

# Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB)

Ein flexibles Angebot für Beschäftigte

## 5 baua: Fakten

**Die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB) bietet Beschäftigten einen einfachen Zugang zu einer Beratung durch medizinische oder psychologische Fachtherapeutinnen und Fachtherapeuten. Sie kann Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in psychischen Krisen unterstützen, ein Coaching in belastenden Situationen sein und dient der Früherkennung psychischer Erkrankungen. Sie erweist sich auch bei der Rückkehr nach einer psychischen Erkrankung als hilfreich.**

Einige Betriebe haben in Zusammenarbeit mit psychotherapeutischen Kliniken bereits eine Psychosomatische Sprechstunde als Teil ihrer Strategie zum Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz etabliert. Mit Hilfe der PSIB sollen idealerweise psychische Erkrankungen frühzeitig erkannt, verhindert oder ihre Chronifizierung vermieden werden. Langfristig geht es darum, Arbeitsunfähigkeitszeiten aufgrund psychischer Erkrankungen zu verkürzen. Die PSIB können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unkompliziert in Anspruch nehmen, wenn sie erste Anzeichen einer Überforderung bzw. psychischen Belastung zeigen oder bereits psychisch erkrankt sind. Die Sprechstunde ist eine erste psychosoziale Beratung und Kurzintervention, die vom Betrieb finanziert wird.

### Infobox 1

Bei der PSIB arbeiten die Betriebe mit externen Expertinnen und Experten für psychische Gesundheit zusammen. Sie können in Kliniken angestellt sein, beispielsweise Fachärztinnen und Fachärzte der Psychosomatischen Medizin, der Psychotherapie oder Psychiatrie. Oder es handelt sich um niedergelassene psychologische Psychotherapeutinnen bzw. Psychotherapeuten.

### Eine PSIB aufbauen

Initiiert wird das Angebot der Psychosomatischen Sprechstunde bisher sowohl von Betrieben als auch von Kliniken. Die Idee zu einer PSIB entsteht in der Regel dort, wo Verantwortliche in Betrieben oder Kliniken den Bedarf erkennen. Es werden Kontakte aufgebaut und konkrete Angebote entwickelt. Betriebsärztinnen und Betriebsärzte nehmen hierbei häufig eine zentrale vermittelnde Rolle ein. Betriebe und Kliniken werden inzwischen auch durch

Veröffentlichungen und Vorträge zu bestehenden Projekten angeregt und entwickeln daraufhin eigene Netzwerke.

### Über die PSIB im Betrieb informieren und diese nutzen

In der betrieblichen Umsetzung der Sprechstunden gibt es eine Reihe von Unterschieden. Manche Betriebe informieren sehr offensiv über die Sprechstunde. Sie organisieren Informationsveranstaltungen, verteilen Flyer, nutzen Informationskanäle wie Intranet, Aushänge und E-Mails. Andere Betriebe verbreiten die Informationen sehr gezielt über Führungskräfte und andere Schlüsselakteurinnen und -akteure, wie beispielsweise Betriebsärztinnen und -ärzte, die Schwerbehindertenvertretung oder die Sozialberatung. Es zeigt sich aber auch, dass Betriebe nach ersten Erfahrungen mit gesteuerter Information häufig zu breiter gestreuten Formen der Information wechseln.<sup>1</sup>

Eng verknüpft mit der Art der Information im Betrieb ist der Zugang zur Sprechstunde geregelt. Wird über das Angebot im Betrieb breit informiert, dann erhalten die Beschäftigten in der Regel auch direkt die Kontaktdaten der anbietenden Beratung und können selbst einen Sprechstundentermin vereinbaren. Hierdurch ist ein anonymer Zugang möglich, was je nach Unternehmenskultur die Nutzung der Sprechstunde erleichtern kann. Umgekehrt benötigen manche Beschäftigte einen äußeren Anstoß zur Nutzung eines solchen Angebots. Sie würden aus eigener Initiative die Sprechstunde möglicherweise nicht nutzen. In diesen Fällen ist es hilfreich, wenn beispielsweise Betriebsärztinnen bzw. -ärzte, Akteurinnen und Akteure des Gesundheitsmanagements bzw. Führungskräfte eine Empfehlung geben.

Die Befürchtung mancher Betriebe, 'dass jetzt alle zum Psychologen rennen und ab morgen krank sind und aus-

fallen', hat sich in den Untersuchungen der BAuA nicht bestätigt. Die an einer Studie der BAuA beteiligten Betriebe haben sich im Verlauf der Etablierung der PSIB immer mehr für einen offenen, anonymen und flexiblen Zugang zur Sprechstunde entschieden und eigene Vorurteile abgebaut.<sup>1</sup>

#### Infobox 2

Der Zugang über eine Schlüsselperson vermittelt den Betrieben zwar das Gefühl von Kontrolle, kann der Inanspruchnahme aber im Wege stehen, weil die Zuweisung von der subjektiven Beurteilung der Schlüsselperson abhängt. Soll eine möglichst große Anzahl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Bedarf das Angebot wahrnehmen können, sollte eine Kombination von selbstgesteuertem Zugang und gezielter Ansprache erfolgen.

