

25.07.2022 – 10:23 Uhr

Psychische Stärke für Arbeitnehmer*innen

ST. Pölten, Österreich (ots/PRNewswire) -

Forscher*innen der FH St. Pölten stärken Resilienz am Arbeitsplatz

Das Projekt PRO Resilienz unterstützt Arbeitnehmer*innen in Gesundheitsberufen, die durch die Pandemie besonders stark belastet sind. Die Erkenntnisse werden in einem "Guide zur Förderung der psychischen Resilienz am Arbeitsplatz" zusammengefasst.

St. Pölten, 25.07.2022 – Die psychische Widerstandskraft (Resilienz) ist in Krisenzeiten wie in der COVID-19-Pandemie besonders gefordert. Vor allem Arbeitnehmer*innen in den Gesundheits- und Pflegeberufen berichten, dass die derzeitige Arbeitsbelastung sie an ihre psychische Belastungsgrenze stoßen lässt. Hier setzt das Projekt „PRO Resilienz“ des Institute for Innovation Systems an der FH St. Pölten an. Die Forscherinnen Tatjana Aubram und Sandra Vyssoki möchten die Resilienz einer durch die COVID-19-Pandemie besonders vulnerablen Arbeitnehmer*innengruppe im Gesundheitsbereich fördern. Die Ergebnisse der Studie sollen zu Anpassungen im Unternehmen führen, um Resilienzförderung nachhaltig in die Organisationsstruktur einzubetten.

„Uns ist wichtig, dass es bei der Maßnahme nicht bei einer einmaligen Weiterbildung bleibt. Wir wollen vor allem erarbeiten, wie Arbeitnehmer*innen langfristig von Resilienzförderung profitieren können, um auch in Zukunft möglichst souverän mit Krisen umgehen zu können“ sagt Tatjana Aubram, Projektleiterin am Institute for Innovation Systems an der FH St. Pölten.

Sandra Vyssoki, Co-Projektleiterin, vom Department Gesundheit der FH St. Pölten ergänzt: „Es geht uns primär darum, diese gesellschaftlich so wichtige Berufsgruppe in ihrer psychischen Gesundheit zu fördern, sodass sie neben ihrer Berufstätigkeit auch für ihr privates und soziales Leben genug Energien haben, sich aktiv Freiräume für Selbstfürsorge schaffen und folglich aus einem größerem Ressourcen-Tank Kraft schöpfen können“

Risiko psychische Erkrankungen reduzieren

„PRO Resilienz“ ist eine Pilotstudie, die die Planung, Umsetzung und Evaluierung eines evidenzbasierten Resilienz-Förderungskonzepts ("READY") umfasst. Das Programm beinhaltet Elemente zur Stärkung der Resilienz, die das Risiko für die Entstehung von psychischen Erkrankungen wie (Erschöpfungs-)Depressionen, Suchterkrankungen, Angststörungen, Schlafstörungen und chronische Schmerzstörungen reduzieren können.

5 Schritte für Arbeitnehmer*innen

Bei dem umzusetzenden Resilienz-Förderungsprogramm handelt es sich um ein modular aufgebautes Trainingsprogramm, angelehnt an die Akzeptanz-Commitment-Therapie, einer spezifischen Methode im psychotherapeutischen Setting. In kontinuierlichen Gruppen über einen Zeitraum von 4 Monaten finden unter anderem Vorträge, Workshops, angeleitete Bewegungen und Meditationen statt, zudem arbeiten die teilnehmenden Personen parallel an einem Workbook, um die Umsetzung ihres Wissenszuwachs in allen Lebensbereichen zu fördern.

Das Projekt wird durch den Projektfonds Arbeit 4.0 der Arbeiterkammer Niederösterreich gefördert.

Weitere Infos zu Pro Resilienz finden Sie auf unserer Website unter <https://research.fhstp.ac.at/projekte/pro-resilienz-praevention-und-organisationaler-wandel-durch-psychische-resilienzfoerderung-am-arbeitsplatz>

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/1735639/St_Polten_University_Logo.jpg

Informationen und Rückfragen: Mag.a Maja Sito, BA

Expertin Corporate Communications

Marketing und Unternehmenskommunikation

+43/676/847 228 265

maja.sito@fhstp.ac.at

<https://www.fhstp.ac.at/de/presse>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100069106/100892839> abgerufen werden.