

**M. Bender, P. M. Wehmeier, Maja Illig, A. Helfrich:**

## **STRESS AM ARBEITSPLATZ**

**Manual für Psychoedukation zur Bewältigung von arbeitsbezogenem Stress (PeBaS)**

Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2021. 159 S., € 39,00

ISBN 978-3-17-037166-8

ISBN (epub) 978-3-17-037168-2

Stress am Arbeitsplatz – wer kennt ihn nicht. Schlagwort und Realität zugleich. In pandemischen Lockdown-Zeiten unter neuen Gesichtspunkten, d. h. bisher kaum gekannten Dimensionen und Belastungs-Faktoren. Kurz: aktueller denn je. Da lässt natürlich ein Titel wie *Stress am Arbeitsplatz* aufhorchen, was man gegen berufliche Überlastungsreaktionen oder gar Erschöpfungs-Zustände bis hin zum Burnout machen könnte. Denn nur die Arbeit oder gar den erlernten Beruf zu verteufeln, ist ein zweischneidiges Schwert. Schließlich geht es hier auch um eine sinn-stiftende Betätigungs- und damit auch Bestätigungs-Form über Jahrzehnte hinweg. Deshalb auch wissenschaftlich bzw. arbeits-psychologisch als protektive Ressource im salutogenetischen Sinne bezeichnet, will heißen: als eine wesentliche Säule unserer Selbstverwirklichungs-Möglichkeiten. Außerdem sichert der Arbeitsplatz die Sozialkontakte, eine Erkenntnis, die im Lockdown mitunter überraschende und bisweilen folgenschwere Bedeutung gewinnt.

Gleichwohl kommt man nicht an der Erkenntnis des Buch-Titels vorbei, unabhängig von positiven und negativen Umfeldbedingungen. Das betrifft vor allem Menschen mit psychischen Erkrankungen. Denn auch sie hatten vor ihrem Leiden meist ein akzeptables Kompetenz- und Leistungs-Niveau, gerieten aber danach an die Grenzen ihrer früheren Belastbarkeit, Durchhaltefähigkeit und oft auch geforderten Reaktionsfähigkeit, nicht zuletzt unter dem üblichen Zeitdruck. Die Folgen, wie sie Professor Dr. J. Bäuml in seinem Prolog formuliert: Demotivation, Resignation, Ausfallzeiten, schließlich Kündigung mit allen psychosozialen Konsequenzen.

Was also ist gefordert? Verständnis durch Wissen sowie Vermittlung von Belastbarkeit und Durchhaltefähigkeit trotz krankheits-verursachten Einbußen. Es gilt einer geringeren Stress- und Daueranspannungs-Toleranz durch psychophysiologisch adap-

tiertes Arbeitsplatz-Setting Rechnung zu tragen. Ansonsten kommt es zu einer enormen Ressourcen-Vergeudung wertvollen Arbeitspotentials mit vorzeitiger Berentung, vom persönlichen Schicksal ganz zu schweigen.

Hier setzt dieses Manual für die Psychoedukation zur Bewältigung von arbeitsplatzbezogenem Stress an. Was bieten die Autorinnen und Autoren aus Psychiatrie, Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Pädagogik, Maßregelvollzug, sozialer Arbeit und Krankenpflege?

Es beginnt mit den notwendigen Definitionen von Stress und Arbeit einschließlich aktuellem Stand zur Psychoedukation für Menschen mit arbeitsbezogenem Stress. Danach das spezielle Psychoedukations-Programm zur Bewältigung von arbeitsplatzbezogenem Stress (PeBaS) und einem Exkurs über Selbstmanagement und arbeitsbezogenem Stress bei der Arbeit von zuhause aus (Homeoffice, aktueller denn je). Nach einem Exkurs über betriebliches Gesundheitsmanagement (Arbeitssicherheit, Gefährdungsbeurteilung, psychische Belastungsfaktoren etc.) kommt der Hauptteil, nämlich die inhaltlichen und didaktischen Anleitungen durch 5 Kern- und störungsspezifische Zusatzmodule (Sucht am Arbeitsplatz, ADHS, Migrationshintergrund usw.). Danach vertiefende Exkurse zu Stresstheorien, Selbstmanagement, betrieblichem Gesundheitsmanagement und zum Abschluss arbeitsrechtlicher Instrumente (Sucht, Wiedereingliederung, Schwerbehinderung usw.). Ergänzt wird der Band durch ein informatives Literatur- und ergiebiges Stichwortverzeichnis.

Natürlich richtet sich das Manual vor allem an eine spezifische Berufsgruppe im klinischen Alltag sowie für präventive Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. In diesem Zusammenhang auch eine interessante Empfehlung, die bei Umsetzung sicher Früchte tragen würde, beidseits. Nämlich von Professor Dr. Bäuml, der diese Lektüre auch engagierten Arbeitgebern empfiehlt, damit sie besser verstehen, welchen „Schatz“ sie oftmals an Bord haben und was sie selber unternehmen können, um dieses Potential zum Segen für beide Seiten zu nutzen (VF).