



Gesunder Betrieb – starke Region

Psychische Gesundheit – der neue Hype der Arbeitswelt!?
Inputveranstaltung zur Förderung betrieblicher Gesundheit in Thüringen

Eine Initiative der BGF-Koordinierungsstelle Thüringen
Moderator: Tobias Benzin
Datum: 04.06.2024



Kooperationspartner der BGF-Koordinierungsstelle Thüringen





Gesunder Betrieb – starke Region

Ziele



- ✓ Hilfestellung für Thüringer Unternehmen diese zu stärken
- ✓ Stand der Wissenschaft & neue Erkenntnisse
- ✓ Möglichkeit zum Austausch und Nachfrage
- ✓ Good Practice Beispiele kennenlernen bzw. erleben



BGF
Koordinierungsstelle
THÜRINGEN

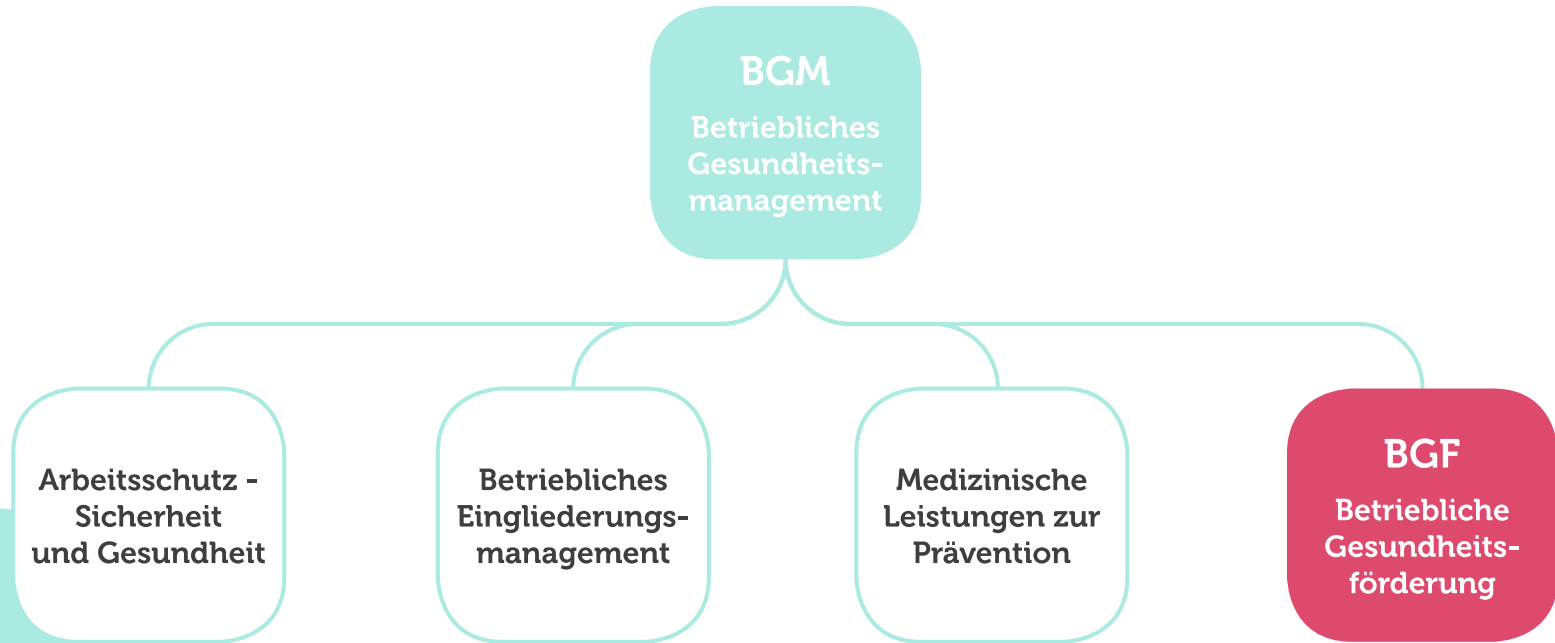
BGF-Koordinierungsstelle Thüringen





BGF als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist eine Unternehmensstrategie mit dem Ziel, Krankheiten vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden von Menschen am Arbeitsplatz zu verbessern und langfristig zu erhalten.



Ziele der BGF-KS

www.bgf-koordinierungsstelle.de/thueringen



**KMU besser
erreichen**



**Unternehmen
unterstützen**



**Individuelle
Beratung**



**Niedrig-
schwelliger
Zugang**



**BGF relevante
Informationen**



**Regionale
Vernetzung**





Das Onlineportal

- informiert über die betriebliche Gesundheitsförderung, Veranstaltungen und unsere regionalen Kooperationspartner
- vermittelt Kontakt mit Berater*innen auf 2 Wegen
- ist 24 / 7 erreichbar
- Rückmeldung innerhalb von 2 Werktagen





Die Erstberatung

mit Expert*innen der Krankenkassen

- telefonisch (bei Bedarf vor Ort)
- nach festgelegten Standards
- für alle Branchen
- krankenkassenunabhängig
- kostenfrei



Beratungsablauf

Information zur Umsetzung
einer nachhaltigen BGF

- Klärung der Ausgangssituation
- Erläuterung des BGF-Prozesses
- Information über Unterstützungsmöglichkeiten der Krankenkassen und Voraussetzungen
- auf Wunsch eine Grobanalyse



Handlungs-
empfehlungen



Unterstützung
Krankenkasse



weitere Partner



Psychische Gesundheit – der neue Hype der Arbeitswelt!?

Tobias Benzin

M.A. Sportwissenschaft

Experte für betriebliche Gesundheit

Ausbilder der Health & Fitness Academy

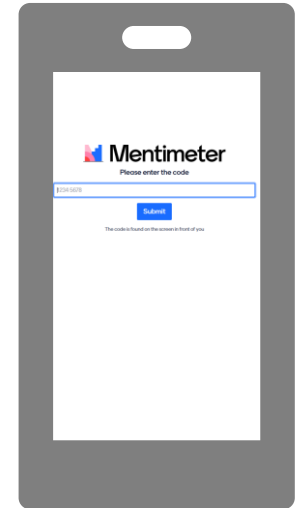


Einstieg

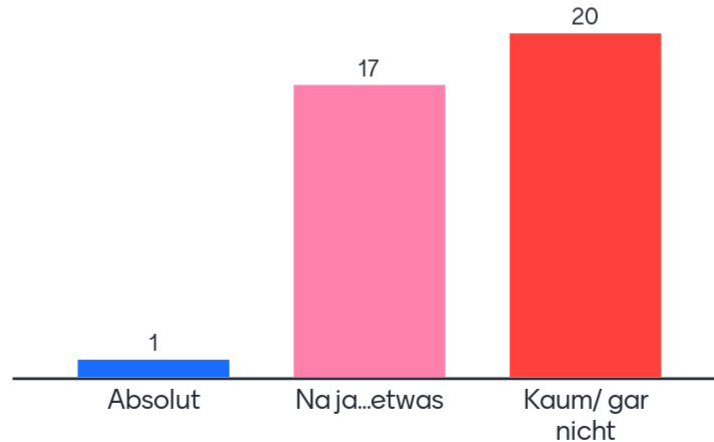
Bitte öffnen Sie Ihren Browser und gehen Sie auf www.menti.com und geben Sie den Code ein oder scannen Sie den QR-Code.

