

Themen in dieser Ausgabe:

- **Höchstzahlen bei Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen**
- **Internationaler Tag der seelischen Gesundheit**
- **Fortbildungen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement**

In dieser Ausgabe:

- Psychische Störungen auf Platz 1 der Gründe für Fehlzeiten** 1
- Brauchen wir den „digitalen Arbeitsschutz“?** 1
- Weltgesundheitstag zu Depression** 2
- Buchbesprechung** 3
- Fortbildungen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement** 3
- 3. Präventionskongress** 4



Digitaler Stress nimmt zu

Psychische Störungen bei Frauen auf Platz 1 der Gründe für Fehlzeiten! Konsequente Prävention fehlt

Letztes Jahr noch verkündete die DAK, dass es weniger Burnout-Diagnosen, aber mehr Krankschreibungen wegen Depressionen gebe. Anfang 2017 musste dann verkündet werden, dass es noch nie so viele Ausfalltage bei der Arbeit wegen psychischer Erkrankungen gegeben habe.

Erstmals haben bei den Ursachen für Fehlzeiten die psychischen Erkrankungen den ersten Platz übernommen—der lange Jahre von den Muskel- und Skeletterkrankungen gehalten wurde. Dies gilt allerdings nur für Frauen. Psychische Erkrankungen hatten 2016 damit einen Anteil von 17 Prozent am Gesamtkrankenstand. Damit hat sich die Zahl der Fehltag mit diesen Diagnosen in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht!

Veränderungen zeigen sich an den Fallzahlen: es sind jetzt weniger Menschen betroffen, die aber länger arbeitsunfähig sind. Es ist allerdings zu bezweifeln, ob es tatsächlich weniger Burnout-Fälle gibt. Die Veränderung der Diagnosen zeigt: es wird häufiger wegen Depression

und Reaktion auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen krank geschrieben.

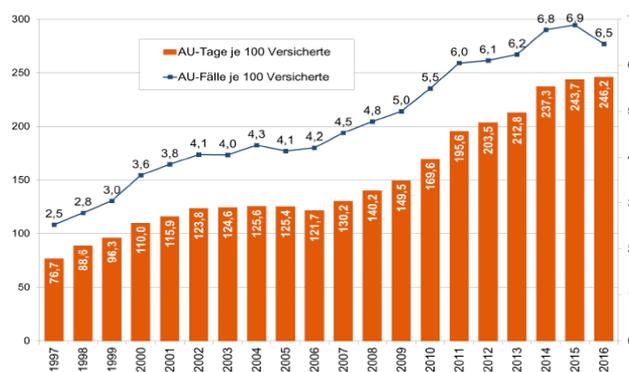
Es ist also stark zu vermuten, dass die Ärzte inzwischen andere Diagnosen verwenden. Burnout kann nur als Zusatzdiagnose vergeben werden und erscheint damit häufig überhaupt nicht in den Statistiken der Krankenkassen. Bei mehreren gleichzeitig gestellten Diagnosen wird

oft nur die erste gespeichert. So kommt es zu wenig aussagekräftigen Zahlen über die Häufigkeit von Burnout.

Mit der Verwendung der Diagnose „Reaktion auf schwere Belastungen“ wird möglicherweise das gleiche Krankheitsbild beschrieben, das sich so aber als reguläre Diagnose in der Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigung angeben lässt.

(Fortsetzung auf Seite 2)

Entwicklung psychische Erkrankungen: Fehltag und Krankheitsfälle*



*Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2017

Brauchen wir den „digitalen Arbeitsschutz“?

Viele spüren es am eigenen Leibe und auch die Forschung sagt uns: ein wichtiger Stressfaktor sind die digitalen Medien. Wir selbst und andere fordern die ständige Erreichbarkeit—und zwar auf allen Kanälen.

