

# Info Psyche und Arbeit

2018-10

---

Liebe Kolleginnen und Kollegen, sehr geehrte Damen und Herren,

hier wieder eine Zusammenstellung von Informationen und Hinweisen zum Thema Psyche und Arbeit, die mir im Oktober 2018 aufgefallen sind. Herzlichen Dank an alle, die mir den einen oder anderen Hinweis haben zukommen lassen!

Ich stelle den Newsletter bis auf weiteres auf meine Webseite, da ein rechtssicherer Versand nach der neuen DSGVO zu aufwändig ist; wer den Newsletter in der Vergangenheit innerhalb seiner Kreise versandt hat, kann gerne weiter so verfahren.

Mit den besten Wünschen – achtet auf Euch, Ihr werdet gebraucht!

**Hans Dieter Gimbel**

[www.systemberatung-gimbel.de](http://www.systemberatung-gimbel.de)

[info@systemberatung-gimbel.de](mailto:info@systemberatung-gimbel.de)

Tel: 0203-345820

---

## Verwaltung richtet Sozialberatung ein

Bremens Behördenmitarbeiter können sich künftig bei Problemen, die ihre Arbeit belasten, an eine betriebseigene Fachstelle wenden und sich dort Hilfe holen.

[https://www.weser-kurier.de/bremen/bremen-stadt\\_artikel,-verwaltung-richtet-sozialberatung-ein-arid,1773886.html](https://www.weser-kurier.de/bremen/bremen-stadt_artikel,-verwaltung-richtet-sozialberatung-ein-arid,1773886.html)

-----

## Emma unterstützt bei psychischer Belastung am Arbeitsplatz

Emotionaler mobiler Avatar soll als Coaching-Assistent individuelle Beratung bieten und die betriebliche Wiedereingliederung nach einer psychischen Erkrankung unterstützen

<https://idw-online.de/de/news703501>

---

## Schweigen über psychische Erkrankungen macht krank

Neue Zahlen zeigen: 20 Prozent der Bevölkerung geben an, «sich gegenwärtig in einem längerdauernden emotionalen Tief» zu befinden.

Wer in einem emotionalen Tief steckt, befürchtet, dass er als schwach und nicht leistungsfähig gilt: Unter anderem deshalb wird in der Schweiz kaum offen über psychische Erkrankungen gesprochen. Die Stiftung Pro Mente Sana und die Deutschschweizer Kantone wollen mit einer Neulancierung ihrer bewährten Kampagne «Wie geht's Dir?» Gegensteuer geben.

<https://bazonline.ch/leben/gesellschaft/schweigen-ueber-psychische-erkrankungen-macht-krank/story/27324897>

---

## Warum es junge Demenzkranke so schwer haben

Demenz bekommen vor allem ältere Menschen – je höher das Lebensalter, desto wahrscheinlicher ist eine Erkrankung. Mitunter sind aber auch jüngere Menschen betroffen. Das birgt besondere Herausforderungen für sie und ihre Angehörigen.

<https://www.bluewin.ch/de/leben/fit-gesund/warum-es-junge-demenzranke-so-schwer-haben-158047.html>

---

## Mobiles Arbeiten stresst die Familie

Mobiles Arbeiten führt nicht automatisch zu einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Viele Arbeitnehmer vermissen gar die klare Trennung von Beruf und Privatleben. »Richtige« Freizeit gibt es nicht mehr. Konflikte innerhalb der Familie nehmen zu. So die Ergebnisse einer aktuellen Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft.

<https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~Mobiles-Arbeiten-f%C3%BChrt-zu-Stress-mit-der-Familie~?newsletter=BR-Newsletter%2F23.10.2018>

Studie als pdf hier:

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwjsx9CHnZ3eAhWN\\_aQKHV0wA\\_QQFjAAegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.iwkoeln.de%2Ffileadmin%2Fpublikationen%2F2017%2F356407%2FIW-Trends\\_3\\_2017\\_Mobiles\\_Arbeiten.pdf&usq=AOvVaw0t8jZ6MiqajBG4GADu8vJl](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwjsx9CHnZ3eAhWN_aQKHV0wA_QQFjAAegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.iwkoeln.de%2Ffileadmin%2Fpublikationen%2F2017%2F356407%2FIW-Trends_3_2017_Mobiles_Arbeiten.pdf&usq=AOvVaw0t8jZ6MiqajBG4GADu8vJl)

---

## Gesprächsleitfaden für das BEM-Gespräch

Ziel eines BEM-Gesprächs ist es, Vertrauen herzustellen und dem Betroffenen klar zu machen, dass es um Hilfe und Lösungswege geht. Hier ein guter Gesprächsleitfaden aus unserem Ratgeber »BEM - Wiedereingliederung in kleinen und mittleren Betrieben« von Edeltrud Habib.