Ihre Einschätzung...

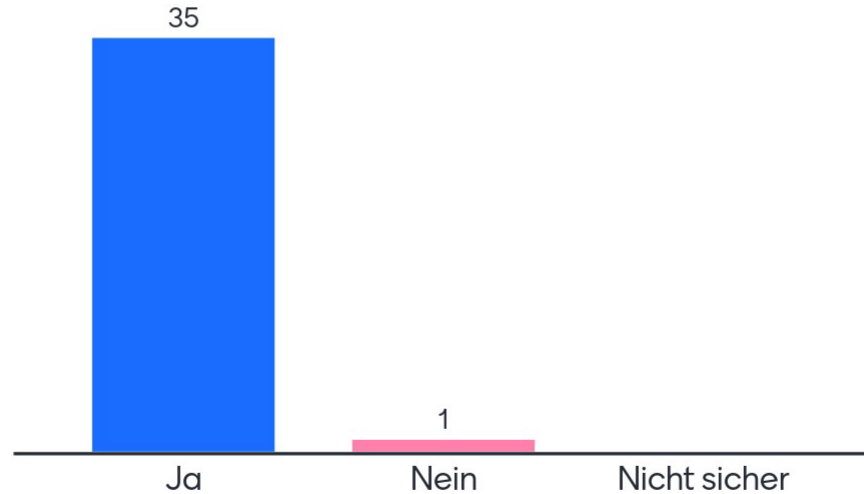
Fördert Ihr Arbeitgeber bewusst die psychische Gesundheit im Job mit gezielten Angeboten?



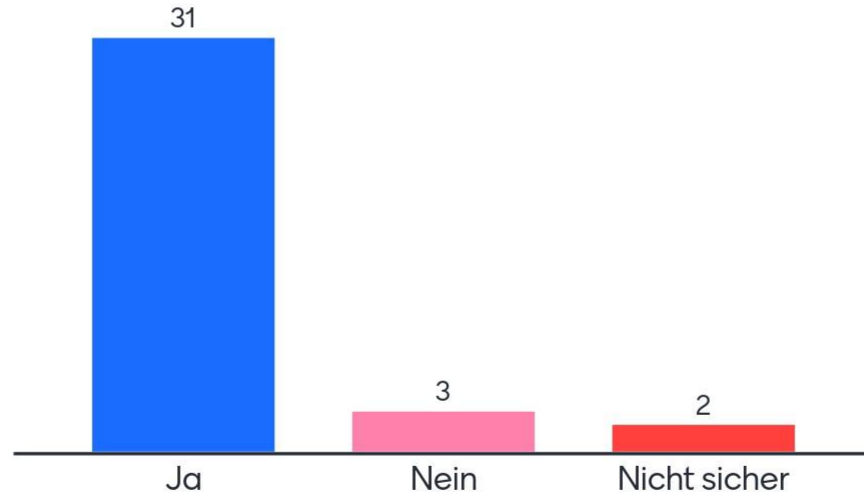
Fördert Ihr Arbeitgeber bewusst die psychische Gesundheit im Job ☐ mit gezielten Angeboten?



Kennen Sie in Ihrem Umfeld Menschen mit psychischen Problemen?



Kennen Sie Arbeitskollegen mit psychischen Problemen?





Status Quo aktuell



tagesschau

Sendung verpasst? ▶

Startseite » Inland » Gesellschaft » Mehr Krankheitstage wegen psychischer Probleme



Mentale Gesundheit

Mehr Krankheitstage wegen psychischer Probleme

Stand: 26.12.2023 15:48 Uhr

Wegen psychischer Erkrankungen wurden im vergangenen Jahr viele Beschäftigte krankgeschrieben. Die Zahl der Fehltage stieg deutlich. Besonders in den Bereichen Gesundheit und Verwaltung sowie an Schulen und Kitas ist das Problem groß.

23.02.2023

WirtschaftsWoche

UNTERNEHMEN FINANZEN ERFOLG COACH POLITIK TECHNOLOGIE WiWi

Alle Rubriken

Top-Themen » WiWi » Erfolg » Beruf » Die vielen Krisen erschöpfen die Berufstätigen

BELASTUNG

Die vielen Krisen erschöpfen die Berufstätigen

23. Januar 2024 | Quelle: dpa



Bild: image images

Eine Umfrage des Hamburger Pinktum Institutes zeigt: Die Arbeit raubt den Menschen mehr Kraft als früher. Die Ursachen für die nachlassende Ausdauer sind vielfältig.

23.01.2024

t-online.

Nachrichten für Deutschland

Suchbegriff eingeben

SUCHEN

E-MAIL LOGIN

Politik Ukraine Regional Sport Wirtschaft & Finanzen Unterhaltung Panorama Gesundheit Leben Spiele Klima Mobilität Digital

Home » Gesundheit » Krankheiten & Symptome » Stress-Bericht » Depression und Angststörung: Wann ist das mentale Gesundheit gefährdet?

• Eilmeldung Tote Frau in Auto – Verdächtiger festgenommen

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Wenn Arbeit krank macht

Von Julia Bantl

Aktualisiert am 21.01.2024

Lesedauer: 5 Min.



Qualitativ geprüfter Inhalt
Für diesen Beitrag haben wir alle relevanten Fakten sorgfältig recherchiert. Eine Beeinflussung durch Dritte findet nicht statt.
Zum journalistischen Leitbild von t-online.



Langfristige Belastungen durch Arbeit: Sie erhöhen das Risiko für eine psychische Erkrankung. (Quelle: MAGG/Peter Vassallo)

f x p

News folgen

Die Fälle mentaler Erkrankungen wie Depression oder Angststörung steigen. In der Arbeitswelt wird häufig von Burnout gesprochen. Warum tun sich Menschen dauerhafte Erschöpfung an und wie kann ein gesundes Arbeitsumfeld aussehen?

