



Mental Gesondheet an der Aarbechtswelt

D'Aarbecht occupéiert an definéiert e groussen Deel vun eisem Liewen. Et ass do, wou mer déi meeschten Zäit am Dag verbréngen, wou mer Kollege kenneléieren an och wou mer eise Revenue generéieren. En erfëllende Beruff ze hunn, sou bestätegt d'Weltgesundheitsorganisatioun^I, ass onverzichtbar fir dat eegent Wuelbefannen an déi mental Gesondheet. Gläichzäitig stellt d'WHO awer och fest, dass en negatiivt Aarbechtsemfeld zu physischen a mentale Gesondheitsproblemer féiere kann. Engersäits huet dat Auswierkungen op d'Ëmfeld vun der betrouffener Persoun, sief dat dohem oder op der Aarbecht. Anerersäits wierkt et sech op d'Bewältegung vun Tächen an hirem private Liewen aus. Mental Problemer hunn en negativen Impakt op d'Produktivitéit, d'Effektivitéit an d'kierperlech Gesondheet vun de schaffende Léit. Dese Problem féiert zu finanzieller Verloschter fir d'Employeuren. Oswald, Proto a Sgroi (2015) stellen an hirer Studie souguer fest, dass e positivt Wuelbefanne bei der Aarbecht, d'Produktivitéit em bis zu 12% steigern kann.^{II}

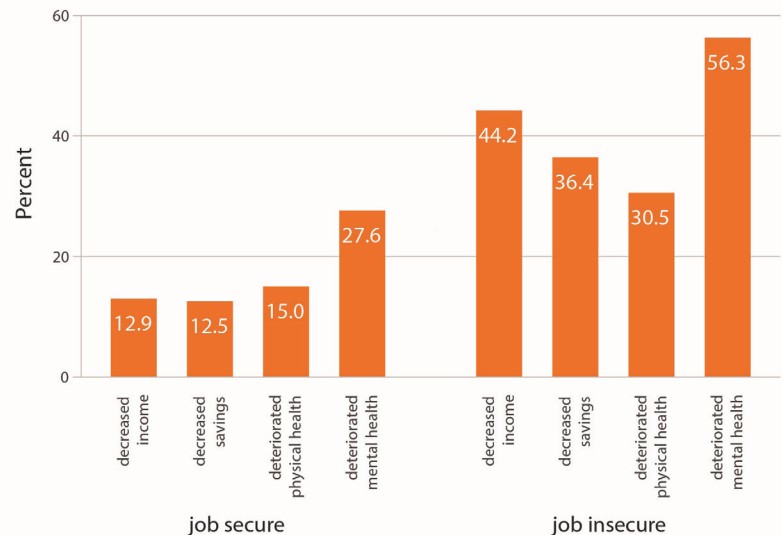
Fir déi mental Belaaschtung op der Aarbecht ze bezifferen, muss een nëmmen eng Kéier an de "Quality-of-work"-Index vun 2019 kucken. Deen hält fest, dass, mat 59%, méi wéi d'Hallschent vun de befröte Salariéen sech oft enger mentaler Belaaschtung ausgesat fillen, woubäi nëmmen all 10ten behaapt, dass dat bei him guer net de Fall ass. Bei dieser Erhiewung huet all drëtten Employé (31%) uginn, héige Stress duerch seng Tätigkeet ze empfangen an all 10ten empfénnt keng Freed (méi) u senger Aarbecht.^{III}

An der Moyenne schaffen déi befröte Leit 3-4 Stonne méi laang wéi am Kontrakt virgesinn ass. Dës Iwwerstonne si bei engem Drëttel vun de lëtzebuergeresche Salariéeeën onbezuelt. Nëmme 21-23% vun de Leit packen et no der Aarbecht ofzeschalten an net méi un hier Tächen ze denken. Duerch den Developpement vum Home-Office an déi wuessend digital Vernetzung gëtt dës an Zukunft nach méi schwéier.^{III}

D'Belaaschtungs- a Stresssymptomer sinn deemno net seelen op der Aarbecht a hu ville Studien no en negativen Impakt op déi mental Gesondheet.^{IV,VI}

Eng schlecht Balance tëscht Berufs- a Privatliewen, Onzefriddenheet mat der Aarbecht, ze vill Iwwerstonnen, ze wéineg onënnerbrache Pausen a