<https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~gespraechsleitfaden-fuer-das-bem-gespraech~?newsletter=BR-Newsletter%2F23.10.2018>

---

## Autonomie ist niemals gratis

Das selbstständige Arbeiten bringt mit sich, dass die Menschen «always on» sind, jederzeit ihre Mails – auch die geschäftlichen – checken. Das könne in die Selbstgefährdung führen, schreibt Psychologin Felix Frei.

<https://www.travelnews.ch/karriere/10296-autonomie-ist-niemals-gratis.html>

-----

## Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer macht unerlaubte Überstunden

Die Mehrheit der Deutschen überschreitet die gesetzlich geregelte Tagesarbeitszeit von zehn Stunden – mit Wissen der Chefs. Doch nicht nur verbotene Überstunden erzeugen unnötig Stress.

<http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/beruf/mehrheit-der-arbeitnehmer-machen-unerlaubte-ueberstunden-15842742.html>

-----

## Tabuthema seelische Gesundheit in medizinischen Berufen Psychisch kranke Ärzte

Auch Ärzte und Ärztinnen können psychisch krank sein. Viele verschweigen es, weil auch ihre Zulassung dabei auf dem Spiel stehen kann. So gibt es bislang wenig Hilfsangebote für betroffene Ärzte.

<https://www.swr.de/swr2/wissen/psychisch-krank-aerzte/-/id=661224/did=22614518/nid=661224/14bdmzz/index.html>

-----

## Prävention psychischer Erkrankungen: Fokus auf die Risikogruppen

Die meisten psychischen Erkrankungen manifestieren sich in den ersten vier Lebensjahrzehnten. Häufig werden sie aber erst mit großer Verzögerung erkannt. „Das Wissen um den erfolgreichen Einsatz präventiver Maßnahmen und Frühinterventionen ist in der Bevölkerung aber auch in der Versorgung noch gering – das sollte sich ändern“, sagte Prof. Dr. med. Arno Deister

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/202033/Praevention-psychischer-Erkrankungen-Fokus-auf-die-Risikogruppen>

-----

## Diese Fallstricke lauern bei der staatlichen Gesundheitsförderung

Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Burn-out: Die Liste der typischen Erkrankungen von Mitarbeitern ist lang. Aktuell liegt der Krankenstand in Deutschland so hoch wie in den

vergangenen zwei Jahrzehnten nicht mehr. Laut dem Institut der deutschen Wirtschaft war im Jahr 2016 jedes Betriebskrankenkassen-Mitglied durchschnittlich 17,4 Tage arbeitsunfähig. Zu den häufigsten Ausfallgründen zählten dabei Muskel- und Skeletterkrankungen sowie psychische Störungen... Immer mehr Firmen packen das Problem deshalb proaktiv an und setzen auf Prävention im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

<https://www.marktundmittelstand.de/recht-steuern/diese-fallstricke-lauern-bei-der-staatlichen-gesundheitsfoerderung-1277991/>

-----

## Vom Umgang mit berufsbedingten Traumatisierungen

Etwa 10.000 Arbeitsunfälle, verursacht durch psychische und physische Gewalt, werden jährlich gemeldet – am häufigsten Angriffe auf Bahnbedienstete und medizinisches Personal. Die dadurch entstehenden Traumata müssen oft langwierig behandelt werden.

[https://www.deutschlandfunkkultur.de/albtraum-arbeitsplatz-vom-umgang-mit-berufsbedingten.976.de.html?dram:article\\_id=431749](https://www.deutschlandfunkkultur.de/albtraum-arbeitsplatz-vom-umgang-mit-berufsbedingten.976.de.html?dram:article_id=431749)

-----

## Fit bis zur Rente? - Wenn Arbeit krank macht

Jeder fünfte Neurentner schied 2016 aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig aus dem Arbeitsleben aus. Das "betrifft"-Team stellt Menschen vor, die unter starker Arbeitsbelastung leiden und Gefahr laufen, krank davon zu werden. Oder bereits erkrankt sind. Der Film zeigt auch, was man dagegen tun und wie man das Rentenalter doch noch gesund erreichen kann.

Film hier: [https://www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/fit-bis-zur-rente-wenn-arbeit-krank-macht\\_88fb6946e.html](https://www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/fit-bis-zur-rente-wenn-arbeit-krank-macht_88fb6946e.html)

<https://www.swr.de/unternehmen/kommunikation/12-betrifft-fit-bis-zur-rente/-/id=10563098/did=22226170/nid=10563098/7d8n65/index.html>