

Pausengestaltung & mentale health

Die mentale Gesundheit wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Wir haben bei Dr. Argang Ghadiri nachgefragt, was die Pausengestaltung mit mentaler Gesundheit zu tun hat und wie diese bestmöglich für die mentale Gesundheit genutzt werden kann.

Wie kann Pausengestaltung die mentale Gesundheit beeinflussen (fördern als auch behindern)?

"Arbeitspausen gelten in der Pausenforschung und Organisationspsychologie als Möglichkeit, um die Ressourcen der Beschäftigten im Kontext der Arbeitstätigkeit zu stärken. Sie können demnach dazu dienen, belastende Anforderungen wie u.a. Zeitdruck, fehlende Autonomie, Arbeitsverdichtung etc. auszugleichen. Überwiegen die Anforderungen die Ressourcen, führt dies zum sogenannten health impairment process, worauf Erschöpfung und Burnout folgen. In diesem Sinne können Pausen, unabhängig von der durchgeführten Intervention, einen positiven Beitrag zur mentalen Gesundheit leisten. Gezielte Interventionen können jedoch naturgemäß von größerem Nutzen für die Belegschaft sein."

Was ist bei einer Pausengestaltung wichtig, um die mentale Gesundheit bestmöglich zu unterstützen?

"Hierzu eignen sich sämtliche Pauseninterventionen, die eine Erholung ermöglichen. Studien haben aber auch gezeigt, dass in diesem Zusammenhang auch die persönlichen Präferenzen der Beschäftigten eine entscheidende Rolle spielen, wenn es darum geht, eine Arbeitspause als positiv wahrzunehmen. Mit anderen Worten, man sollte Beschäftigte nicht zu bestimmten Aktivitäten „drängen“. Viel zielführender ist es, durch ein konsequentes Nudging die Beschäftigten zu den entsprechenden Angeboten wie autogenes Training, Yoga oder Meditation zu führen."

Was sollte der Arbeitgeber bei der Pausengestaltung beachten?

"Arbeitgeber sollten zunächst Informationen über die gesundheitlich relevanten Bedarfe ihrer Beschäftigten einholen. Wenn größer angelegte Befragungen durchgeführt werden, könnten diese um Gesundheitsfragen ergänzt werden oder man bedient sich an Dokumentationen der psychischen Gefährdungsbeurteilung, um die Bedarfe der Beschäftigten in Erfahrung zu bringen. Darauf aufbauend sollten in den Arbeitskreisen Maßnahmen entsprechend der Beschäftigtenwünsche ausgewählt werden. Empfehlenswert ist es, nicht nur eine einzige Maßnahme für die mentale Gesundheit anzubieten, sondern mehrere aus denen die Beschäftigten wählen können. Hier sind die klassischen Angebote erwiesenermaßen hilfreich, wie zum Beispiel autogenes Training, Yoga, Meditation usw."

Wie stehen Sie zum Thema Digitalisierung? Sind digitale Apps eher hinderlich oder förderlich für die Pausengestaltungen im Rahmen mentaler Gesundheit? Auch im Hinblick auf Homeoffice.

"Ich bin davon überzeugt, dass die Digitalisierung einen enorm großen Nutzen für die Gesundheitsförderung, insbesondere der mentalen Gesundheit, leisten kann. Apps erlauben beispielsweise nicht nur einzelne Meditationen und Trainings, sondern fördern auch das Selbstmanagement und führen sogar wie ein Personalcoach durch den Alltag. Auch besondere Anwendungen wie die audio-visuelle Stimulation über mobile Endgeräte stellen wertvolle Interventionen dar, die man nicht nur flexibel im Unternehmen, sondern auch im Homeoffice durchführen kann. Hilfreich bei Apps ist es, wenn man die bereits gut etablierten „Stumm“- und „Beschäftigt“-Funktionen nutzt, um sich während der Pause nicht durch Meldungen vom Smartphone ablenken zu lassen. Neuere Apps und Smartphones berücksichtigen dies mittlerweile auch automatisch."



Dr. Argang Ghadiri (Hochschule Bonn-Rhein-Sieg)

Wie gestalten Sie Ihre Pause, welche Erfahrungen können Sie mit uns teilen? Im Homeoffice oder auch wenn Sie unterwegs sind?

"Ich persönlich verlasse für eine Pause meinen Arbeitsplatz und entferne mich somit auch örtlich von der Arbeit. Bei meinem Arbeitgeber gibt es genug Räumlichkeiten, um mich zurückzuziehen. So nutze ich gerne auf der Arbeit, unterwegs oder im Homeoffice eine Meditation oder audio-visuelle Stimulation zum Abschalten über mein Smartphone. Digitale Apps finde ich besonders spannend, da sie ein mittlerweile eine große Programmvialfalt bieten und ich sie immer flexibel nutzen kann."