

Erfolgsgeschichten

#schaffenwir



© privat

Unternehmen aufbauen

## Gesundheit ist auch Kopfsache

Mag. Claudia Felder-Fallmann, MHS Mental Health Solutions - Weil Gesundheit auch Kopfsache ist

Claudia Felder-Fallmann schafft mit Mental Health Solutions eine gute Umgebung am Arbeitsplatz.

Ursprünglich wollte ich, wie viele Psychologinnen und Psychologen, in die Behandlung. Ich machte mein Klinisches Praktikum in der Reha-Klinik für seelische Gesundheit. Schon dort merkte ich, dass man früher ansetzen sollte. Ich fragte mich, was ich tun könnte, damit Menschen nicht psychisch krank werden. Zuerst ging mein Weg klassisch in Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung und gemeinsam mit einem Kollegen begann ich erste Artikel zum Thema Gesundheitsförderung zu schreiben und Angebote in der Gesundheitsförderung anzubieten. Bald stellte ich fest, dass das nicht reicht. So gründete ich gemeinsam mit einer Kollegin MHS Mental Health Solutions und begann damit, Unternehmen zu beraten, wie sie Schnittstellen optimieren, Abläufe besser gestalten und generell Arbeitsplätze menschengerechter gestalten können.

"Der Start war eine große Hürde. Wir mussten viele Absagen wegstecken, viele Wege zurücklegen, die scheinbar umsonst waren, viel aufbauen, das in Schubladen verschwunden ist. Aber am Ende hat sich unser Einsatz ausgezahlt."

Nach der Geburt meines ersten Kindes trennten sich unsere Wege, und ich startete als EPU durch. Damals hatte ich große Sorge, ob ich alleine wieder Fuß fassen könnte, doch gemeinsam mit meinen Kooperationspartnern und Kundinnen und Kunden konnten wir tolle Projekte umsetzen. Ich bin sehr stolz, dass es mir dieser Schritt gelungen ist und noch stolzer, dass ich derzeit zu 90 Prozent Projekte in Kärnten abwickeln darf und damit für meine mittlerweile zwei Kinder immer erreichbar bin. „Gesundheit ist auch Kopfsache“ ist mein Leitspruch. Gerade in Zeiten der immer schneller werdenden Kommunikation und Digitalisierung brauchen wir einen klaren Kopf und gute Strategien im Unternehmen, sowie im Persönlichen, um Belastungen gut zu bewältigen, produktiv zu bleiben und Sinn und Freude im Tun zu finden. Psychisches Gleichgewicht und langfristige Gesundheit entsteht in einem Wechselspiel zwischen Außen und Innen. Nur wenn beide Seiten gut zusammenspielen, entsteht nachhaltig Gesundheit. Es gibt viel zu tun in der Meinungsbildung. Psychische Gesundheit wird noch immer vielerorts als gegeben gesehen, oder eben nicht. Viele Unternehmer sehen auch keinen Sinn, sich diesem Thema zu stellen. Hier will ich aufklären, Institutionen für die Aufklärung gewinnen, den Fokus auf den Menschen als Ganzes richten und gemeinsam mit Kooperationspartnern dadurch Gesundheit und Wirtschaftlichkeit in Kärnten fördern. Ich versuche mich für das Thema psychische Gesundheit in verschiedenen Bereichen einzubringen. Ich bin unter anderem Sprecherin der HRM-EG der UBIT, um HUMAN RESSOURCES immer wieder zur Sprache zu bringen und viele Unternehmen und Unternehmer auf diesen wichtigen Bereich aufmerksam zu machen. <https://www.mh-solutions.at>

Online seit 04.12.2019 (Aktualisiert: 20.03.2023)