

Info Psyche und Arbeit

2018-11

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 November 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

info@systemberatung-gimbel.de

Tel: 0203-345820

Berufliche Integration: Teilhabekompass I

Berufliche Integrationsmaßnahmen in Deutschland für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen – neue aktualisierte Version unter Berücksichtigung des Bundesteilhabegesetzes

<https://www.teilhabekompass.de/teilhabekompass-1.html>

Lehrer immer häufiger langzeitkrank

Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burn-Out sind für mehr als jeden fünften Ausfalltag angestellter Lehrer in Sachsen-Anhalt verantwortlich.

<https://www.volksstimme.de/sachsen-anhalt/gesundheit-lehrer-immer-haeufiger-langzeitkrank>

Leben mit Schizophrenie

Haben die Nachbarn das Wasser vergiftet?

Die Stimme im Kopf ist laut, die Welt offenbar verschworen: Menschen mit Schizophrenie fühlen sich oft ausspioniert. Warum die Krankheit meist erst nach Jahren erkannt wird und wie Betroffene Hilfe bekommen.

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/schizophrenie-haben-die-nachbarn-das-wasser-vergiftet-a-1237197.html#ref=nl-dertag>

Was tun, wenn Familie oder Freunde psychisch erkranken?

Noch immer trauen sich viele Menschen, die psychisch erkrankt sind, nicht, offen über ihre Situation zu sprechen. Unter dem Stigma, mit dem sie zu kämpfen haben, leidet auch ihr Umfeld – Familie, Partner und Freunde. Sie begleiten die Betroffenen, haben einen großen Anteil daran, wie sich ihr Leben weiterentwickelt und ob sie ihre Erkrankung in den Griff bekommen. Dabei sind sie aber weitestgehend auf sich allein gestellt und werden oft mit schwierigen Fragen konfrontiert. Darüber, wie man selbst in einer solchen Situation reagieren kann, haben wir mit Dorle Durban vom "[Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.](#)" gesprochen.

<https://m.vogue.de/lifestyle/artikel/wie-helfen-bei-psychischen-erkrankungen>

Weg mit dem Stigma!

Psychische Erkrankungen wie Depressionen sind in der Gesellschaft weit verbreitet - trotzdem sind sie oft immer noch ein Tabuthema und werden stigmatisiert. Vor allem auf Instagram gibt es immer mehr Accounts und User, die das ändern wollen - indem sie ihre eigene Erkrankung sichtbar machen.

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/psychische-erkrankungen-auf-social-media-weg-mit-dem-stigma>

Warum wir unseren Mitarbeitern einen Therapeuten bezahlen

- Betriebssport und Obstkisten gehören in vielen Firmen inzwischen dazu
- Wie es ihren Mitarbeitern emotional geht, ist Unternehmen aber oft egal
- Wir investieren auch in die Mentalhygiene – zum Wohle der Kollegen und Firma

<https://www.xing.com/news/klartext/warum-wir-unseren-mitarbeitern-einen-therapeuten-bezahlen-2855>

Männer weiter Vorsorgemuffel

Neben körperlichen Beschwerden vernachlässigt das starke Geschlecht aber auch seine seelische Gesundheit. „Männer leiden oft unerkannt. Gerade bei psychischen Erkrankungen

gehen sie viel seltener zum Arzt als Frauen“, verwies Wiete Schramm, Arbeitsmedizinerin bei [TÜV Rheinland](#). Die Tatsache, dass etwa drei Viertel der jährlichen Suizide in Deutschland durch Männer verübt werden, lasse Rückschlüsse auf unentdecktes Leiden zu.
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/98922/Maenner-weiter-Vorsorgemuffel>

7 Ursachen, warum uns der Job krank machen kann

Ständige Kopfschmerzen und Lustlosigkeit? Diese sieben Ursachen sind unter anderem dafür verantwortlich, wenn uns der Job krank macht.

<https://onlinemarketing.de/jobs/artikel/7-ursachen-warum-uns-der-job-krank-machen-kann>

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung Umsetzungsempfehlungen aktualisiert

12. November 2018

Das Arbeitsprogramm Psyche der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) hat die Broschüre „Empfehlungen zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung“ überarbeitet.