SHARE OF PEOPLE WITH CHANGING FINANCIAL AND HEALTH CONDITIONS BY JOB SECURITY



Source : STATEC

feelend Aarbechtssécherheet, sinn d'Haaptisikofaktoren vun dese Belaaschtungs- a Stresssymptomer.^{VII, VIII, IX} Och d'Covid-19-Kris huet hieren Deel bäigedroen. Duerch déi sanitär Kris huet d'Aarbechtsplatzonsécherheet sech massiivt verbreet, soudass, nom STATEC, méttlerweil all véierte Resident vun dieser Onsécherheet betraff ass.^X D'Angscht virun enger ongewässer Zukunft, de méigleche Verloscht

Éischt-Hëllef-Coursen a Formatiounen fir d'mental Gesondheet mussen groussflächeg méiglech an accessibel gemaach ginn!

vun der Aarbecht, den Home-Office, d'Kannererzéiung an den Haushalt, si Stressfaktoren déi sech immens op eis psychesch Gesondheet auswierken. Et ass also kee Wonner dass de STATEC viru kuerzem erausfonnt huet, dass 12% vun de Leit an dieser Kris een negativen Effekt op hier psychesch Gesondheet spieren an all fénneften deklaréiert huet, dass sai Liewe manner zefriddestellend wier, wéi virun der Pandemie.^{XI}

Zënter dem Ufank vun dieser sanitärer Kris hu ronn 13% vun de Residenten e Réckgang vun hirem Akommes an hirer Spuerkapazitéit erlieft; 15% hunn eng verschlechtert kierperlech Gesondheet an 28% hunn eng Verschlechterung vun hirer mentaler Gesondheet constatéiert.

Fir Leit mat onsécheren Aarbechtsplazen erhéijen sech déi Prozentsätz em bal dat dräifacht bei der perséinlecher Finanzlag an em dat duebelt bei der Verschlechterung vun der eegener Gesondheet.

Eis Propositionen

Fir eis Jonk Sozialisten gëtt dat Thema an der Aarbechtswelt nach ëmmer net grouss genuch geschriwwen. Et feelt un Sensibiliséierung, Verpflichtungen an och Hëlfele, fir dass d'mental Gesondheet en zentraalt Thema an der Aarbechtswelt ka ginn. Nëmme wann dës Thema an all Gesellschaftsstruktur méi ugeschwat gëtt, ass et méiglech, dass jiddere sech méi bewusst mat senger mentaler Gesondheet a mat där vun de Leit ronderëm sech, beschäftigt. Et ass esou wéi d'Stigmae ronderëm dat Thema endgëlter verschwannen.

- Éischt-Hëllef-Cours a Formatiounen

Et muss dofir gesuergt ginn, dass sech den Émgang mat mentale Problemer op der Aarbecht ännert. Heifir mussen Éischt-Hëllef-Coursen a Formatiounen fir d'mental Gesondheet, groussflächeg méiglech an accessibel gemaach ginn. D'Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale bitt esou Coursen un an se si schon an der fonction publique zougän-

#MENTALHEALTHWEEK

gleich. Duerch eng gezielt Sensibilisierung muss derfir gesuergt ginn, dass d'Leit op dës Méiglechkeeten opmierksam gemaach an interesséiert ginn. Sou kann ee léieren aktiv an empathesch mat mentale Problemer ëmzegoen, se unzeschwätzen an se net méi ze ignoréieren, an iwwerhaupt mental Problemer bei sech a senge Mataarbechter ze erkennen.

An deene Beräicher wou een aktiv mat Leit schafft, misst een doriwwer nodenken obligatoresch Formatioun anzeféieren, sou wéi et schonns deelweis fir den Éischt-Hëllef-Cours virgesinn ass.

- Retour au travail aktiv an empathesch gestalten

Fir Leit déi méi eng schwéier chronesch, psychesch Krankheet haten, ass et schwéier erëm um Aarbechtsmarché ze starten. Eng Aarbecht ass awer essentiell wichteg fir all Mënsch, dowéinst muss eng Rehabilitatioun an en erfollegräiche Réckwee an d'Aarbechtswelt erméiglecht ginn.

Fir de „Retour au travail“ aktiv an empathesch kennen ze gestalten, brauch een an all gréisserer Struktur obligatoresch een Aarbechtspsycholog, mat engem* Infirmier* psychiatrique, deen esou e „Plan de retour“ opstellt. E regelméisseg Suivi vun de Konditiounen vun de Mataarbechter a Preventiounsaarbecht si bei dëser Aarbecht inclu.

- Guidelines & Zentraliséiert Plattform

Fir déi mental Gesondheet ob der Aarbechtsplaz promovéieren ze kënnen, brauch een eng zentraliséiert Plattform mam néidegen Input vum Staat.. Hei kann a Kooperatioun mat all éffentlechen a privaten Acteuren am Beräich vun der mentaler Gesondheet geschafft ginn, fir dass d'Employeuren an d'Employéen dee Support fannen dee se brauchen.