Schlagzeilen

- F-16 entdecken russische Kampfflimmer
- Ex-Sky-Reporter wetzt wegen Bayern-Szene
- Schlagzeilen in ProSieben-Show enttarnt

05.01.2023



Weil es jeden treffen kann... (fiktives Beispiel)



Das ist Sophie „Die gute Seele“

- ✓ 28 Jahre und topfit
- ✓ dauerhaft motiviert & leistungsstark
- ✓ hoch effizient & zuverlässig
- ✓ Bindeglied zwischen GF & MA

Ohne Sophie läuft nichts im Unternehmen!

Nichts kann sie erschüttern!?



Weil es jeden treffen kann... (fiktives Beispiel)



Das ist Walter „Sophie's Vater“

- ✓ 62 Jahre und vorerkrankt
- ✓ alleinlebend im Haus (Thüringer Wald)
- ✓ leistungsschwach/ Alltag fällt schwer
- ✓ starker Raucher & ständig krank

Denkweise von Walter

- „Ich hab mein Leben lang geackert für das Haus!“
- „Sport ist Mord.“
- „Bio ist für mich Abfall.“



Und dann ist es soweit ...

Schlaganfall...Krankenhaus...Entlassung

Sophie hat sich nie damit beschäftigt
und auf Arbeit heißt es:

„Privatsache - was sollen wir da machen!?“



Walter wird zum Pflegefall!!!

- kurzfristig kein Heimplatz
- Walter kommt nach Jena (in private Wohnung)
- **Folge: 100% Pflege (vor der Arbeit/ in Mittagspause/ nach der Arbeit)**
- zzgl. Bürokratiewahnsinn am Abend...

Nach 6 Wochen ist Sophie „die gute Seele“ mental am Ende!
auf Arbeit ist sie gereizt, unmotiviert und ideenlos - auf dem Weg zum Burnout...



Situation in Thüringen
85% der Bedürftigen werden
im häuslichen Umfeld von Angehörigen gepflegt!

Umfrage

Die Belastung pflegender Angehöriger steigt

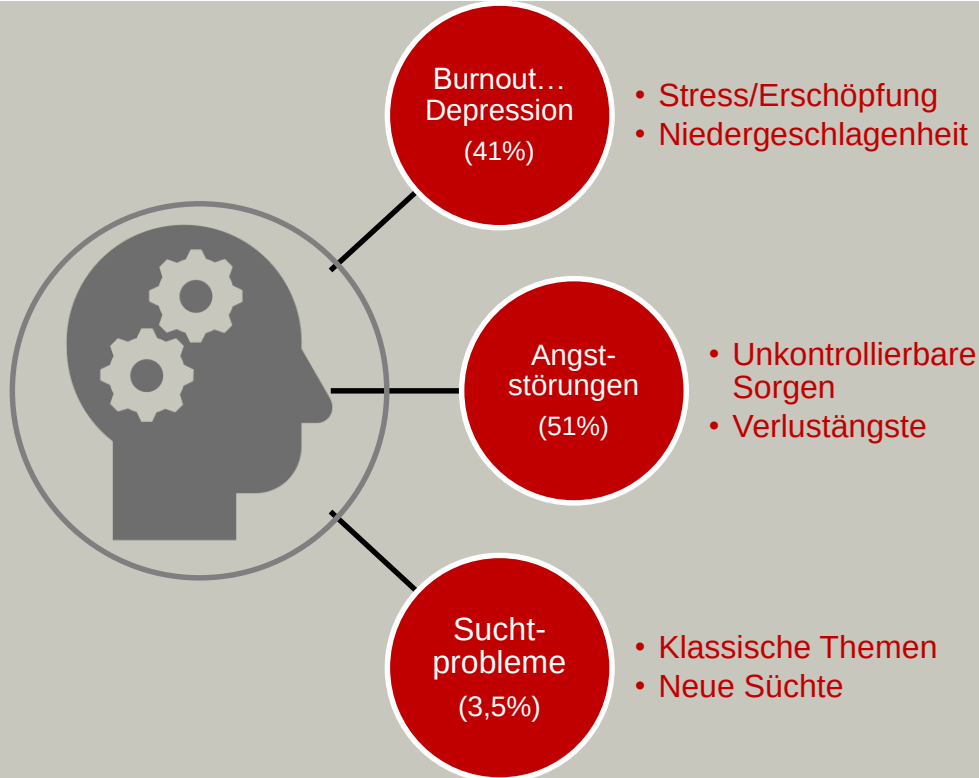
Stand: 21.05.2024 11:22 Uhr

Die etwa fünf Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden hauptsächlich durch Angehörige gepflegt. Eine neue Umfrage zeigt, dass die zeitliche und finanzielle Belastung dabei gestiegen ist.

Wer einen Angehörigen pflegt, muss mit einer höheren Belastung zurechtkommen als noch vor fünf Jahren. Das geht aus einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des



Um was geht's eigentlich „Die Top 3“



Bezug zur Arbeitswelt

- Aufgabenfülle↑ & Dauer-Change
- Digitalisierung (private Entgrenzung)
- weniger kognitive Erholungsphasen
- Mobbing/ soziale Ausgrenzung
- Krisen... Job- bzw. Wohlstandsverlust
- negative Fehlerkultur (Versagen)
- Gesundheitsgefahren (Unfälle, Corona)
- legale/ illegale Drogen
- Mediensucht (Social Media, Spiele...)
- Smartphone based childhood
(Jugend→AN)