Ein wichtiger Belastungsfaktor sind die ständigen *Unterbrechungen* durch Mails, social-media-Nachrichten und Anrufe. Wer eine Mail nicht innerhalb von wenigen Minuten beantwortet, weil er sich gerade auf eine Arbeitsaufgabe konzentrieren möchte, muss damit rechnen, stattdessen einen Anruf vom Absender zu erhalten

Dazu kommt die immer schwierigere Trennung zwischen Arbeits- und Freizeit. Wer sich gerade noch darüber gefreut hat, vom Arbeitgeber ein Diensthandy zur

Verfügung gestellt zu bekommen, stellt bald fest, dass er das mit einem Verlust an Ungestörtheit in der Freizeit bezahlt.

Experten sprechen bereits von „digitaler Überforderung“. Wichtig sind daher Regeln im Unternehmen, auf die sich alle Beschäftigten berufen dürfen. Das setzt allerdings voraus, dass die Vorgesetzten mit gutem Beispiel vorangehen! Sonst wird das unausgesprochene Signal gesendet, dass die Handypause am Feierabend nur für die gilt, die keine Karriereambitionen im Unternehmen haben.

Nur eine bewusste und verantwortliche Nutzung der digitalen Medien kann gesundheitsschädliche Folgen verhindern.

Tipps für den Abbau digitaler Stressfallen:

- Regeln im Unternehmen, zur Erreichbarkeit am Feierabend schaffen und bekannt geben
- Vereinbarungen im Team zum Umgang mit Mail und Telefon untereinander treffen
- Bearbeitungszeiten für Mails und Anrufe festlegen, um übermäßigen Zeitdruck zu unterbinden
- Handygebrauch in Meetings untersagen
- Förderung der digitalen Medienkompetenz, gerade bei Auszubildenden und jungen Mitarbeitern
- Bewusste Kultur der digitalen Entschleunigung und Nicht-Erreichbarkeit schaffen
- Über Internetsucht informieren

Burnout auf dem Rückgang? Psychische Störungen aber auf Platz 1 der Gründe für Fehlzeiten (Forts.)

(Fortsetzung von Seite 1)

Viele Krankenkassen reagieren auf die Ergebnisse ihrer Auswertungen zu Fehlzeiten mit vermehrten und innovativen Angeboten zur Psychotherapie. Dabei wäre die Prävention psychischer Störungen für alle Beteiligten (Betroffene, Unternehmen, Kostenträger) am sinnvollsten.

Über die Ursachen dieses seit Jahrzehnten ungebremsten Anstiegs an Ausfallzeiten wegen psychischer Erkrankungen sagen die Krankenkassenreports in der Regel leider nichts. Ein wichtiger Auslöser ist aber mit Sicherheit in den veränderten Arbeitsbedingungen zu finden. Wer schon länger im Arbeitsleben steht weiß, dass vor 20 oder 30 Jahren mehr Personal für die Aufgabenbereiche bereit stand. Durch zunehmende Personalreduktion mussten die Aufgaben auf weniger Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verteilt werden. Gleichzeitig kamen viele neue Aufgaben dazu: z. B. umfassende Dokumentationspflichten oder Wegfall von Sekretariatsunterstützung.

Obwohl diese Tendenzen bei den Fehlzeiten schon seit vielen Jahren zu sehen sind, tut sich bei den Unternehmen zu wenig. Schließlich werden hier die

Arbeitsbedingungen gestaltet und hier entstehen auch die Belastungen für die Angestellten. Nachdem der Gesetzgeber die Durchführung der Gefährdungsanalyse psychischer Belastung eindeutig zur Pflicht gemacht hat, bemühen sich einige Arbeitgeber mehr um die Erhebung der Belastungsfaktoren. Der Wille zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen ist allerdings manchmal noch sehr schwach ausgeprägt.

Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und das Angebot von Rücktrainings sind inzwischen selbstverständlich. Entsprechende Bemühungen um die Prävention von übermäßigen Stressbelastungen finden sich dagegen eher selten.

Bisherige Anreizprogramme, z. B. steuerliche Absetzbarkeit von gesundheitsförderlichen Maßnahmen im Betrieb, scheinen noch nicht auszureichen und werden zu wenig genutzt.

