

Mit zurückgegeltem Haar und weißem T-Shirt sitzt Run-tastic-Co-Gründer Florian Gschwandtner vor der Kamera: „Morgens mache ich eine zehnmündige Meditation. Ansonsten nutze ich psychologische Betreuung.“ In der YouTube-Serie „Der Run deines Lebens“ erklärt Gschwandtner, wie er sich mental fit hält. Dabei setzt er auf das Grazer Start-up Instahelp, das eine psychologische Onlinebetreuung anbietet: „Für mich ist dieses Angebot sehr wichtig. Egal, wo ich bin, über mein Smartphone kann ich jederzeit eine Session einschlie-

Depressionen, Burn-outs und Angststörungen nehmen bei Mitarbeitern in der Krise deutlich zu. Unternehmen reagieren mit psychologischen Beratungen, Kursen zur MENTALEN GESUNDHEIT und Sonderurlaub für die Seele.

ben.“ Per Videochat trifft Gschwandtner regelmäßig Psychologen und spricht mit ihnen über Belastungen in seinem Alltag.

So offen wie Gschwandtner äußert sich selten jemand zu einem Tabuthema, das längst keines mehr sein sollte. Spätestens mit der Corona-Krise hat die psychische Belastung der Bevölkerung stark zugenommen – nicht nur der Kinder, wie allersorts zu hören, sondern auch der Eltern und natürlich auch vieler Arbeitnehmer. Rund ein Viertel der Österreicher leidet unter depressiven Symptomen, beinahe jeder Fünfte kämpft mit Schlafstörungen, ermittelte die Donau-Universität Krems

Die psychische Pandemie



MENTALTRAINING.
Florian Gschwandtner nutzt das psychologische Beratungsangebot von Instahelp-Gründerin Bernadette Frech regelmäßig online.

kürzlich in einer Studie. Instahelp-Gründerin Bernadette Frech warnt: „Die Ausfallsquoten nehmen zu, weil Mitarbeiter psychisch zu stark belastet sind.“

Immer mehr Unternehmen sorgen sich deshalb um ihre Mitarbeiter. Im aktuellen Deloitte-Unternehmensmonitor geben 69 Prozent der 600 befragten Führungskräfte an, dass sie zukünftig mehr gesundheitsfördernde Maßnahmen ergreifen werden. Wie beispielsweise Allianz-Österreich-CEO Rémi Vrignaud: „Wir haben ein breites Angebot, um die Gesundheit in allen Facetten bestmöglich zu fördern. Mir ist das persönlich ein großes Anliegen, weil jeder von uns mehr denn je unter Druck steht.“

GESUND DURCH DIE KRISE. Mental-Health-Angebote für Unternehmen boomen. So verzeichnet Instahelp im B2B-Bereich seit Beginn der Pandemie ein Wachstum von 250 Prozent. Im ersten Quartal 2021 konnte Instahelp rund ein Dutzend neuer Verträge mit großen Unternehmen abschließen. Zu den Kunden zählen Lidl, AT&S oder die Allianz Versicherung Österreich. Die Mitarbeiter haben dabei die Möglichkeit, in digitalen Einzelgesprächen mit Psychologen Lösungen für ihre Probleme zu finden. Dabei analysieren die Therapeuten Alltagssituationen und finden gemeinsam mit den Klienten neue Handlungsstrategien.

Instahelp erarbeitet für Partnerunternehmen auch Workshops. Bei der Allianz hat im vergangenen Monat mit 600 Mitarbeitern rund ein Drittel der Belegschaft bei so einem Seminar teilgenommen. Auch CEO Vrignaud hat davon profitiert: „Die Psychologen von Instahelp haben uns zum Thema Resilienz viele wertvolle Inputs mitgegeben. Das Angebot wurde und wird extrem gut aufgenommen.“

Andere Unternehmen setzen bei der Bekämpfung von psychischen Belastungen auf zusätzliche Freizeit. Das Karriere Netzwerk LinkedIn verordnete seinen Mitarbeitern etwa in der Woche nach Ostern Corona-Sonderurlaub. Weltweit hielt nur ein kleines Team der insgesamt 15.900 Mitarbeiter den Betrieb aufrecht. Alle anderen sollten in der „RestUp!-Week“ ihre mentalen Batterien aufladen.

