

Deine  
Psyche?

Kein  
Tabu!

# BRUCH IM LEBEN?

Viele Menschen ab 50 kämpfen mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz oder privat. Bevor es zu viel wird: Sprich es an. [www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch)

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Krug geht zum Brunnen, bis er bricht, besagt ein altes Sprichwort. Kennen Sie das Gefühl, selbst dem Zusammenbruch nahe zu sein? Wir alle haben viele Facetten: Familie, Freunde, Arbeit und Hobbies sind nur einige der Aspekte, die sich wie Puzzleteile zu unserem Selbst zusammenfügen. Sie können Sinn und Identität stiften, Kraft geben und uns zusammenhalten, aber auch Energie rauben und auseinanderbrechen.

Die Arbeit nimmt einen grossen Teil unseres Lebens ein; sie hat deshalb auch grossen Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden. Mit zunehmendem Alter kann uns der Arbeitsplatz vor neue Herausforderungen stellen: Motivationsverlust, nur noch Routinearbeiten, Qualitäten werden vielleicht angezweifelt. Nachdem es stetig die Karriereleiter hinauf gegangen ist, fühlt man sich nun plötzlich auf dem Abstellgleis und befürchtet vielleicht gar, den Job zu verlieren. Bei einem Arbeitsverlust oder einer (Früh-)Pensionierung folgt auf einen jahrzehntelangen geregelten Tagesablauf plötzlich die grosse Leere. Finanzielle Unsicherheit kann zudem Existenzängste auslösen.

Das belastet – im Job, aber auch in anderen Bereichen. Ein Bruch im Arbeitsleben zieht sich nicht selten weiter in andere Aspekte unseres Daseins: Konflikte in der Partnerschaft, sozialer Rückzug, oder körperliche Symptome gehen oft mit psychischen Krisen einher.

Nach einer Muskelzerrung schonen wir uns, einen Beinbruch lassen wir beim Arzt behandeln – aber wie verfahren wir bei Verletzungen unserer Psyche?

Schreiben Sie Ihrer psychischen Verfassung denselben Stellenwert zu und suchen Sie sich Hilfe, wenn die Belastung zu viel wird. Die meisten Brüche lassen sich kitten – erste Risse zu erkennen liegt bei Ihnen.

# EIN BALANCEAKT: WIE UNSER TRIEBWERK WEITERLÄUFT

**Alle Lebensbereiche unter einen Hut zu bringen, braucht Energie – erst recht mit zunehmendem Alter: Wir müssen mit technischem Fortschritt mithalten, ständige Erreichbarkeit wird erwartet, der Produktivitätsdruck steigt. Gleichzeitig nimmt unsere körperliche Leistungsfähigkeit ab, hormonelle Umstellungen können Antriebslosigkeit auslösen. Die zusätzlich benötigte Energie können wir anderswo einsparen – oder auftanken.**

Unsere Energiereserven sind begrenzt. Nimmt ein Lebensbereich plötzlich mehr Platz ein, muss entsprechend Raum dafür gemacht werden, bevor die Spannung zu gross wird und alles auseinanderbricht.

«Raum machen» heisst nicht, alle anderen Bereiche auszublenden. Es bedeutet, mit den eigenen Kräften zu haushalten, persönliche Ressourcen zu stärken und neue zu entdecken. Wer seine Batterien am besten beim Sport auflädt, sollte dafür auch bei erhöhter Arbeitsbelastung nach wie vor Zeit einplanen; wer mit Motivationsverlusten am Arbeitsplatz kämpft, kann sich neue Aufgaben suchen, die Sinn stiften – sei dies im Job oder im Privaten. Wichtig ist, das Gleichgewicht zwischen den Lebensbereichen zu erhalten.



