

"Wie geht's Dir?" Thema Arbeit und psychische Gesundheit

Die Kampagne "Wie geht's Dir?" will zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen, für das Thema sensibilisieren und dazu ermutigen, im Alltag über psychische Probleme zu sprechen. Im zweiten Jahr setzt sie ihren Schwerpunkt auf das Thema Arbeitswelt. Arbeit ist wichtig für die psychische Gesundheit: sie strukturiert den Alltag, bringt Kontakte mit anderen Menschen und bietet Aktivität. Arbeit kann aber auch belasten und im schlimmsten Fall psychisch krank machen. Obwohl psychische Probleme häufig sind, werden sie am Arbeitsplatz noch immer tabuisiert.

Das moderne Arbeitsleben ist komplex und verlangt hohe Flexibilität. Ständiger Leistungsdruck, Angst vor Arbeitsplatzverlust oder Überforderung sowie zwischenmenschliche Konflikte können zu psychischen Belastungen führen. Manchmal kommt es unabhängig von der Arbeit aus anderen Gründen zu psychischen Belastungen, welche die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz einschränken. Arbeit ist aber - und das geht in der Diskussion oft vergessen - vor allem auch ein sehr wichtiger Schutzfaktor: Arbeit gibt Identität, sichert unseren Lebensunterhalt, ermöglicht uns Kontakte und führt idealerweise dazu, dass wir uns wertgeschätzt fühlen. Darum ist es von grosser Bedeutung, dass Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen im Arbeitsprozess verbleiben können.

Darüber reden hilft.

Über psychische Probleme zu sprechen ist oft mit Ängsten verbunden. Und dies umso mehr am Arbeitsplatz. Wie reagieren die Vorgesetzten? Was sagen die Kolleginnen und Kollegen, wenn sie einspringen müssen? Aufgrund der Tabuisierung werden viele psychische Erkrankungen nicht oder zu spät behandelt. Probleme offen zu benennen ist jedoch wichtig, weil nur dann gemeinsam nach guten Lösungen gesucht werden kann. Doch wie spricht man psychische Belastungen am Arbeitsplatz an? Da setzt die Kampagne an: Ein einfaches, ehrlich interessiertes "Wie geht's Dir?" ist ein guter erster Schritt. Vorausgesetzt, es ist Zeit da um zuzuhören oder zu erzählen. Weitere Gesprächstipps und Informationen finden Sie auf www.wie-gehts-dir.ch.

Aktivitäten im Kanton Luzern.

Im zweiten Jahr unterstützen 15 Luzerner Organisationen die Kampagne "Wie geht's Dir?". Mit Plakaten, einer neuen Broschüre, der Luzerner-Website www.wie-gehts-dir.lu.ch und im Rahmen von diversen Veranstaltungen und Aktionen treten die Luzerner Akteure mit der Bevölkerung in Kontakt und helfen so mit, Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen abzubauen.

Weitere Informationen zu den Luzerner Aktivitäten: www.wie-gehts-dir.lu.ch