

# Stress als Auslöser für Depressionen, Burnout und Suchterkrankungen

Jeder ist anfällig für die negativen Auswirkungen von Stress, besonders aber Menschen, die ein gewisses Unvermögen im Umgang mit einigen Gefühlen (Emotionen) bis hin zur psychischen Erkrankung, entwickelt haben.

In diesem Zusammenhang kann man den Charakter oder die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen als die Art und Weise, wie er mit Emotionen umgeht, definieren. Emotionen haben grundsätzlich die Funktion einer Kommunikationsstruktur ohne Worte und sind daneben Handlungsimpulsgeber. Neben genetischen Faktoren erlernt der Mensch Zeit seines Lebens einen immer besseren Umgang mit Emotionen durch inneres und äußeres Erleben sowie durch Einflüsse seines Umfeldes. Die Persönlichkeitsstruktur reift also immer weiter. Eine fortwährende Reifung bedeutet, dass auch ein guter Umgang mit einzelnen besonders negativ erlebten Emotionen immer besser möglich wird. Dies kann man letztendlich als Zufriedenheit bezeichnen. Die Realität sieht häufig leider anders aus.

**Unzufriedenheit schafft psychische Erkrankungen**  
Mittlerweile entsteht gesellschaftlich das Gefühl, mehr Leistungsbereitschaft haben zu müssen und ständig verfügbar sein zu müssen. In einigen Bereichen wird dies auch tatsächlich erwartet. Diesen Erwartungsdruck können Viele nur unter Missachtung der eigenen körperlichen, psychischen und sozialen Grenzen nachkommen. Als Warnzeichen entstehen dann unangenehme oder negative Gefühle und intrapsychische Anspannung.

Kann der Einzelne den adäquaten Umgang mit einigen seiner Emotionen nicht erlernen, verändert sich die Persönlichkeitsstruktur, psychische Erkrankungen wie etwa Depressionen, Suchterkrankungen, Angststörungen, Burnout, etc. sind die Folge. Die Zahl der Arbeitsunfähigkeit durch psychische Erkrankungen sind alarmierend und steigen stetig.



**Andreas Schweikert**  
Leitender Arzt, Facharzt für  
Psychiatrie und Psychotherapie;  
LIFESPRING Privatlinik

## Der Weg zurück in die Zufriedenheit mit dem Instrument der Psychotherapie

Der Leidensdruck durch Anspannung und andere psychische Symptome kann ursächlich durch Psychotherapie entlastet werden, bevor diese Symptome vollständig aus dem Ruder laufen oder sich sogar weitere Folgeerkrankungen wie eine Sucht oder Medikamentenmissbrauch als Ventil entwickeln. Die Aufgabe von Psychotherapie ist es, einen besseren Umgang mit Emotionen zu ermöglichen und so die Persönlichkeitsstruktur zu stabilisieren und zu stärken. Auch lange zurückliegende Veränderungen durch etwa Traumata oder frühe Bindungsstörungen sind einer Psychotherapie zugänglich.

## Wie können Unternehmen unterstützen?

Menschen mit einer stabilen körperlichen, sozialen und psychischen

Struktur sind kaum krank, steigern so fortwährend den eigenen Selbstwert und sind in letzter Konsequenz damit auch maximal produktiv für das gesamte Umfeld, die Gesellschaft und den Betrieb. Insofern sollte es auch das Interesse einer jeden Betriebsstätte sein, in die Gesundheit und in die Gesundheitsprävention der eigenen Mitarbeiter zu investieren.

Unternehmer können ihrer Personalverantwortung optimal nachkommen, indem sie bei Problemen oder Erkrankungen mit ihren Mitarbeitern einen offenen Umgang pflegen um bei Verdachtsfällen so früh wie möglich Hilfe anbieten zu können. Denn gerade das frühe Eingreifen mindert Folgeschäden für die Betroffenen und somit auch für das Unternehmen erheblich. ■

**Geschrieben von  
Andreas Schweikert**

# Design schafft Wohlbefinden

FLOKK-Geschäftsführer René Sitter spricht mit Svein Asbjørnsen von sapDesign AS über den Arbeitsplatz der Zukunft.

SPONSORED



## „Wie werden wir in Zukunft arbeiten?“ Was sind Ihre ersten Gedanken zu dieser Frage?

Als Designer brauche ich Zugang zu den besten Werkzeugen, um meine Ideen und Visionen auszudrücken. Ich brauche auch eine enge Kommunikation mit meinem Team von Fachleuten. Meine Werkzeuge sind das Skizzenbuch, mein Computer und meine Kommunikationswerkzeuge, die mir eine breite Palette bieten, um meine Botschaft auszu-drücken und zu kommunizieren, egal auf welchem Kontinent und in kurzer Zeit.