Bei den Unternehmen selbst hat sich die Erkenntnis, dass die dort arbeitenden Menschen die wichtigste Ressource sind, auch noch nicht ausreichend durchgesetzt. Während für Maschinen und technische Anlagen ganz selbstverständlich Wartungsverträge abgeschlos-

sen werden, ist die regelmäßige Pflege der psychischen Gesundheit der Belegschaft immer noch kaum ein Thema in den Chef-Etagen. Das „Human-kapital“ als wichtigste Ressource scheint hier kein ausreichend wichtiger Punkt zu sein.

Es wird Zeit, die Prävention psychischer Belastung nicht den Mitarbeitern oder den Krankenkassen zu überlassen. Wenn wir in den nächsten Jahren nicht zu einer Gesellschaft der Depressiven und Erschöpften werden wollen, müssen sich alle beteiligen. Das schließt auf jeden Fall auch die Arbeitgeber ein. Möglicherweise werden auch weitere gesetzliche Vorschriften benötigt. Erst in jüngster Zeit wird überhaupt auf eine Umsetzung der Arbeitsschutzgesetze in Bezug auf die psychische Gesundheit von den kontrollierenden Behörden geachtet.

Psychologen wissen, dass Menschen häufig erst dann zu Veränderungen bereit sind, wenn der Leidensdruck ausreichend hoch ist. Wieviel individuelles und gesellschaftliches Leiden durch psychische Überlastung sind wir noch bereit hinzunehmen? Wann ist die Schwelle erreicht, ab der alle Akteure sich engagiert und ernsthaft um Prävention bemühen?

Thema des Weltgesundheitstags am 7. April 2017: „Depression, sprechen wir ‘s an“

In diesem Jahr stellt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Thema Depression in den Mittelpunkt des Weltgesundheitstags. Sie will damit auf die rasch zunehmende Bedeutung dieser Erkrankung hinweisen.

Eine Depression kann jeden treffen—in jedem Alter, in allen sozialen Gruppen und in jedem Land. In einer Überblicksstudie über 18 Länder wurde gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, bei 11–15 Prozent liegt. Frauen erkranken häufiger an einer Depression als Männer.

Erkrankte Menschen leiden unter einer gedrückten Stimmung (bis hin zu Selbsttötungsgedanken), einem Verlust des Antriebs und der Energie. Sie schlafen häufig schlecht, haben keinen Appetit und quälen sich mit Selbstzweifeln und Schuldgefühlen. Dadurch sind an Depression erkrankte Menschen häufig nicht mehr in der Lage,

ihren alltäglichen Aufgaben und Verpflichtungen nachzukommen.

So führen Depressionen nicht nur zu Leid bei den Betroffenen und Angehörigen, sondern bringen auch Nachteile für Firmen und die gesamte Gesellschaft. Daher will die Weltgesundheitsorganisation dazu beitragen, dass diese Erkrankung kein Tabuthema bleibt und alle Möglichkeiten zur Prävention und Behandlung ausgeschöpft werden.

Eine Depression entsteht aus einem komplexen Zusammenspiel von sozialen, psychologischen und biologischen Faktoren. Menschen, die bereits belastenden Erlebnissen (Traumata, Arbeitslosigkeit) ausgesetzt waren, sind eher anfällig für die Erkrankung.

Es gibt wirksame Ansätze zur Prävention von Depressionen. So können in den Schulen Programme angeboten werden, die

bereits bei Kindern und Jugendlichen das positive Denken stärken. Ein körperliches Training kann Depressionen ganz verhindern oder leichte bis mittlere Schweregrade der Erkrankung heilen.

Das niederländische Gesundheitssystem bietet spezielle Präventionskurse zum Umgang mit Depressionen an. Durch diese Kurse ließ sich ein Rückgang des Risikos für eine Depression um 38 Prozent erreichen!

Angebote zur Stärkung der persönlichen Resilienz können ebenfalls dazu beitragen, dass belastende Lebensereignisse und Stress gut bewältigt werden und nicht zu psychischen Erkrankungen führen.

Verschiedene Lebensumwelten, z. B. Schulen oder Betriebe, können ebenfalls darauf hinwirken, dass dort möglichst wenig Stress und psychischer Druck entstehen.