<https://www.sifa-sibe.de/aktuelles/umsetzungsempfehlungen-aktualisiert/>

DGB-Index Gute Arbeit 2018

Hohe emotionale Belastungen bei der Arbeit mit Menschen

Trotz positiver Konjunktur und guten Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt bewerten die Beschäftigten in Deutschland ihre Arbeitsbedingungen kritisch. Das ist ein Ergebnis des DGB-Index [Gute Arbeit](#) 2018, der heute in Berlin vorgestellt wurde. Insbesondere psychische Belastungen, Stress bei der Arbeit sowie die Sorge vor einer fehlenden Alterssicherung treiben die Menschen um.

<http://www.dgb.de/presse/++co++d993c67a-ee32-11e8-ba59-52540088cada>

Auch dazu: <https://www.finanznachrichten.de/nachrichten-2018-11/45345882-roundup-studie-millionen-beschaeftigte-leiden-unter-hetze-016.htm>

<http://www.spiegel.de/karriere/dgb-index-gute-arbeit-2018-millionen-beschaeftigte-fuehlen-sich-gehetzt-a-1239838.html>

Jede fünfte Pflegeperson an Zürcher Spitälern denkt über einen Berufsausstieg nach

Wer im Kanton Zürich in einem Gesundheitsberuf arbeitet, fühlt sich in der Regel gesund oder sogar sehr gesund, ist aber starken Belastungen ausgesetzt. Besonders Pflegende, denen es an Wertschätzung fehlt, denken oft an einen Berufsausstieg.

<https://www.limmattalerzeitung.ch/limmattal/zuerich/jede-fuenfte-pflegeperson-an-zuercher-spitaelern-denkt-ueber-einen-berufsausstieg-nach-133740209>

Arbeitszeit

Jeder vierte Beschäftigte arbeitet ohne Pause

28 Prozent der Beschäftigten gönnen sich regelmäßig keine Pausen. Bei jüngeren Beschäftigten zwischen 15 und 29 Jahren liegt der Anteil mit 31 Prozent sogar noch höher. So die Antwort des Bundesarbeitsministeriums auf eine Anfrage der Linksfraktion im Bundestag.

<https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~Jeder-Vierte-Besch%C3%A4ftigte-arbeitet-ohne-Pause-durch~?newsletter=BR-Newsletter%2F20.11.2018>

10 Jahre Konflikt-Hotline im Ländle

Rentenversicherung, RehaZentren, die AOK und das Land Baden-Württemberg riefen 2008 die anfängliche „Mobbing-Hotline“ ins Leben.

Konflikte am Arbeitsplatz haben viele Gesichter: Mobbing, Ausgrenzung oder psychische Gewalt sind nur einige Beispiele. Schnelle Hilfe verspricht die Nummer **0180 26622464**: Unter diesem Anschluss erreichen Betroffene Mitarbeiter der Konflikt-Hotline Baden-Württemberg.

<https://www.ihre-vorsorge.de/nachrichten/lesen/10-jahre-konflikt-hotline-im-laendle.html>

Auch dazu: <http://www.badische-zeitung.de/beruf-karriere-1/telefonhotline-aus-glottertal-hilft-menschen-mit-konflikten-am-arbeitsplatz--159711341.html>

Corporate Health Award

So senken Unternehmen das Stresslevel ihrer Mitarbeiter

Viele Beschäftigte sind chronisch überarbeitet – hohe Fehlzeiten sind die Folge. Dabei könnte eine gute Führungskultur den Stress verringern.

Heute scheint das Thema Stress am Arbeitsplatz allgegenwärtig zu sein. Immer wieder warnen Studien vor den Gefahren durch zu hohen Druck und Überarbeitung, die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als größte Gesundheitsgefahr des 21.