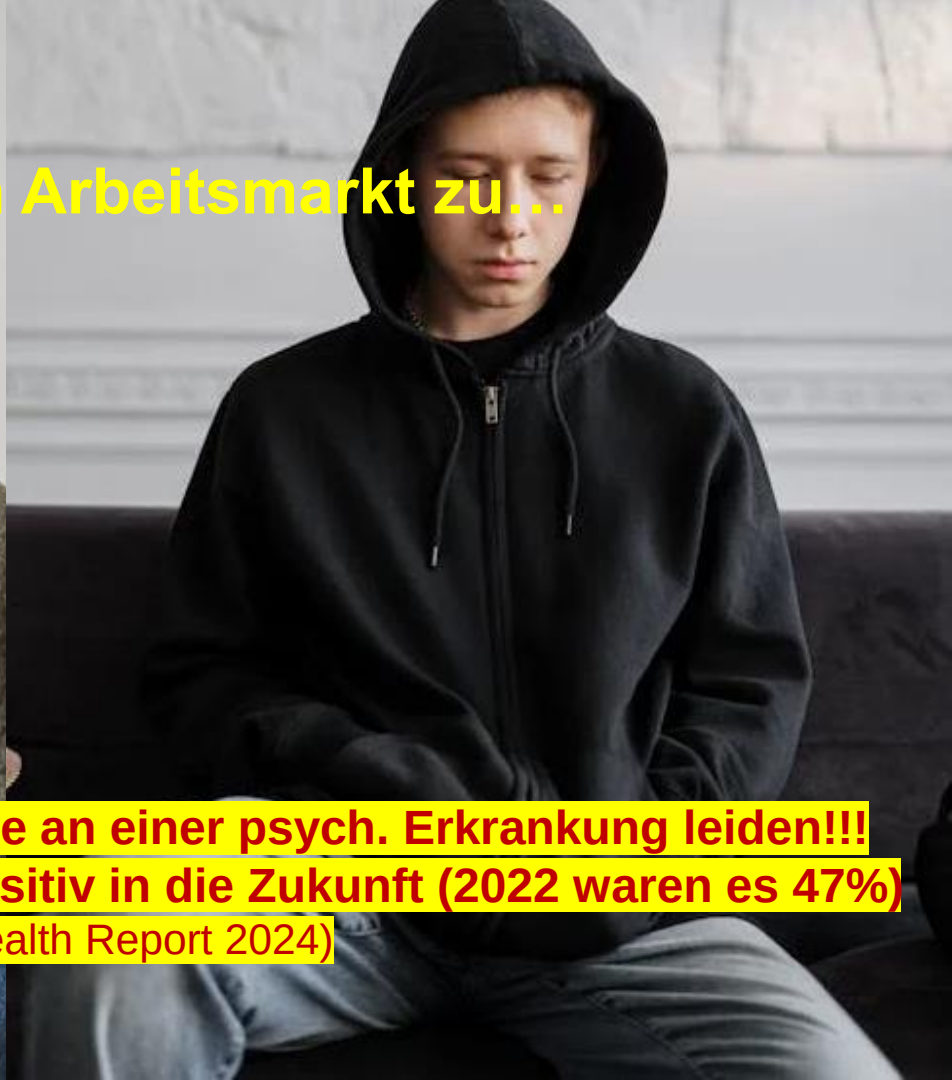
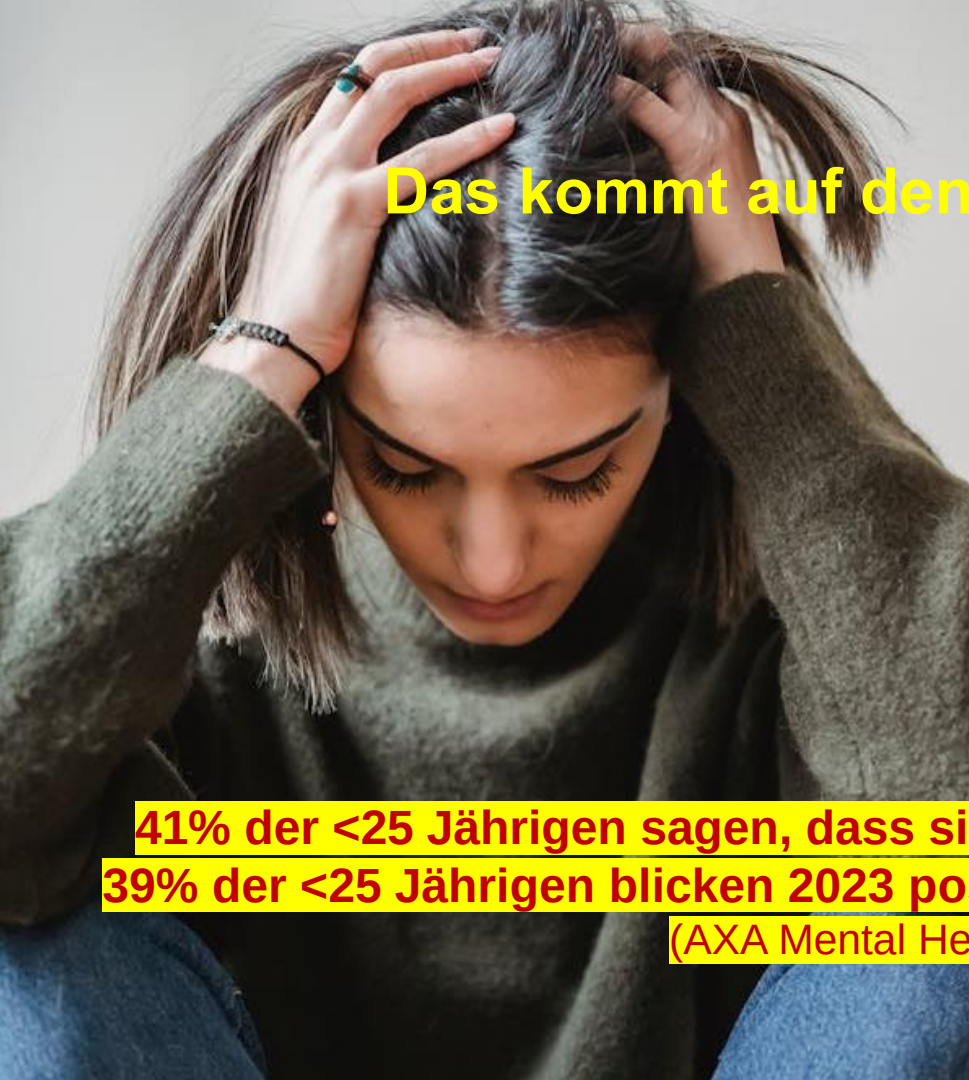


Fakten

- AU-Tage Psyche steigen seit 2008 stetig an
- Falldauer Ø ≈ 37 Tage (2023)
- Frauen deutlich stärker betroffen als Männer
- 92% der psych. Fehltage wegen Angststörungen & Depression/Erschöpfung
- stark betroffene Berufsgruppen
 - Erziehung, Altenpflege, öffentliche Verwaltung, Gesundheit, Sozialarbeit, Fahrdienste
- höchste Zuwachsrate = junge Beschäftigte (<30 Jahre/ Gen Z)

nur 1/3 der Erwachsenen bewerten ihre psychische Gesundheit als sehr gut!!!