Buchbesprechung: „Limbi—Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn“

Der Bestsellerautor W. Küstenmacher hat sich nun auch des modischen Themas Hirnforschung angenommen und wendet deren Ergebnisse in gewohnt unterhaltsamer Weise auf das Alltagsleben an.

Wir alle scheitern immer wieder mit unseren Plänen, die uns durchaus vernünftig erscheinen. Die inneren Widerstände verhindern leider die Umsetzung unserer guten Vorsätze. Das liegt laut Küstenmacher daran, dass wir die emotionalen Prozesse unseres Gehirns zu wenig berücksichtigen.

Um der Leserschaft die Ergebnisse der Hirnforschung zu diesem Thema näher zu bringen, hat der Autor „Limbi“ erfunden. Dieses flauschige Wesen soll im Buch vermitteln, wie sich das limbische System

in vielen Alltagssituationen auf die Seite des rationalen Denkens bringen lässt.

In acht thematischen Kapiteln, z. B. zu Körper, Geld oder Liebe, schlägt Küstenmacher dann erfolgversprechende Verhaltensweisen vor. Viele Tipps sind alt bewährt: den Schreibtisch aufzuräumen oder Pufferzeiten einzuplanen. Der Autor liefert in seinem Buch allerdings die Begründungen für den Sinn dieser Vorgehensweisen.

Das Buch liest sich dank der verständlichen Sprache leicht, viele Bilder, Beispiele und Kästchen lockern den Text angenehm auf. Trotz aller Lockerheit versucht der Autor, auf einer wissenschaftlichen Grundlage zu bleiben.

Hier zeigt sich dann aber die Schwachstelle des Buches: seine Tipps sind teilweise nur sehr locker von der Forschung abgeleitet. Häufig sind seine Schlüsse aus den wissenschaftlichen Forschungen recht gewagt. Vieles klingt zwar plausibel, ist aber nicht überprüft.

Dennoch ist dieses Buch empfehlenswert! Wer auf unterhaltsame Weise Ideen dazu bekommen möchte, wie sich Erkenntnisse der Hirnforschung auf den eigenen Alltag übertragen lassen, findet hier eine reiche Fundgrube. Auch zu einem effektiven Arbeitsleben liefert der Autor viele Tipps.

„Limbi—Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn“, W. Küstenmacher, Campus-Verlag 2016, 14,99 €



Fortbildungsangebote zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

Gesundheitsförderung in Unternehmen wird zunehmend wichtiger und immer stärker nachgefragt. Da gerade die Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen zunehmen, sind PsychologInnen in der betrieblichen Gesundheitsförderung kompetente Ansprechpartner.

Die Deutsche Psychologen Akademie bietet daher verschiedene Fortbildungen an, um interne und externe Spezialisten auf dieses Arbeitsgebiet gut vorzubereiten.

Für Psychologinnen und Psychologen eignet sich das Praxisseminar „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Das

Seminar bietet einen Überblick über die Grundlagen und Hintergründe des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Prävention. Die Teilnehmenden lernen, arbeitsbedingten Erkrankungen vorzubeugen und die Qualität des betrieblichen Gesundheitsmanagements auf ein hohes Niveau zu bringen. Außerdem werden die nötigen Fähigkeiten vermittelt, um Gesundheitsprojekte zu leiten und die Ergebnisse angemessen zu präsentieren.

Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars:

- Erhebungs- und Analysemethoden und -instrumente,

- Übersicht psychologischer Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement,

- Hintergründe zum Projektmanagement und zur Qualitätssicherung,

- Akquise und Kooperation in Netzwerken.

Termin: 3. – 7. 4. 2017

Ort: Berlin

„Refresher-Tag Betriebliches Gesundheitsmanagement“ am 19. 5. 2017 in Berlin

Alle Teilnehmenden an bisherigen Seminaren erfahren hier Neues zum Thema BGM und können sich über eigene Projekte austauschen und netzwerken.

Kompaktseminar für interne Gesundheitsmanager

Immer mehr Unternehmen wollen ein systematisches und gut geplantes Gesundheitsmanagement einrichten. Häufig werden dann MitarbeiterInnen, z. B. der Personalabteilung, als interne Gesundheitsmanager eingesetzt.