Auch Google, SAP oder Ikea geben ihren Beschäftigten Extraurlaub. So rief SAP am 27. April einen „Mental Health Day“ aus und spendierte seinen 100.000 Mitarbeitern weltweit einen freien Tag. Der Softwarekonzern musste für den Firmenfeiertag allerdings in ver-



EINBLICK. Markus Koblmüller (l.) und David Schellander, die Gründer des Linzer Start-ups TeamEcho, bilden mit ihrem Umfragetool die Stimmung im Unternehmen in Echtzeit ab.

schiedenen Ländern versicherungs- und arbeitsrechtliche Fragen klären und darauf achten, dass keine großen Produktankündigungen oder Quartalsabschlüsse kurz danach stattfinden. Bei Ikea Österreich fällt ein Teil dieses organisatorischen Aufwands weg. Hier können sich die 450 Mitarbeiter äquivalent zu den vertraglich vereinbarten Wochenstunden einmalig 20 Prozent freinehmen. Bei Vollzeitangestellten entspricht das einem zusätzlichen bezahlten Urlaubstag.

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE. Ikea geht in seiner Mental-Health-Strategie aber noch weiter: Mit der globalen Sensibilisierungskampagne „R U OK?“ sollen psychische Erkrankungen entstigmatisiert werden. Gesprächsleitfäden, Infomaterialien und Trainings sollen die Mitarbeiter dazu ermutigen, über psychische Belastungen zu sprechen. Darüber hinaus bietet der Möbelkonzern in Zusammenarbeit mit pro mente Austria Erste-Hilfe-Kurse für die Seele an. In einem zwölfstündigen Seminar lernen die Teilnehmer, welche psychischen Erkrankungen es gibt und wie sie Betroffene unterstützen können. Thomas Hiesberger, Country People & Culture Manager bei Ikea Österreich, erklärt: „Wir empfinden die Pandemie als Chance und sehen es als unsere Aufgabe, nicht wegzuschauen und den Belastungen der Menschen mit kostenlosen Beratungsangeboten, einer offenen Gesprächskultur und freier Zeit zur Erholung entgegenzuwirken.“

STIMMUNGSBAROMETER. Sitzen alle Mitarbeiter im Homeoffice, leidet ebendiese Gesprächskultur. Für Führungskräfte wird es schwierig, die allgemeine Stimmung im Unternehmen einzuschätzen. „In der Krise kam der Bedarf auf, diese Barriere mit technischen Hilfsmitteln zu umgehen“, sagt David Schellander, CEO von TeamEcho.

Das digitale Mitarbeiterbefragungstool des Linzer Start-ups hilft dabei, Problemfelder trotz physischer Distanz zu erkennen. Anhand eines wissenschaftlich fundierten Fragenkatalogs werden Themen wie Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitspensum abgefragt. Über ein Kommentarfeld können die Mitarbeiter anonym individuelle Bedürfnisse ansprechen und Lösungen vorschlagen.

Das Telekommunikationsunternehmen Magenta nutzt TeamEcho schon seit 2018. Damals sollte der Merger-Prozess von T-Mobile und UPC gemessen werden. Während der Krise bekam das Tool eine zusätzliche Bedeutung, wie Alexandra Eichberger, Vice President HR, erklärt: „Wir bekommen dadurch einen guten Überblick darüber, wie sich die Stimmung im Zeitverlauf verändert. Daraus können wir Handlungsfelder und Aktionen ableiten und einen Dialog in den Teams und über Managementebenen hinweg fördern.“

Im vierten Quartal 2020 drohte die Stimmung bei Magenta wegen der zusätzlichen Belastung aufgrund des Weihnachtsgeschäfts zu kippen. Mit Hilfe ▶



VORBILDWIRKUNG. Allianz-Österreich-CEO Rémi Vrignaud lebt den offenen Umgang mit psychischen Belastungen vor und nahm selbst an einem Instahelp-Workshop teil.



SCHNELLE REAKTION. Alexandra Eichberger, Vice President HR bei Magenta, reagierte auf ein Stimmungstief im Konzern mit einer Seminarreihe über „mentale Stärke“.

► des Umfragemoduls von TeamEcho konnte Eichberger frühzeitig reagieren: Sie organisierte mit einem Vitalpsychologen eine Seminarreihe zum Thema „mentale Stärke“. In fünf Vorträgen bekamen die Teilnehmer Tools für ihren Arbeitsalltag mit. Wer darüber hinaus psychologische Unterstützung braucht, kann über eine Plattform des Beratungsunternehmens consentiv Einzelgespräche bei Psychologen, Psychiatern und Coaches buchen. Das Angebot richtete sich auch an Familienangehörige, sagt Eichberger: „Wir sehen, dass Privat und Beruf nicht immer klar voneinander getrennt werden können. Wenn jemand privat vor Herausforderungen steht, schwappt das auf den Beruf über und umgekehrt.“