Quellen: DAK Psychreport 2023 n= 2,4 Mio; AOK BGF-Institut 2022 n=300.000; RKI 2023 n= 3000 ; AXA Mental-Health Report 2024 n= 1000



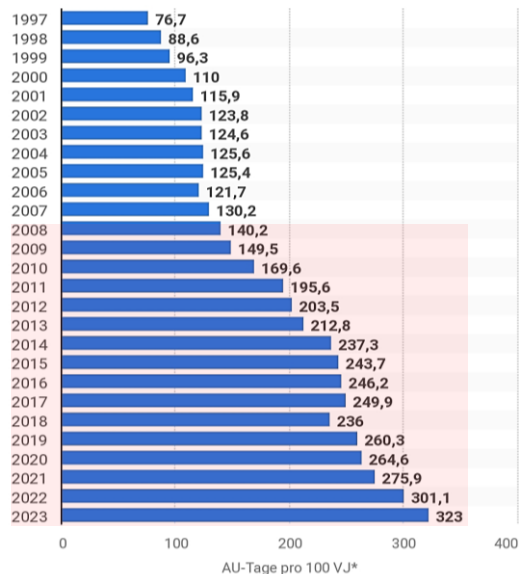
Das kommt auf den Arbeitsmarkt zu...

41% der <25 Jährigen sagen, dass sie an einer psych. Erkrankung leiden!!!
39% der <25 Jährigen blicken 2023 positiv in die Zukunft (2022 waren es 47%)
(AXA Mental Health Report 2024)



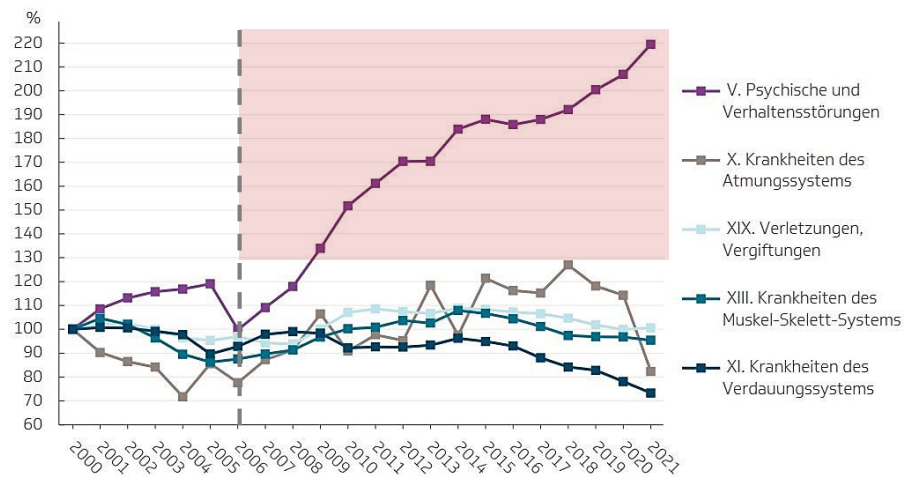
Entwicklung - Mental Health & AU-Tage

AU-Tage aufgrund psychischer Diagnosen



Quelle: Statista (2024)

Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln in den Jahren 2000 bis 2021

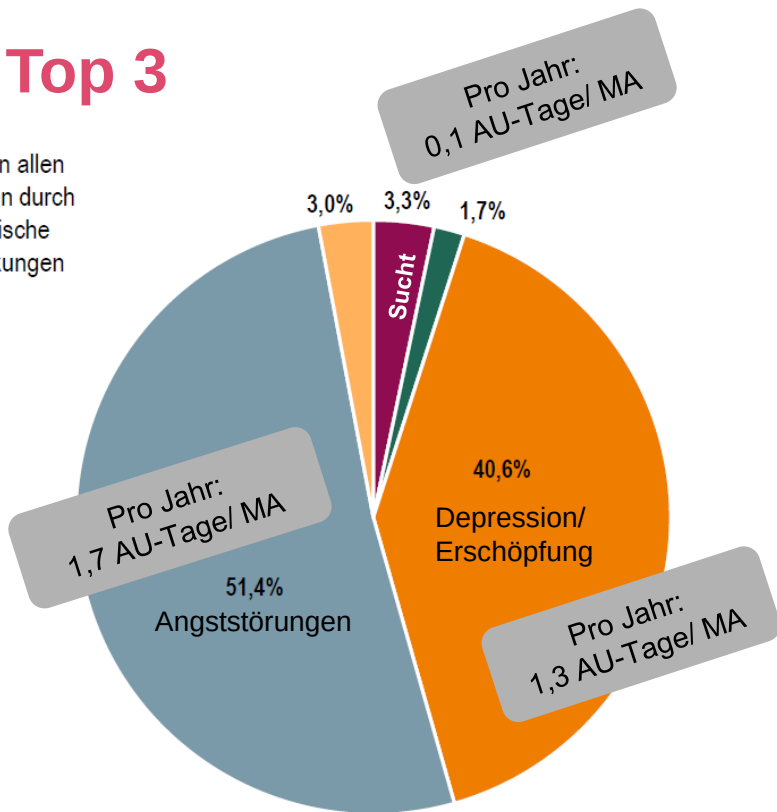


Quelle: TK Gesundheitsreport (2022)



Die Top 3

Anteil an allen
Fehltagen durch
psychische
Erkrankungen



■ F10-F19 Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

■ F20-F29 Schizophrenie, schizotype und wahnhafte Störungen

■ F30-F39 Affektive Störungen
zum Beispiel Depressionen

■ F40-F48 Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen
zum Beispiel Ängste und Anpassungsstörungen

■ Sonstige psychische und Verhaltensstörungen



Ursachen - Erklärungsversuche

„Negativ-Fokus Krise“



Reduzierte Selbstwirksamkeit (Pessimismus)

- medialer & individueller Fokus... auf globale Krisen (nicht beeinflussbar)
- fehlende Erfolgserlebnisse „Problem gelöst“

Teilnehmer befragen

Quelle: AXA Mental-Health Report 2024 (Datenbasis 2023)



Stressbewältigung (Umfeld & kognitive Bewertung)

Mein kognitiver Fokus
(Situationen, Nachrichten, Aufgaben, Herausforderungen, Krisen etc.)