Diesen internen Gesundheitsmanagern, die für die Steuerung der Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zuständig sind, vermittelt das Kompaktseminar alle notwendigen Grundlagen für ihre Tätigkeit. Sie lernen, wie ein professionell gesteuertes Gesundheitsmanagement abläuft, welche Strukturen und

Maßnahmen nötig sind. Das praxisorientierte Seminar beinhaltet arbeitswissenschaftliche, medizinische und gesundheitspsychologische Grundlagen.

Wesentliche **Inhalte** des Seminars sind:

- Einführung, Aufbau und Steuerung des BGM, BEM, Fehlzeitenmanagement, Evaluation
- Demografie, arbeitswissenschaftliche Grundlagen, Gefährdungen in der Arbeitswelt
- Krankheiten in der Arbeits-

welt, psychische Belastung

- Rechtliche Grundlagen

- Basisfähigkeiten von Kommunikation, Moderation, Projektmanagement

Termin: 12.–16. 6. 2017

Ort: Berlin

Anmeldung:

n.irmler@psychologenakademie.de,

Tel.: 030 / 20 91 66 333





"Der Weg zur Gesundheit kann und soll Spaß machen."

Health Professional Plus

Am Redder 11, 22880 Wedel
Telefon: 0 41 03 / 70 18 - 140
Fax: 0 41 03 / 70 18 - 144
E-Mail: inof@h-p-plus.de

Gesunde, aktive, motivierte und zufriedene Mitarbeiter bilden die Basis eines gesunden Unternehmens. Hohe Fehlzeiten, Unzufriedenheit und Stress stören das Klima, können auch das Unternehmen krank machen.

Eine gezielte Gesundheitsförderung gehört heute zur modernen Unternehmensstrategie. Mit Health Professional Plus habe ich mich darauf spezialisiert, Sie zielgerichtet und praxisbezogen bei allen Projekten zu unterstützen, die Gesundheit und betriebliches Gesundheitsmanagement betreffen. Insbesondere mit Angeboten für das Gesundheitswesen, aber auch für allen anderen Branchen.

Mein Plus: Fundiertes Fachwissen erfolgreich in die Praxis umsetzen.

Sie finden uns auch im Web!
www.health-professional-plus.de

GESUND LEBEN & ARBEITEN

„Gesund leben und arbeiten“ 3. Präventionskongress

Der interdisziplinäre Fachkongress für betriebliche Prävention und Gesundheitsförderung findet im Mai 2017 zum dritten Mal statt. Der Tagungsort liegt in der Nähe von Stuttgart.

Der Schwerpunkt des Kongresses liegt auf dem Austausch von Praxiswissen und der Pflege der interdisziplinären Kontakte. Das wissenschaftliche Fachprogramm richtet sich an Arbeitsmediziner und Betriebsärzte, Psychologen sowie Fachkräfte für Arbeitssicherheit. Das BGM-Praxiscamp ist für betriebliche Gesundheitsmanager, Personalverantwortliche und Geschäftsführer gedacht.

Daneben gibt es verschiedene Lern- und Austauschforen. Unter anderem wird am 18. 5.

2017 ein Partnerforum mit dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen unter dem Titel „**Gute Arbeit bracht Psychologie**“ angeboten:

- „*Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Prävention von Burnout*“ (Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst)

- „*Warum es sich lohnt, einen Fachpsychologen mit der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung zu beauftragen—Erfahrungsbericht aus der Praxis*“ (Dipl.-Psych. Boris Ludborz)

- „*Interessierte Selbstgefährdung—die ‚logische‘ Konsequenz der Arbeitswelt der Zu-*

kunft?“ (Dipl.-Psych. Ulrich Schübel)

- „*Gesund führen—Schritte und Maßnahmen im Unternehmen*“ (Alexandra Miethner)

Termin: 18.—19. Mai 2017

Ort: Leinfelden-Echterdingen (bei Stuttgart)

Der Frühbucherrabatt gilt bei einer Anmeldung bis zum 31. 3. 2017. Für Mitglieder der Kooperationspartner gelten Sonderkonditionen.

Anmeldung:
www.praeventionskongress-2017.de