Ausserdeem mussen Guidelines erstallt ginn, fir dass all kleng a grouss Entreprise e Mental-Hëllef-Programm fir hier Mataarbechter ausschaffe kann. Dëse Programm soll informéiere wéi



de Patron op d'mental Gesondheet vun senge Mataarbechter oppasse kann a wéi Problemer duerch déi richtig Preventioun verhënnert oder verbessert kënne ginn. De Programm soll och weise wéi ee Leit mat mentale Problemer Ënnerstëtzung bitt, wéieng Formatiounen et fir Mataarbechter zum Thema Konfliktléisung a mental Gesondheet ginn, wéi ee Mobbing op der Aarbecht ugeet a wéi ee rechtzäiteg Hëllef fennt, wann ee selwer betraff ass.

Fir kleng a mëttelgrouss Betriber kënten dës Guidelines schonn en Programme-Typ enthalen, vu dass se net déi selwecht Mëttelen hunn wéi grouss Betriber. D'Formatioun publique, déi schonns vill an dësem Beräich mécht, kann hei als Good-Practice-Modell dengen.

- Méi Flexibilitéit, méi Fraizait an eng besser Gesondheet

Déi rezent Studien, déi am Ufank vum Text ernimmt gi sinn, weisen eis och

dorop hin, dass Verännerungen an den Aarbechtsconditiounen néideg sinn. Méi flexibel Aarbechtszäite suerge fir méi Zefriddenheet an eng besser Balance tëscht der Aarbecht an der Famill. Méi Flexibilitéit erméiglecht den Télétravail, mee och do mussen kloer Limitte gesat ginn, well d'Déconnexioun néideg ass.

Gläichzäiteg muss den immense Produktivitéitswuesstem aus de leschte Joren der schaffender Bevëlkerung ze gutt kommen, d'Leit schaffen emmer méi an hunn trotzdem um Enn vum Mount net méi am Portmonni. An dësem Zesammenhang muss diskutéiert ginn ob eng 40-Stonnen-Aarbechtswoch nach ëmmer de richtege Wee ass oder ob op een net eng 35-Stonne-Woch ugestriewe sollt. Verkierzten Aarbechtszäite loosse méi Zäit fir sech a seng Famill, maache méi glécklech an och méi produktiv, wéi een et an der Étude vu Microsoft beispillsweis gesäit. XII Dëst ass och déi optimal Wochenaarbechtszäit vu 60% vun de Leit laut der Enquête vum QWI.



- I World Health Organization (WHO). (o.D.). Mental Health in the workplace. Zuletzt abgerufen am 22.01.2020 von: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-the-workplace>
- II Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789-822.
- III Schütz, H. & Thiele, N. (2019). Bericht - Quality of work Luxembourg 2019. Bonn: Infas Institut für angewandte Sozialwissenschaft
- IV DeLongis, A., Lazarus, R., & Folkman, S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social re-sources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 436-495.
- V Garbarino, S. et al. (2013). Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ open*, 3(7).
- VI Stead, R., Shanahan, M., & Neufeld, R. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180.
- VII Kopp, M., Stauder, A., Purebl, G., Janszky, I., & Skrabski, &. (2008). Work stress and mental health in a changing society. *European Journal of Public Health*, 18(3), 238-244.
- VIII Wang, J. L., Lesage, A., Schmitz, N., & Drapeau, A. (2008). The relationship between work stress and mental disorders in men and women: findings from a population-based study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(1), 42-47.
- IX Weston, Zilanawala, Webb, Carvalho, & McMunn. (2019). Long work hours, weekend working and depressive symptoms in men and women: Findings from a UK population-based study. *Journal of Epidemiology & Community Health* (2019) (In Press), *Journal of Epidemiology & Community Health* (2019) (In press).
- X STATEC. (2020). Job insecurity worsened for 25% of the residents as a consequence of the COVID-19 crisis. Results of the CO-VID-19 Social and Economic Impact Survey, 06(1-3).
- XI STATEC. (2020). PIBien-être. Zuletzt abgerufen am 22.01.2020 von: <https://statistiques.public.lu/catalogue-publications/analyses/2020/PDF-Analyses-07-2020.pdf>
- XII Paul, K. (2019). Microsoft Japan tested a four-day work week and productivity jumped by 40%. *The Guardian*. Zuletzt abgerufen am 23.01.2020 von: <https://www.theguardian.com/technology/2019/nov/04/microsoft-japan-four-day-work-week-productivity>