Selbstwirksamkeit ☺

„Ich kann selber beeinflussen“
(Erfolgserlebnisse)

Resilienz

Selbstvertrauen, Sicherheit,
Zuversicht

Häufigkeit/ Dauer/ Intensität
(Mindset)



Selbstwirksamkeit ☹

„Ich kann es nicht
beeinflussen“
(externe Abhängigkeit)

Stress

Hilflosigkeit, Verzweiflung,
Pessimismus



„Arbeit 4.0“ - Digitalisierung

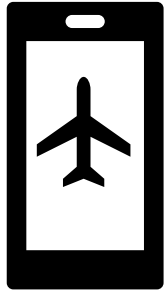


Digitalisierung & Mediennutzung↑

- Arbeit 4.0 (Change, Zoom Fatigue etc.)
- Entgrenzung Privat vs. Job (v.a. bei Gen Z)
- weniger kognitive Erholungsphasen (Langeweile↓)

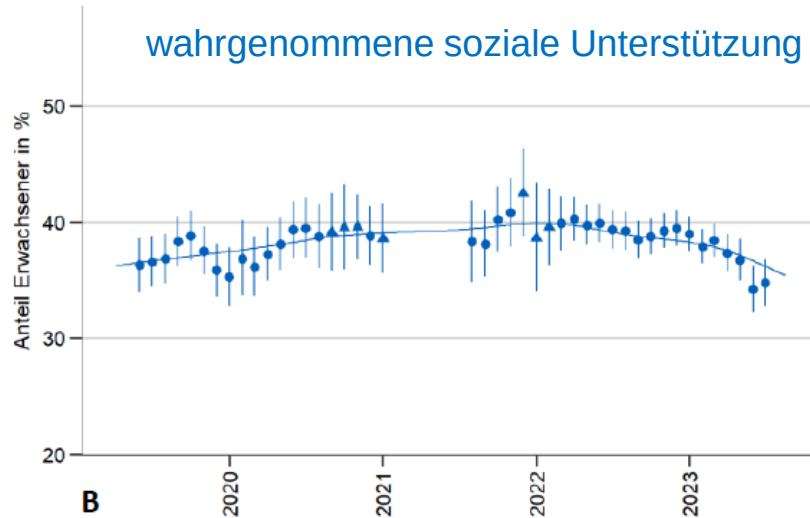
Einladung:

Smartphones jetzt in den Flugmodus und bis 13 Uhr Feedback aushalten...





„(Un)Social Media“ – Performing



Mehr (Un)Social Media vs. wenig reale soziale Unterstützung

- nur $\frac{1}{3}$ der deutschen Erwachsenen spüren echte, soziale Unterstützung
- Social Media - Paradigmenwechsel (2010-2015) vom Netzwerkansatz zur Performance Plattform



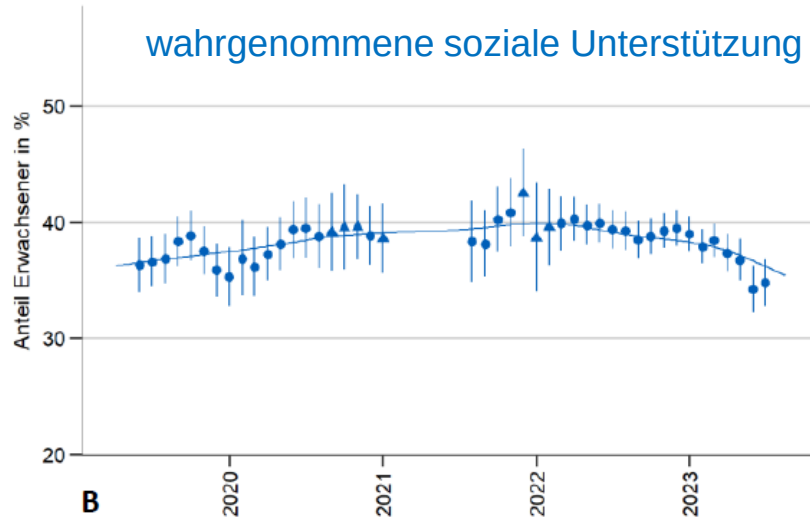
Frage - Handhebung:

Wer hat schon mal junge Menschen beobachtet, die für ein Selfie-Foto ein falsches Lachen bzw. übertriebene Gesten aufgesetzt haben?

Quelle: RKI Bericht – psychische Gesundheit bei Erwachsenen 03/2023



„(Un)Social Media“ – Performing



Mehr (Un)Social Media vs. wenig reale soziale Unterstützung

- nur $\frac{1}{3}$ der deutschen Erwachsenen spüren echte, soziale Unterstützung
- Social Media - Paradigmenwechsel (2010-2015) vom Netzwerkansatz zur Performance Plattform



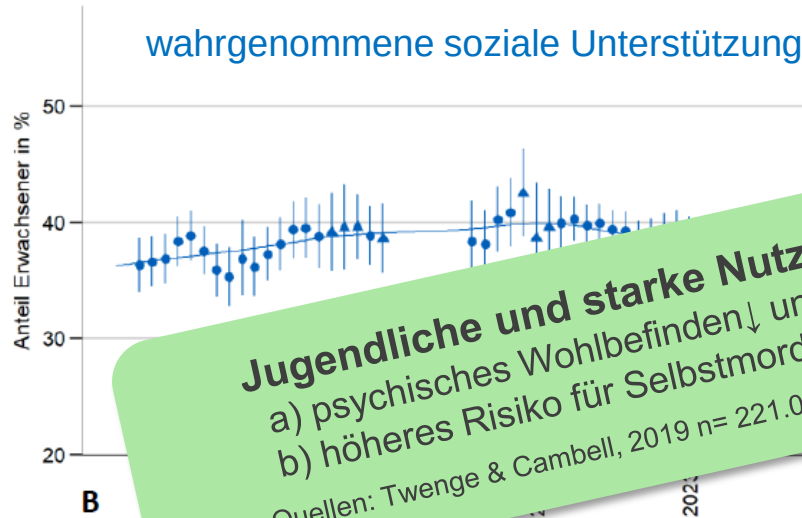
Frage - Handhebung:

Wer hat schon mal junge Menschen beobachtet, die für ein Selfie-Foto ein falsches Lachen bzw. übertriebene Gesten aufgesetzt haben?

Quelle: RKI Bericht – psychische Gesundheit bei Erwachsenen 03/2023



„(Un)Social Media“ – Performing



Mehr (Un)Social Media vs.
wenig reale soziale Unterstützung

- nur 1% der Nutzer berichten, dass sie sich in der letzten Woche weniger sozial unterstützt fühlen

Jugendliche und starke Nutzung von Social Media $\geq 5h$ / Tag:

a) psychisches Wohlbefinden↓ und Depression↑
b) höheres Risiko für Selbstmord (-gedanken) v.a. bei Mädchen

Quellen: Twenge & Cambell, 2019 n= 221.000/ Twenge & Haidt 2019/ Stiglic & Viner 2019

Übung:
Wer hat schon mal junge Menschen beobachtet,
die für ein Selfie-Foto ein falsches Lachen bzw.
übertriebene Gesten aufgesetzt haben?



