

DRUCK AM ARBEITSPLATZ?

TENDENZ STEIGEND!

FREIWILLIGE VON LOOK@WORK BERATEN HILFESUCHENDE BEI SCHWIERIGKEITEN IM ARBEITSUMFELD.

Probleme am Arbeitsplatz äussern sich vielfältig, etwa in einem angespannten Verhältnis zu Vorgesetzten oder in einer Über- oder Unterforderung. Auch Veränderungen am Arbeitsplatz können zu erhöhter psychischer und physischer Belastung führen. Das Team von look@work berät Ratsuchende bei der Klärung ihrer individuellen Situation.

Eine in der Baubranche tätige Frau meldet sich bei look@work und schildert, dass ihr Vorgesetzter, mit dem sie sehr gut zusammenarbeite, seit Monaten krank sei. Sein Stellvertreter kritisiere sie nun dauernd und bemängle ihre Arbeitsleistung. Auch habe sie den Eindruck, er mache sie bei den anderen Personen im Betrieb schlecht. Sie möchte sich nun bei look@work erkundigen, ob dies Mobbing sei und was sie dagegen tun könne. Sie erhält einen Gesprächstermin mit einer Beraterin, die ihr zuhört und mit ihr zusammen einen Weg zur Klärung der belastenden Situation erarbeitet.

Stress am Arbeitsplatz steigt

Probleme wie das eben geschilderte häufen sich immer mehr. In den letzten Jahren sind die allgemeine Belastung und der Druck am Arbeitsplatz vielerorts gestiegen. Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und Überstunden haben ihren Preis. Immer mehr Menschen haben mit stressbedingten Gesundheitsproblemen zu kämpfen. Betroffene leiden unter gespannten Verhältnissen zu Vorgesetzten, unbefriedigenden Aufgaben, Über- oder Unterforderung oder Konflikten mit Arbeitskolleginnen und -kollegen. Störfaktoren wie diese machen auf Dauer unzufrieden und belasten nicht nur am Arbeitsplatz, sondern können Menschen krank machen. Das Angebot look@work des GGG Wegweisers richtet sich an Ratsuchende, die sich bis anhin keine Hilfe geholt haben und mit ihren Problemen am Arbeitsplatz alleine sind.



Über die belastende Situation sprechen

Seit fast vier Jahren hilft das Team von look@work Betroffenen, ihre aktuelle Situation zu verbessern, und ermöglicht ihnen, erste Schritte selber an die Hand zu nehmen. Erfahrene Führungspersonlichkeiten helfen den Betroffenen in Gesprächen, einen Ausweg zu finden. Stellt sich im Laufe der Beratung heraus, dass die belastende Situation den Beizug fachspezifischer Hilfe (Psychologie, Medizin, Recht usw.) erfordert, hilft das Team von look@work, die richtige Adresse zu finden.

Monika Karle, GGG Basel

MEIN ENGAGEMENT FÜR DIE GGG BASEL: INTERVIEW MIT ASTRID DEGEN, BERATERIN BEI LOOK@WORK



Frau Degen, Sie arbeiten in Ihrer Freizeit als Beraterin für look@work. Was gefällt Ihnen an dieser Aufgabe?

Die Tätigkeit bei look@work habe ich gewählt, weil ich auf eine langjährige Führungserfahrung zurückblicken kann. Im Laufe meiner Karriere

habe ich mir einiges an Know-how im Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz angeeignet. Der Hauptgrund, mich freiwillig bei look@work zu engagieren, ist jedoch der, dass ich Menschen, denen es momentan nicht so gut geht, etwas abgeben möchte von meinem Glück. Mir sind die Probleme, weswegen Menschen zu uns kommen, nicht fremd. Und es kommt meiner positiven Art entgegen, dass wir bei look@work lösungs- und nicht problemfokussierte Gespräche führen.

Welches sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Probleme am Arbeitsplatz?

Im vergangenen Jahr 2016 war das mit Abstand am häufigsten genannte Problem der Konflikt mit dem Vorgesetzten. An zweiter, dritter und vierter Stelle standen gesundheitliche Probleme wie Erschöpfung und Burn-out, berufliche Neuorientierung oder Konflikte mit Arbeitskollegen.

Können Sie dazu ein paar Praxisbeispiele nennen?

Gerne, aber nur anonymisiert, da wir Beraterinnen und Berater unter Schweigepflicht stehen und die uns anvertrauten Informationen absolut vertraulich behandeln. Kürzlich kam eine jüngere Frau zum Gespräch, die im administrativen Bereich tätig ist und sich von ihren Arbeitskolleginnen ausgegrenzt fühlt. Ein weiteres Beispiel ist das eines Mannes um die 40, der das Gespräch mit look@work gesucht hat, weil er findet, dass seine Arbeit nach der Übernahme der KMU durch die Kinder des ehemaligen Firmeninhabers nicht mehr genügend gewürdigt wird.

Gibt es Unterschiede zwischen den Anliegen von Frauen und Männern?

Nein, eigentlich nicht. Bei den Beratungsthemen sind keine wesentlichen Unterschiede festzustellen. Im Verhältnis kommen aber deutlich mehr Frauen (73%) als Männer (27%) zur Beratung.

Was müssen Interessierte tun, um sich beraten zu lassen?

Wer die Hilfe von look@work in Anspruch nehmen möchte, kann sich persönlich in der Infothek des GGG Wegweisers anmelden oder sich unter Tel. 061 272 17 17 oder per E-Mail an kontakt@lookatwork.ch mit uns in Verbindung setzen. Ein Beratungsgespräch dauert rund eine Stunde. In der Regel führen wir eins bis drei Gespräche zum Unkostenbeitrag von je 20 Franken.

LOOK@WORK