'000 dotierte Preis wird an ein KMU vergeben, das besonders viel Engagement im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung zeigt. Eingabeschluss für die Bewerbung 2016 ist der 30. April 2016. Weitere Informationen zum Gesundheitsförderungspreis und zum Verein Artisana: [www.artisana.ch](http://www.artisana.ch).

Kontakt:

Sibylle Ambs-Keller  
Medienstelle Artisana  
079 484 85 00  
[info@die-textwerkstatt.ch](mailto:info@die-textwerkstatt.ch)

Medieninhalte



*Steht Max Muster vor dem Burn-out? Weiterer Text über ots und [www.presseportal.ch/de/nr/100059177](http://www.presseportal.ch/de/nr/100059177) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "ots/Verein Artisana"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100059177/100782542> abgerufen werden.