Jahrhunderts. Nach einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) von 2016 nehmen stressbedingte Krankschreibungen in [Deutschland](https://www.handelsblatt.com/unternehmen/beruf-und-buero/buero-special/corporate-health-award-so-senken-unternehmen-das-stresslevel-ihrer-mitarbeiter/23673102.html?ticket=ST-976253-y2pub0QAGAAgQrch9Puw-ap1) seit 15 Jahren kontinuierlich zu.
<https://www.handelsblatt.com/unternehmen/beruf-und-buero/buero-special/corporate-health-award-so-senken-unternehmen-das-stresslevel-ihrer-mitarbeiter/23673102.html?ticket=ST-976253-y2pub0QAGAAgQrch9Puw-ap1>

Wie Armut unsere Kinder belastet

Fast jedes sechste Kind in Deutschland ist von Armut bedroht. Und das hat Folgen: Die Betroffenen essen ungesünder, machen weniger Sport und haben schlechtere Bildungschancen.

Gesundheit, Bildung, Lebenschancen: Je ärmer das Elternhaus, desto größer ist das Risiko für Kinder und Jugendliche. Wer aus einem sozial schwächeren Umfeld stammt, hat schon als Minderjähriger ein deutlich erhöhtes Risiko etwa einer psychischen Erkrankung.

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/studie-soziale-risiken-fuer-kinder-und-jugendliche-in-deutschland-a-1238344.html>

Schweiz:

Einsatz für psychisch Beeinträchtigte: Grenchner Firma wird ausgezeichnet

Mit dem Motto «Jeder Mensch ist ein Mensch» überzeugte die Geschäftsleitung der Ypsotec AG die Jury des Solothurner Sozialsterns. Der 10 000 fränkige Preis wird jährlich an Firmen vergeben, die Menschen mit psychischen Erkrankungen in die Arbeitswelt integrieren.

<https://www.solothurnerzeitung.ch/solothurn/kanton-solothurn/einsatz-fuer-psychisch-beeintraechtigte-grenchner-firma-wird-ausgezeichnet-133698520>

(Info zur Verständlichkeit: „IV“ ist die Invaliditätsversicherung der Schweiz)

Uniklinikum erprobt Online-Therapie für psychisch Kranke

Wissenschaftler am Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf wollen psychisch kranken Menschen über ein Online-Programm helfen. Dafür haben sie das Versorgungsmodell "Recover" ("gesund werden") entwickelt, wie das Klinikum mitteilte. Derzeit läuft eine Studie, bei der die Vor- und Nachteile der Online-Therapie erforscht werden. Die Mitarbeiter der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie glauben, dass sie Menschen mit Depressionen, Drogenerkrankungen oder Bipolaren Störungen besser, effizienter und kostengünstiger auf diese Weise versorgen können.

<https://www.rtl.de/cms/uniklinikum-erprobt-online-therapie-fuer-psychisch-krank-4249800.html>

auch dazu: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/99061/Universitaetsklinikum-Hamburg-erprobt-Online-therapie-fuer-psychisch-Kranke>

Arbeit und Gesundheit Generation 50+

Der diesjährige BKK Gesundheitsreport widmet sich im Themenschwerpunkt der Gesundheit der Beschäftigten in der Generation 50+.

<https://www.bkk-dachverband.de/publikationen/bkk-gesundheitsreport.html>

auch dazu:

https://www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft/krankenkassen/article/976861/arbeitsunfaehigkeit-weniger-fehltage-bkk-versicherten.html

Chefs müssen Burn-Out auch erkennen

Probleme müssen aber nicht immer mit externer Unterstützung und Workshops gelöst werden. Um Differenzen auf dem kurzen Dienstweg zu klären, gibt es bei Sick 240 sogenannte Kümmerer. Das sind Mitarbeiter, die als Ansprechpartner bei Konflikten oder Sorgen dienen - wie Ersthelfer für die Psyche. Die Qualifikation zum Kümmerer erhalten sie durch eine Schulung zu psychischer Gesundheit und Teammanagement.

<https://www.wiwo.de/erfolg/beruf/mehr-als-ruecken-fit-chefs-muessen-burn-out-auch-erkennen/23659850-2.html>