Quelle: ... – psychische Gesundheit bei Erwachsenen 03/2023



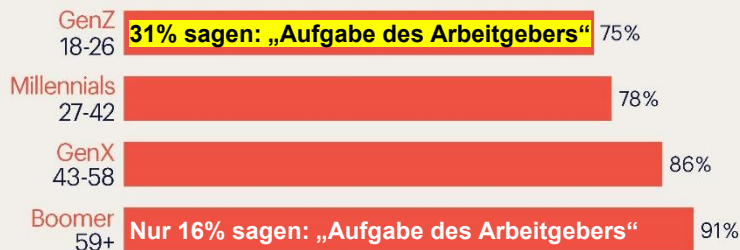
Mental Health - aus Hype wird (ist) Standard!

85% sagen...

„Hilfe beim Erhalt der psych. Gesundheit auf Arbeit ist ein wichtiges Jobkriterium“

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Arbeitnehmende wünschen sich Unterstützung





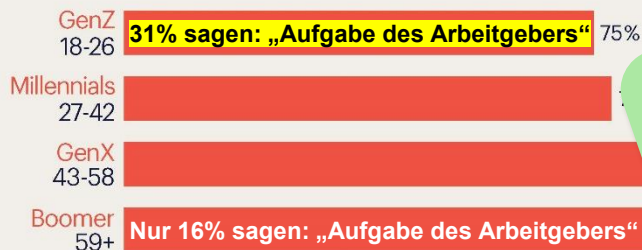
Mental Health - aus Hype wird (ist) Standard!

85% sagen...

„Hilfe beim Erhalt der psych. Gesundheit auf Arbeit ist ein wichtiges Jobkriterium“

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

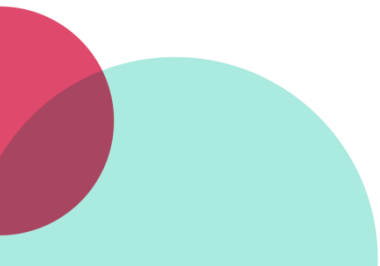
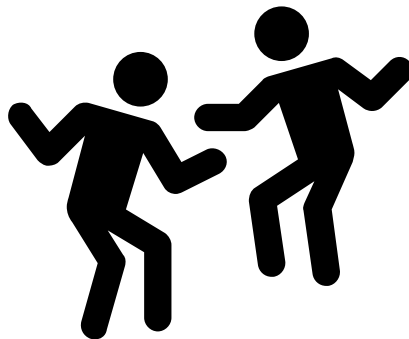
Arbeitnehmende wünschen sich Unterstützung



Hoher Bedarf nach Mental Health Angeboten
Junge Mitarbeiter erwarten starkes Engagement
des AG
Mental Health als Unternehmenskultur