## Gesundheit und Leistung gehören oft zusammen. Wie können wir ein Gleichgewicht schaffen, damit beide Dinge funktionieren?

Das ist eine komplexe Frage, aber ich glaube, dass die neue technologische Entwicklung uns die Werkzeuge gibt, gute und vielseitige Arbeitsbedingungen zu schaffen. Gesundheit und Leistung müssen bei-

de berücksichtigt werden, hier sind die Gefühle von „Ich habe etwas erreicht“ und „Ich fühle mich wohl“ die entscheidenden Faktoren. Die Beherrschung der Aufgaben kann mit der Unterstützung und dem Wissen der Kollegen verbunden sein, wo man Kommunikation braucht, während das physische Wohlbefinden eben auch entsprechende Arbeitsgeräte – zum Beispiel bequeme Stühle – benötigt, die den ganzen Tag über freie und abwechslungsreiche Arbeits- und Ruhepositionen ermöglichen; wenn nötig, auch mit Geräuschunterdrückungseffekten, um sich besser auf die Arbeit konzentrieren zu können. Alles vorzugsweise gemacht aus „minimierten“ und recycelten Materialien, mit langlebigen Qualitäten, die idealen Anforderungen möglichst gerecht werden.



**Svein Asbjørnsen**  
sapDesign AS

## Home-Office, Großraumbüro, Konferenzräume, Lounge-Bereiche. Wie sollten diese Räume am effizientesten funktionieren?

Home-Office kann aufgrund der familiären Situation und der Gesundheit praktisch sein. Ich glaube,

das wird es wegen der Möglichkeiten des Internets und audiovisueller Kommunikation immer mehr geben. Wichtiger als die Größe des Zimmers ist eine ruhige Lage und gute Arbeitsstühle. Heutzutage arbeiten immer mehr Menschen in Cafés und anderen öffentlichen Be-

reichen, um sich von anderen Menschen in der Umgebung inspirieren zu lassen. Großraumbüros sind wirtschaftliche, rationale Lösungen, können aber dem Gefühl eines guten Arbeitsplatzes nicht gerecht werden. Daher wurden abgeschirmte Räume oder speziell stille Räume entwickelt, in denen die Bedürfnisse des Individuums nach Ruhe und Konzentration oder der Möglichkeit, frei zu sprechen, befriedigt werden können. Wenn Unternehmen dynamischer werden, ändert sich auch der Bedarf an Anpassungsfähigkeit und teamübergreifender Zusammenarbeit. Dies erfordert flexiblere Arbeitsbereiche, in denen Teams ihre Arbeitsumgebung von Tag zu Tag anpassen oder erstellen können.



Lesen Sie mehr auf [gesunder-koerper.info](http://gesunder-koerper.info)

Was Lounge Bereiche angeht, sehe ich den heutigen Trend, Wohnmöbel in Lounge-Bereichen zu verwenden, nicht als befriedigende Lösung an, da ein Büro höhere Anforderungen an Abnutzung, Ergonomie und Hygiene stellt. Darüber hinaus sollte man effiziente Lösungen für das Personal schaffen, das die Büroräume instandhält. Meine Gedanken rund um das Großraumbüro gelten auch für die Lounge-Bereiche, aber dann mit einer neuen Kollektion von Sitz- und Liegeprodukten, die dem Zweck gerecht wird und sowohl Abwechslung als auch eine Atmosphäre schafft, die

Kreativität, Konzentration und Entspannung anregt.

## Aus Ihrer Sicht: Welche Unternehmen sind gut in Büroausstattung und welche sollten aufholen?

Meiner Meinung nach ist der Bildungsbereich ganz gut darin, die Einrichtungslösungen und Möbel, die für die neueste Kommunikationstechnologie entwickelt wurden, auf den neuesten Stand zu bringen. Die technische Industrie ist natürlich führend, wenn es um ihre eigenen Büroräume geht, aber diese Industrie arbeitet mit ihren Kunden auch sehr viel außer Haus. Da Banken, Versicherungen und Regierungen oft gezwungen, beziehungsweise angehalten sind, die neuesten Technologien und Arbeitsmethoden anzuwenden, benötigen sie alle größere, aufeinander abgestimmte Möbelkollektionen, um ihren neuen Bedürfnissen an dynamischen und multifunktionalen Arbeitsplätzen gerecht zu werden. ■

Von Mathias Bünthe



Besuchen Sie [de.flokk.com](http://de.flokk.com) und informieren Sie sich weiter.