

# Psychische Gesundheit in der Gastronomie

## Praxis- Leitfaden

### Was ist psychische Gesundheit? <sup>①</sup> vgl. S10

Psychische Gesundheit beschreibt laut WHO einen Zustand des Wohlbefindens, in dem Menschen ihre Fähigkeiten entfalten, Belastungen bewältigen und produktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Psychische Gesundheit ist kein fester Zustand, sondern bewegt sich auf einem Spektrum zwischen psychisch gesund und krank – mit Phasen der Belastung oder Beeinträchtigung, aus denen Genesung stets möglich ist.

Führungskräfte sollten auf Warnsignale achten und frühzeitig das Gespräch suchen, wenn sich bei Mitarbeitenden Veränderungen zeigen.

### Warum wichtig für Betriebe? <sup>①</sup> vgl. S11

Vielfach reagieren Führungspersonen aus Unsicherheit oder Überforderung nicht. Es lohnt sich jedoch, hier auf die Intuition zu vertrauen und das Gespräch zu suchen, bevor der Ärger richtig gross wird. Drei kurz gefasste Kriterien, wann Führungskräfte aktiv werden sollten:

- Es gibt eine deutliche Veränderung im Denken, Handeln oder Fühlen einer Person,
- diese Veränderung beeinträchtigt die Arbeitsfähigkeit der Person,
- die Veränderung hält an und verschwindet nach kurzer Zeit nicht einfach wieder.

### Zahlen und Fakten <sup>②</sup> vgl.

**50%** aller Neurenten im 2023 entfielen auf psychische Erkrankungen, besonders häufig im Gastgewerbe mit hohen physischen und psychosozialen Belastungen.

**46%** der Mitarbeitenden im Gastgewerbe fühlen sich nach der Arbeit so erschöpft, dass sie kaum Energie für private Verpflichtungen haben.

**75%** der Menschen mit psychischer Erkrankung sind im Arbeitsleben, wobei ein Teil arbeitsbezogene Schwierigkeiten entwickelt, die Führungskräfte frühzeitig erkennen und ansprechen sollten. <sup>③</sup> vgl. S3



Fachartikel zu den  
Zahlen und Fakten  
Thema im Überblick

## Hinweise auf mögliche Psychische Probleme

### Arbeitsverhalten/Leistung

- Leistungsabfall
- Leistungsschwankungen
- akutes Leistungsversagen
- Vergesslichkeit Verlangsamung
- nachlassende Zuverlässigkeit
- Häufung von Fehlzeiten
- Unpünktlichkeit
- Vermeiden von bestimmten Aufgaben (z.B. Kundenkontakt/ Telefonate)

### Sozialverhalten

- Rückzug, Scheu vor Kontakt
- Distanzlosigkeit
- übermässiges Misstrauen
- übersteigerte Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- verursacht Konflikte im Team
- egoistisches Verhalten, nutzt andere aus

### Stimmungslage

- aggressiv/explosiv, leicht reizbar
- verstärkt unsicher und ohne Selbstvertrauen niedergeschlagen, traurig
- ständig unruhig/angespannt
- mutlos, resignativ
- unangemessen euphorisch
- starke Stimmungsschwankungen

### Sonstige Auffälligkeiten

- Klagen über Schlaflosigkeit/Erschöpfung
- Vernachlässigung von Kleidung und Körperpflege
- Führen von Selbstgesprächen Einschränkung der Mobilität (Vermeidung bestimmter Verkehrsmittel)

In einer ersten Phase geht es darum, mit dem betroffenen Mitarbeiter die Situation abzuklären und Massnahmen zur Verbesserung einzuleiten. Bis eine Therapie (und evtl. Medikamente) Wirkung zeigen, kann es jedoch eine Weile dauern. Oft sind auch weitere Schritte notwendig, beispielsweise ein gemeinsames Gespräch mit dem behandelnden Psychiater.



## Quellen

Die Weblinks zu den Quellen sind über den untenstehenden QR-Code abrufbar.

- ① Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB (2022) Psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld – wie fit ist Ihr Unternehmen? Mehr Sicherheit und Orientierung im Umgang mit psychisch beeinträchtigten Mitarbeitenden.
- ② Bauer, Thomas (2024) Erschöpfte und psychisch kranke Arbeitnehmende– neue Zahlen und Erkenntnisse. Travail. Suisse (Hg.)
- ③ Ettl, Peter/Baer, Niklas. Wie gehe ich mit psychisch belasteten Mitarbeitenden um? Ein Leitfaden für Arbeitgeber und Führungskräfte. Stiftung Rheinleben/ Psychiatrie Baselland (Hg.)



Der QR-Code führt zu nützlichen Informationen für den Alltag – mit praktischen Tipps, wichtigen Anlaufstellen, hilfreichen Leitfäden und weiterführenden Quellen.