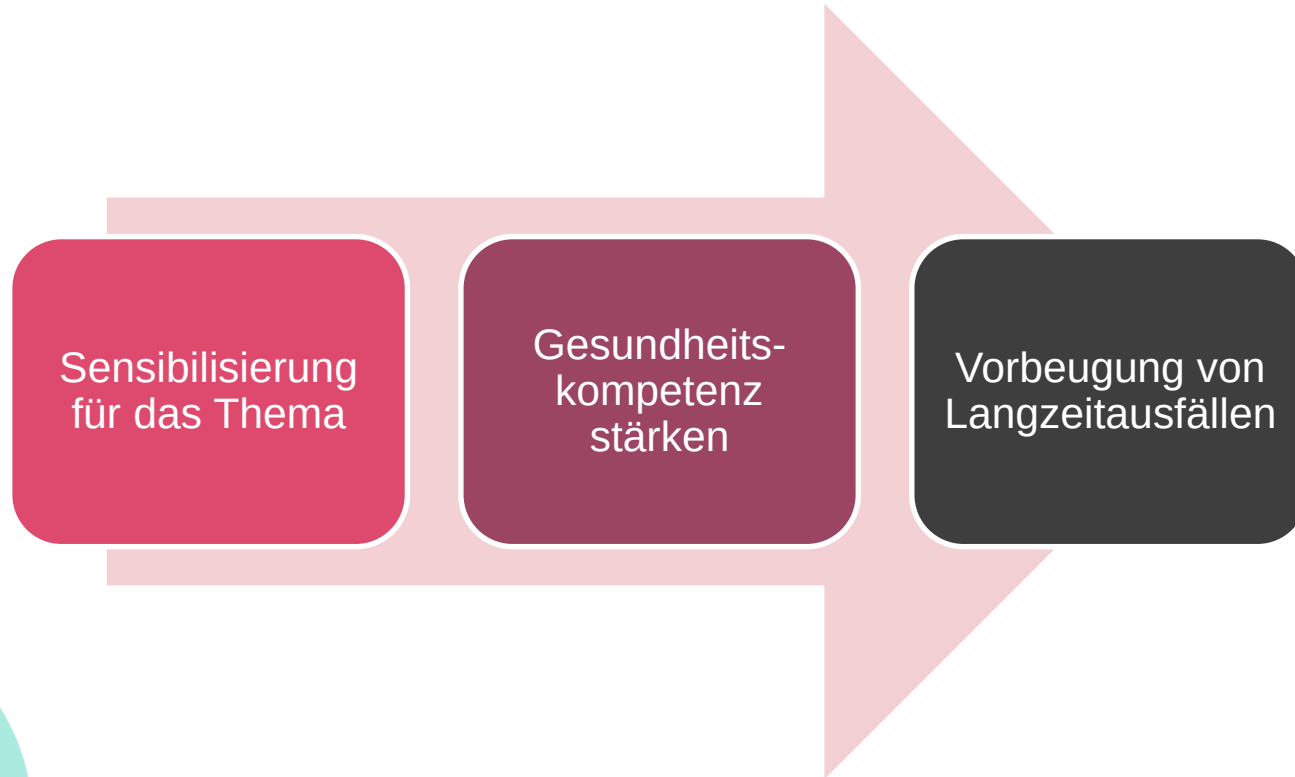


Aktivpause

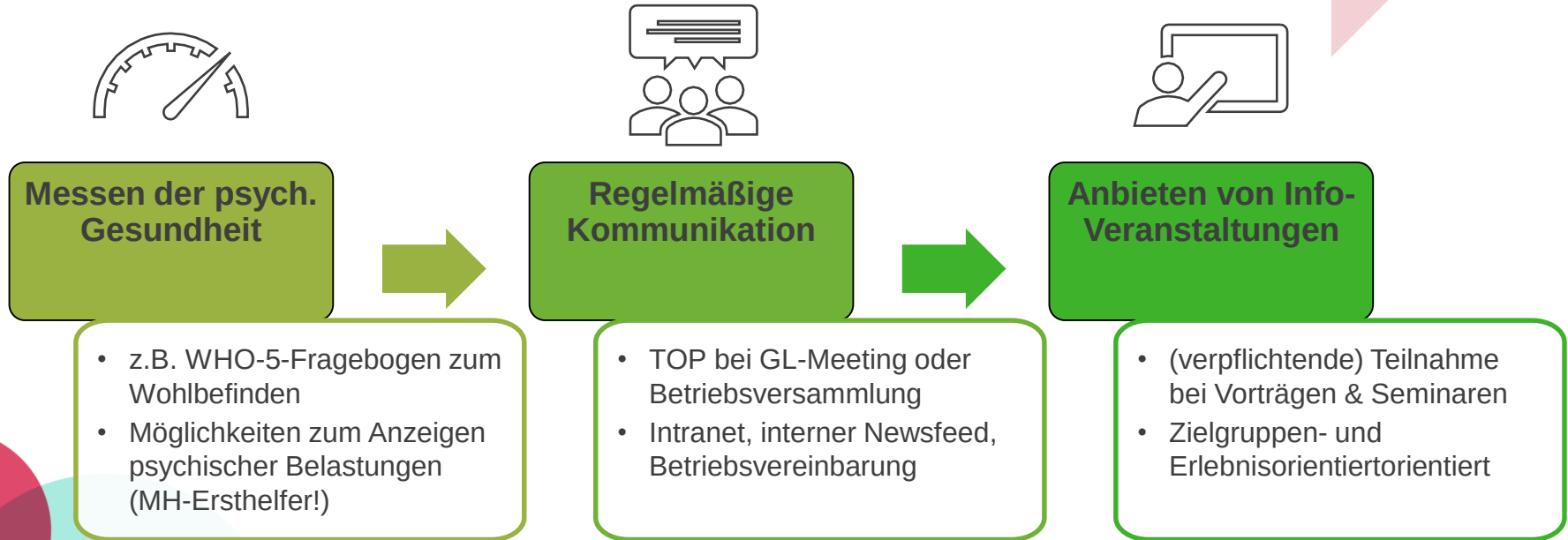




Empfehlungen für die Arbeitswelt



Sensibilisierung





Gesundheitskompetenz stärken

Sensibilisierung
für das Thema

Gesundheits-
kompetenz
stärken

Vorbeugung von
Langzeitausfällen



Führungskräfte:

- Schulungen und Seminare zum Thema „gesunde Führung“
- regelmäßige Mitarbeitergespräche (mind. 2x/ Jahr a' 90min)
- angemessene Anerkennung (Wertschätzung & gezieltes Lob)



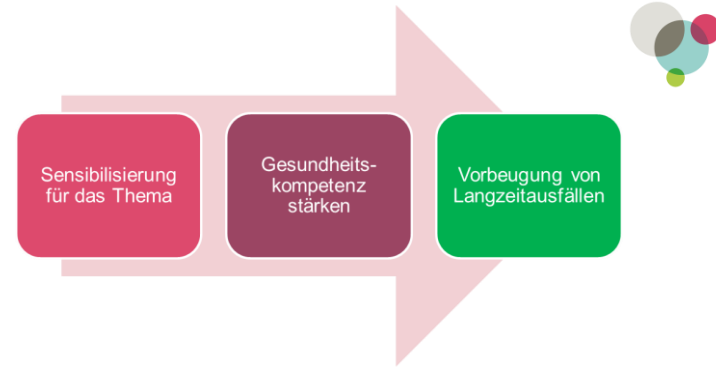
Mitarbeiter:

- Wiederkehrende/ aufbauende Seminare:
- Steigerung der Stresskompetenz, Resilienztraining, pos. Denkweise
- Workshops zum Anwenden des gelernten Wissens

Vorbeugung v. Langzeitausfällen

Welche Maßnahmen (bezogen auf die Arbeit) beugt Langzeitausfälle vor? Antworten der Teilnehmer:

- ✓ selbstbestimmtes Arbeiten und Zeiteinteilung fördern
- ✓ angemessener Arbeitsanfall
- ✓ Angebot einer psychologischen Beratung
- ✓ Gespräche unter den Kollegen-Austausch zu festen Zeiten, auch über private Themen
- ✓ regelmäßige MA-Gespräche
- ✓ offene Kommunikation bzw. offenes Ohr für die Lage der Mitarbeitenden
- ✓ Offenes und gutes Betriebsklima
- ✓ Ein gut funktionierendes BEM





Vorbeugung v. Langzeitausfällen

Sensibilisierung
für das Thema

Gesundheits-
kompetenz
stärken

Vorbeugung von
Langzeitausfällen



Soziale Unterstützung:

- Zeit nehmen (v.a. Führungskräfte → Mitarbeiter) und zuhören, nicht wegschauen!
- Teambuildingmaßnahmen, gemeinsam Erfolge feiern
- Anonyme Hilfe zur Verfügung stellen (Employee Assistance Program - EAP), Ausbildung eines Pflegelotsen



Arbeitszeitmodelle:

- Bspw. Pflegefall → Reduzierung der Arbeitsstunden bei vollem Lohnausgleich
- Je nach Branche → flexible Arbeitszeitmodelle/ Homeoffice

Sensibilisierung
für das Thema

Gesundheits-
kompetenz
stärken

Vorbeugung von
Langzeitausfällen

[bgf-koordinierungsstelle.de](https://www.bgf-koordinierungsstelle.de)

Beratungs-
anfrage



PLZ

Krankenkasse





Zusammenfassung



„Mental Health“ gewinnt an Bedeutung

- v.a. bei der jüngeren Generation
- ist bereits wichtiges Jobkriterium



Verschärfung durch Krisen und Medien

- dauerhaft negative Berichterstattung
- soziale Medien sind Performance-Plattformen

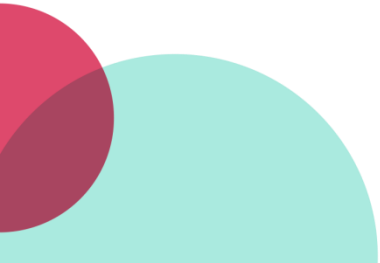


Arbeit = Spender mentaler Gesundheit

- gute Einflussmöglichkeiten durch Führungskräfte
- Zahlreiche Unterstützungsprogramme



Welche Fragen sind offen geblieben?





Vielen Dank!

Viel Gesundheit wünschen Ihnen...

