

PRESSEINFORMATION

Psychische Stärke für Arbeitnehmer*innen

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

St. Pölten University
of Applied Sciences

Fachhochschule
St. Pölten GmbH

Campus-Platz 1
3100 St. Pölten
T: +43 (2742) 313 228
F: +43 (2742) 313 228-339
E: csc@fhstp.ac.at
I: www.fhstp.ac.at
FN 146616m
LG St. Pölten
DVR Nr. 1028669F

Kontakt
Mag.a Maja Sito, BA
Expertin Corporate
Communications
Marketing und
Unternehmenskommunikation

M: +43 (676) 847 228 265
E: maja.sito@fhstp.ac.at
I: www.fhstp.ac.at/presse

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>



Foto: © Helene Sorger

Über die Fachhochschule St. Pölten

Die Fachhochschule St. Pölten ist Anbieterin praxisbezogener und leistungsorientierter Hochschulausbildung zu den Themen Medien, Kommunikation, Innovation, Digitale Technologien, Informatik, Security, Bahntechnologie, Gesundheit und Soziales. 26 Studiengänge und zahlreiche Weiterbildungslehrgänge bieten ca. 3.700 Studierenden eine zukunftsweisende Ausbildung. Neben der Lehre widmet sich die FH St. Pölten intensiv der Forschung. Die wissenschaftliche Arbeit erfolgt zu den oben genannten Themen sowie institutsübergreifend und interdisziplinär. Die Studiengänge stehen in stetigem Austausch mit den Instituten, die laufend praxisnahe und anwendungsorientierte Forschungsprojekte entwickeln und umsetzen.

Informationen und Rückfragen:

Mag.a Maja Sito, BA

Expertin Corporate Communications

Marketing und Unternehmenskommunikation

M: +43/676/847 228 265

E: maja.sito@fhstp.ac.at

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

Presstext und Fotos zum Download verfügbar unter <https://www.fhstp.ac.at/de/presse>

Allgemeine Pressefotos zum Download verfügbar unter

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

Die FH St. Pölten hält ausdrücklich fest, dass sie Inhaberin aller Nutzungsrechte der mitgesendeten Fotografien ist. Der Empfänger/die Empfängerin dieser Nachricht darf die mitgesendeten Fotografien nur im Zusammenhang mit der Presseaussendung unter Nennung der FH St. Pölten und des Urhebers/der Urheberin nutzen. Jede weitere Nutzung der mitgesendeten Fotografien ist nur nach ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung (Mail reicht aus) durch die FH St. Pölten erlaubt.

Natürlich finden Sie uns auch auf Facebook und Twitter:

<https://www.facebook.com/fhstp> und https://twitter.com/FH_StPoelten

Sollten Sie in Zukunft keine weiteren Zusendungen der Fachhochschule St. Pölten wünschen, senden Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „Keine Presseaussendungen“ an presse@fhstp.ac.at .