# MIT ARBEITSBEZOGENEN BELASTUNGEN UMGEHEN

**Rund jede zweite erwerbstätige Person über 50 gibt an, bei der Arbeit hoher psychischer Belastung ausgesetzt zu sein. Menschen zwischen dem 50. und 59. Altersjahr sind zudem am häufigsten von einem Burnout betroffen.**

Fühlen Sie sich am Arbeitsplatz über längere Zeit stark belastet, sollten Sie aktiv werden. Was müsste sich ändern, damit es Ihnen wieder besser geht? Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Entsprechen meine Tätigkeiten meinen Kompetenzen?
- Kann ich meine Kompetenzen mit einer beruflichen Weiterbildung ausbauen?
- Könnte ein Wechsel innerhalb des Unternehmens helfen, meine Kompetenzen besser zu nutzen? Lassen sich z.B. Aufgaben finden, wo körperliche Belastbarkeit nicht im Vordergrund steht, dafür aber Erfahrung wichtig ist?
- Können die Belastungen durch eine Anpassung des Arbeitsplatzes reduziert werden, z.B. durch den Wechsel in ein Büro mit weniger Lärm?
- Könnte es mir helfen, mein Pensum zu reduzieren?

Schildern Sie Ihre Situation Ihren Vorgesetzten und zeigen Sie, dass Ihnen daran liegt, die Situation für beide Seiten gewinnbringend zu gestalten und dass Sie sich auch bereits Gedanken über mögliche Massnahmen gemacht haben.

Je nach Betriebsklima ist es vielleicht gar nicht so leicht, ein solches Gespräch zu führen. Fragen Sie sich im Vorfeld, wie mit psychischen Themen in Ihrem Betrieb umgegangen wird:

- Werden psychische Themen in Ihrem Betrieb angesprochen und diskutiert?
- Wie schätzen Sie die Haltung Ihrer Vorgesetzten zu psychischen Belastungen ein?
- Können Sie mit Ihren Arbeitskollegen Probleme besprechen oder sind diese eher Teil des Problems?

Vermuten Sie bei Ihren Vorgesetzten eine eher abwertende Haltung zu psychischen Belastungen und befürchten Sie Diskriminierung, wenden Sie sich zuerst an Ihre Personalabteilung, Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt oder eine psychologisch-psychiatrische Fachperson. Lassen Sie sich zudem arbeitsrechtlich beraten, wenn Sie sich diskriminiert fühlen. Auskunft und Beratung erhalten Sie bei unabhängigen Beratungsstellen, Gewerkschaften oder staatlichen Stellen.

« Früher war ich für meinen Arbeitgeber ständig erreichbar, auch am Wochenende. Bis irgendwann der Zusammenbruch folgte - Diagnose: Erschöpfungsdepression. Heute weiss ich, wie wichtig ein bewusster Umgang mit persönlichen Ressourcen ist. Ich schaffe mir bewusst Zeiten, in denen ich gar nicht erreichbar bin und konzentriere mich viel mehr auf das, was ich gerade tue - ob das nun bei der Arbeit ist oder in der Freizeit. »



Thomas Zeeck,  
Leiter Key Account Management  
Mercedes-Benz Schweiz AG

# JEDEM ENDE WOHNT EIN ANFANG INNE

**Sie sehen in Ihrem momentanen Job keine Zukunft, sehnen sich nach Veränderung oder nähern sich dem Pensionsalter. So oder so: Es zeichnet sich ein Ende Ihrer momentanen Tätigkeit ab.**

Übergänge sind sowohl Belastungen wie auch Chancen. Sie öffnen neue Perspektiven und fördern die Entwicklung unserer Persönlichkeit, wenn wir sie bewusst angehen. Setzen Sie sich darum frühzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihre verbleibende Zeit im Erwerbsleben gestalten möchten:

## **Kann ich mit über 50 nochmals die Stelle wechseln?**

Wenn Sie sich in Ihrem Job nicht (mehr) wohl fühlen oder nach einer neuen Herausforderung suchen, kann ein Stellenwechsel eine Option sein. Schliesslich bleiben Sie je nachdem noch 10-15 Jahre im Berufsleben. Auch wenn es auf dem Arbeitsmarkt mit zunehmendem Alter schwieriger wird: je früher Sie einen möglichen Jobwechsel in Angriff nehmen, desto besser sind Ihre Chancen. Eine Laufbahnberatung oder ein Coaching können Ihnen bei der Neuorientierung helfen.