Auch Marie Sonne, Gesundheitsbeauftragte der deutschen Brockhaus AG, erkennt, dass private und berufliche Beziehungen zusammenhängen: „Wir haben einige Mitarbeiter, die Single sind und denen die Decke auf den Kopf fällt. Wir arbeiten deshalb an einer App, die die Mitarbeiter zum Mittagessen zusammenbringt.“ Der IT-Konzern bietet seinen Mitarbeitern zudem Zugriff auf die App „Humanoo“. Dort finden sie gesunde Rezepte, Fitness- und Achtsamkeitsübungen. Erledigen sie Aufgaben in der App, bekommen sie dafür Punkte und können an unternehmensinternen Challenges teilnehmen.

FÜHRUNGSTRAINING. Für Führungskräfte ergeben sich durch die Krise einige weniger angenehme Challenges: Im Homeoffice sind sie das wichtigste Bindeglied zwischen Betrieb und Mitarbeitern. Ihr Führungsstil entscheide darüber, wie wohl sich Mitarbeiter fühlen, erklärt der Geschäftsführer der Innova-

tives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, Gerhard Klicka: „Manche haben das Gefühl, sich legitimieren zu müssen, und arbeiten zu Hause besonders hart. Da spielt auch die Angst vor dem Jobverlust mit.“ Unter erschwerten Arbeitsbedingungen drohe im Homeoffice besonders starke Burn-out-Gefahr. Umso wichtiger sei es, klare Ziele zu kommunizieren und darauf zu vertrauen, dass diese auch erfüllt werden, rät Klicka. „Ich

muss als Führungskraft davon ausgehen können, dass die Mitarbeiter ihre Arbeit leisten. Kontrolle funktioniert im Homeoffice nicht. Das ist für viele Führungskräfte ein Paradigmenwechsel.“

Um Manager bei dieser Veränderung zu unterstützen, setzen viele Unternehmen auf Coachings. So launcht etwa Magenta Mitte April eine digitale Coachingplattform. Und die Drogeriemarktkette dm führt mit der Initiative „Miteinander reden, Austausch in schwierigen Zeiten“ digitale Sprechstunden für Führungskräfte ein. Zweimal im Monat stehen Kleingruppen Lebens-, Sozialberater und Psychotherapeuten zur Verfügung, erklärt Manuela Kerschhaggl, Fachbereichsverantwortliche für den Bereich Vielfalt und Gesundheit: „Unsere Filial- und Studioreiterinnen sind eine wichtige Anlaufstelle, und da landen auch alle Sorgen und Ängste der Mitarbeiter. Mit dem Angebot wollen wir ihnen helfen, gut damit umzugehen.“

Egal ob Führungskraft oder regulärer Mitarbeiter – Hilfsangebote machen nur Sinn, wenn sie auch genutzt werden. Insgesamt sei es deshalb wichtig, zu vermitteln, dass es in Ordnung sei, Hilfe anzunehmen, sagt Psychologin Klicka: „Jemand, der etwas gut können will, braucht einen Trainer. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Unterstützung zu holen.“

Wenn dieses Umdenken gelingt, könnte es zu einem Paradigmenwechsel im Umgang mit psychischen Erkrankungen kommen. Allianz-CEO Vrignaud erkennt in der Krise deshalb auch eine Chance: „Wir wollen mehr Bewusstsein schaffen und in der Gesellschaft solche Tabuthemen brechen. Zeiten wie diese zeigen, wie wichtig die mentale Gesundheit ist.“

SERVICE. B2B-Angebote für mentale Gesundheit

→ **INSTAHELP.** Das Healthtech-Start-up aus Graz bietet online Beratungsgespräche für einzelne Mitarbeiter an und organisiert Workshops für das ganze Unternehmen.

instahelp.me

→ **CONSENTIV.** Das Beratungsunternehmen hat sich auf HR-Fragen spezialisiert und vermittelt Psychologen, Sozialberater und Psychiater an Mitarbeiter und deren Angehörige.

consentiv.com

→ **HUMANOO.** In der App können Unternehmen ihr Gesundheitsmanagement zentral verwalten. Mitarbeiter können Ernährungs-, Fitness- und Achtsamkeitstrainings nutzen.

humanoo.com

→ **TEAMECHO.** Über das Umfrage-tool sehen Führungskräfte, wie sich die Stimmung im Unternehmen verändert. Mitarbeiter können auch anonym Feedback geben.

teamecho.at