

Kollege Einsamkeit

Mangelnde Wertschätzung und Unverständnis im Beruf haben weit mehr negative Auswirkungen als angenommen

Haben Sie schon einmal einen Ratgeber über den Umgang mit Einsamkeit gelesen? Bestimmt waren Sie dabei allein. Denn das Gefühl geht mit einem sozialen Stigma einher, obwohl es weit verbreitet ist: Wer zugibt, dass er einsam ist, gilt als Verlierer. Wer Angst hat, als Versager. Dabei sind psychische Belastungen meist von beidem bestimmt, potenzieren sich und weiten sich zur psychischen Krankheit aus – Depressionen stehen damit in engem Zusammenhang.

Als ob das nicht schon schlimm genug wäre – nicht nur für den Einzelnen, sondern stellt auch die ganze Gesellschaft vor enorme Herausforderungen. Was nämlich erst jetzt langsam (!) in den Focus der öffentlichen Wahrnehmung gerät, ist der Zusammenhang mit der Arbeitswelt.

Mag. Majda Moser, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin und Resilienztrainerin, beleuchtet das Problem daher auch aus wirtschaftlicher Sicht: „Die OECD hielt in ihrem Bericht für 2014 fest,

dass die Behandlung von psychischen Erkrankungen in etwa 4% des Bruttoinlandsproduktes in entwickelten Industriestaaten ausmacht. Waren es 2014 für Österreich noch rund 3,5% (in etwa 11 Milliarden Euro für 2014) stieg diese Zahl 2015 bereits auf 4,3%. Darin sind neben den medizinischen Behandlungen auch die Ausgaben für Krankenstände, Arbeitslosigkeit und Frühpensionierungen enthalten.“

Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Der zunehmende Leistungsdruck, schwierige Geschäftsbedingungen, Konkurrenz und das neue digitale Zeitalter versetzen auch immer mehr Führungskräfte in den psychischen Ausnahmezustand. „Die Forschung beweist, dass Depression sehr oft eine Folge der Einsamkeit ist. Das kann ins Burnout führen und weitere, dramatische Folgen nach sich ziehen. Diese Zusammenhänge wirken sich massiv auf die Wirtschaft aus: Einsamkeit kann die Pro-

Foto: REDPIXEL - stock.adobe.com



duktivität eines Unternehmens drastisch gefährden! Doch gerade hier ist dieses Thema ein großes Tabu“, so die Expertin. Dabei geht es nicht vordergründig, wirklich allein zu sein – das wäre ja im Arbeitsalltag gar nicht möglich –, sondern sich unverstanden und im Stich gelassen zu fühlen.

Die Folgen äußern sich in unzureichender oder fehlender Kommunikation und deutlichem Motivationsverlust der Betroffenen. So entsteht ein negatives Arbeitsklima, die Anzahl der Fehlstunden sowie Krankenstandstage steigt. Produktionsverlust ist die Folge.

Der erste Schritt aus dem Dilemma ist, darüber zu

sprechen und fachliche Unterstützung zu suchen. Von Unternehmerseite etwa in Form von Coachings, Vorträgen oder Workshops, seitens des Einzelnen in der bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte und momentanen Situation.

Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst, gestehen Sie sich Fehler zu und erkennen Sie Kränkungen. Wenn Sie sich missverstanden fühlen, suchen Sie das klärende Gespräch, oft hilft auch eine Diskussion in der Gruppe, wo jeder seinen Standpunkt (in Ruhe!) erläutern kann. Das stärkt auch den Zusammenhalt.

Karin Podolak



Foto: 3D generator - stock.adobe.com



Es geht gar nicht so sehr um das Alleinsein – das kann auch eine Chance darstellen –, sondern darum, nicht verstanden zu werden.

Mag. Majda Moser
www-majda-moser.com



Das Tabu brechen: Jeder kann etwas dazu beitragen, die Situation zu verbessern.

ANZEIGE

Der Patient „Österreichisches Gesundheitssystem“

Kurz vor dem Kollaps?

Wie krank ist das österreichische Gesundheitssystem wirklich? Die Ärztekammer für Wien und damit die Wiener Spitalsärztinnen und -ärzte und die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte warnen vor einem Zusammenbruch. Und den will niemand – am wenigsten die Patientinnen und Patienten.

In Österreich haben die Patientinnen und Patienten Fragen: Funktioniert unser Gesundheitssystem noch? Wenn mir eine Operation bevorsteht, wie lange muss ich auf einen Termin warten? Gibt es eine Zwei-Klassen-Medizin? Wenn mein Hausarzt in Pension geht, ist eine Nachbesetzung überhaupt möglich? Die Patientinnen und Patienten blicken mit Sorge der Zukunft der Gesundheitsversorgung entgegen, denn die Antworten auf ihre Fragen fehlen. Dass die Sorgen nicht unberechtigt sind, ist leider die Wahrheit. Im Spitalsbereich sind die Wartezeiten auf Operationen lange und komplette Kranken-

stationen werden aus Personal- oder Geldmangel geschlossen. Die Wartezimmer bei Kassenärztinnen und -ärzten sind überfüllt, es bleibt zu wenig Zeit, um die Patientinnen und Patienten zu betreuen. Das Vertrauen in das Gesundheitssystem sinkt: 28 Prozent der Wienerinnen und Wiener finden laut einer Erhebung des Meinungsforschers Peter Hajek, dass das Gesundheitssystem in eine falsche Richtung abdriftet. Der Präsident der Ärztekammer für Wien, Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres, schlägt Alarm. „Es muss sich schleunigst etwas ändern. So ist die Zukunft für alle unbefriedigend.“ Was



Der große Wunsch: Mehr Zeit für die Patienten.

sich die Patientinnen und Patienten wünschen, ist nicht schwer zu erraten: engagierte Ärztinnen und Ärzte, ein Grundvertrauen in das Spitalswesen und einen kompetenten Hausarzt. Auch die Ärzteschaft hat klare Forderungen an die Zukunft des Gesundheitssystems. Es fehlen

Planstellen, die Bürokratie ist überbordend, und was beide Kurien – angestellte und niedergelassene Ärzte – an Wünschen eint: Es fehlt Geld. Die österreichische Gesundheitsversorgung ist nicht todkrank, aber dieser Patient braucht dringend eine intensive Behandlung.

Foto: iStock

Foto: adam121 - stock.adobe.com

ANZEIGE

Dr. Schreibers
EINFACH. BESSER. LEBEN.

Einfach erholt aufwachen!

Dr. Schreibers® Erholsamer Schlaf

Die bewährte Dr. Schreibers® Kombination mit natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen:

- entspannt Einschlafen
- gut Durchschlafen
- erholt Aufwachen

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Weitere Expertentipps auf:
www.dr-schreibers.at | doktorschreibers

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



ERWO

-2€

Aktion gültig bis 31.12.2019
gegen Vorlage dieser Anzeige.