## **Wann möchte ich mich pensionieren lassen?**

Heutzutage ist der Ausstieg aus dem Arbeitsleben in vielen Firmen nicht mehr fix definiert. Um individuelle Bedürfnisse besser zu berücksichtigen, gibt es verschiedene flexible Pensionierungsmodelle:

- Vorruhestandsmodell
- Beschäftigung über das ordentliche Pensionierungsalter hinaus
- Lebensarbeitszeitmodell

Diskutieren Sie mit Ihren Vorgesetzten, welche Ausstiegsszenarien möglich sind.

# ALARMZEICHEN PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN: WENN ES ZU BRÖCKELN BEGINNT

**Eine Zeit lang kann ein erhöhter Stresspegel durch Energiereserven kompensiert werden, langfristig geht es an unsere Substanz und kann zu tiefgreifenden Problemen führen. Schauen Sie also genau hin und hören Sie auf Ihren Körper, bevor der Zusammenbruch unvermeidbar wird! Je früher Sie bei Alarmsignalen reagieren, desto besser können diese behandelt werden.**

## Zu den wichtigsten Alarmzeichen gehören:

- Sie fühlen sich häufig erschöpft und ausgebrannt.
- Sie sind leicht reizbar, nervös und empfindlich. Bereits Kleinigkeiten ärgern Sie.
- Ihnen fehlt es an Konzentration und Motivation.
- Ihre Arbeitsleistung ist gesunken oder schwankt stetig. Sie fühlen sich überfordert und arbeiten mehr und mehr.
- Sie ziehen sich immer mehr zurück. Familie, Freunde und Hobbies stehen hinter der Arbeit an.
- Sie haben Mühe, einzuschlafen, und/oder wachen nachts mehrfach auf.
- Sie sehen keinen Ausweg mehr, sind hoffnungslos.

## Wo finde ich Unterstützung?

Wenn Sie mehrere dieser Warnsignale über einen längeren Zeitraum (ca. zwei Wochen) bei sich feststellen, ist es an der Zeit, sich Hilfe zu holen. Vielleicht hilft es, sich zuerst einer nahestehenden Person aus dem Familien- oder Freundeskreis anzuvertrauen. Sie werden sehen, dass es vielen Personen schon einmal ähnlich ergangen ist. Zudem haben Sie Ihre Situation dann bereits einmal in Worte gefasst, was bei einer anschließenden Kontaktnahme mit einer Fachperson hilfreich sein kann. Die wichtigsten Anlaufstellen finden sie auf der nachfolgenden Seite.

# UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

## Die wichtigsten Anlaufstellen

- Sind Sie durch Ihren Zustand bei der Arbeit beeinträchtigt, sollten Sie möglichst frühzeitig Ihre Vorgesetzten oder die Personalabteilung miteinbeziehen.
- Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin kann körperliche Ursachen für Ihre Symptome ausschliessen und Sie wenn nötig an eine psychiatrisch-psychologische Fachperson weiterverweisen. Sie können aber auch selber eine kompetente Fachperson suchen.
- Bei einer länger als 30 Tage andauernden Krankschreibung oder kürzeren Abwesenheiten über eine längere Zeit, kann eine Früherfassung bei der IV-Stelle Sinn machen. Dort wird geprüft, welche Unterstützungsmöglichkeiten bestehen, damit Sie langfristig im Arbeitsprozess bleiben. Dies bedeutet nicht, dass der nächste Schritt eine IV-Rente ist.

## Beratungsangebote und weitere Informationen

- **[www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch)**  
Tipps, Kampagneninfos und Anlaufstellen im Kanton Zug
- **[www.psychische-gesundheit-zug.ch](http://www.psychische-gesundheit-zug.ch)**  
Informationen und Veranstaltungen zum Thema Psychische Gesundheit im Kanton Zug
- **[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)**  
Informationsportal der Laufbahnberatung mit Adressen der kantonalen Berufsinformationszentren (BIZ)
- **Telefon 143**  
Hilfe in schwierigen Situationen (rund um die Uhr erreichbar)
- **[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)**  
Beratung, Gesprächstipps und Anlaufstellen in der Schweiz



### Initiantin der Kampagne

Werner Alfred Selo Stiftung  
c/o Life Science Communication  
[info@selofoundation.ch](mailto:info@selofoundation.ch)  
[www.selofoundation.ch](http://www.selofoundation.ch)



Unterstützt vom  
Kanton Zug