### Wie eine gute PSIB gelingt

#### Der Ort

Beim Ort der Sprechstunde gilt es, eine Balance zwischen der Gewährung von Anonymität und leichtem Zugang zu finden. Die PSIB kann direkt im Betrieb oder in einer kooperierenden psychotherapeutischen Praxis bzw. Klinik angeboten werden. Eine Sprechstunde auf dem Betriebsgelände hat den Vorteil, dass der Besuch in der Arbeitszeit möglich ist und keine Anfahrtszeit anfällt. Wichtig ist, dass die Räumlichkeiten vertraulich aufgesucht werden können. Beschäftigte aus einem gemeinsamen Warteraum können beispielsweise in einem nicht einsehbaren Bereich auf verschiedene medizinische Angebote verteilt werden. Für Dritte ist dann nicht erkennbar, wer welches Angebot wahrnimmt. Vertraulichkeit ist das A und O. Eine fehlende Anonymität kann verhindern, dass das Angebot genutzt wird. Sie ist oft das zentrale Motiv für einen externen Ort der Sprechstunde.

#### Die Anzahl der Termine

Wie viele Termine eine Mitarbeiterin bzw. ein Mitarbeiter zur Verfügung hat, unterscheidet sich je nach Konzept und individueller Absprache mit dem Betrieb. In der Regel liegt die Anzahl bei drei bis fünf Terminen. Der Vorteil einer großzügigen Regelung ist, dass auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einem höheren Beratungsbedarf flexibel eingegangen werden kann. Die Erfahrung zeigt, dass die maximale Anzahl selten ausgeschöpft wird und im Durchschnitt zwei bis drei Sitzungen ausreichen.<sup>2</sup> Ist eine weitergehende Behandlung notwendig, sollte sich eine ambulante oder stationäre Psychotherapie anschließen.

#### Einbettung in den Arbeits- und Gesundheitsschutz

In der Praxis unterscheidet sich, wie die PSIB in den Arbeits- und Gesundheitsschutz bzw. in die Gesundheitsförderung eingebettet ist.<sup>1</sup> Einige Angebote sehen vor, dass in der Sprechstunde gewonnene Erkenntnisse zur Verbesserung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes an den Betrieb zurückgemeldet werden können. Dies erfordert eine Vereinbarung mit den jeweiligen Beschäftigten zur Aufhebung der Schweigepflicht. Außerdem muss geklärt sein, an welche Stelle die Rückmeldung erfolgen soll, z. B. an den Arbeitsschutzausschuss (ASA) des Betriebs.

In der Ausrichtung der Psychosomatischen Sprechstunde zeigen sich die unterschiedlichen Schwerpunkte und Interessen, die Betriebe haben. Bei einigen liegt der Fokus stärker darauf, Beschäftigte nach traumatischen Erfahrungen am Arbeitsplatz zu versorgen. Andere sprechen keine bestimmten Zielgruppen an. Manche Betriebe nutzen die Sprechstunde gezielt im Zusammenhang mit anderen gesundheitsbezogenen Maßnahmen, beispielsweise im betrieblichen Eingliederungsmanagement.<sup>1</sup>

#### Die Inhalte der Sprechstunde

Die Inhalte der PSIB orientieren sich an den Bedürfnissen der Nutzerinnen und Nutzer. Im Zentrum stehen die unmittelbaren Probleme und mögliche kurzfristige Lösungsstrategien. Bei weiterem Beratungs- oder Behandlungsbedarf erhalten die Betroffenen Informationen zu den Angeboten der medizinisch-psychologischen Regelversorgung oder psychosozialen Beratung.<sup>1</sup>

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass – entgegen ersten Vermutungen – auch viele Beschäftigte mit Therapiebedarf die Sprechstunde zur Erstberatung nutzen.<sup>3</sup> Sie werden von dort gegebenenfalls auf ambulante oder stationäre Therapieangebote hingewiesen bzw. weitervermittelt. Im Anschluss an eine Behandlung nutzen einige Beschäftigte die PSIB planmäßig als Bestandteil ihrer Wiedereingliederung, andere besuchen sie aus eigener Initiative, um sich erneut beraten zu lassen. Ein Interviewteilnehmer sagte beispielsweise über seine Erfahrungen:

»Also für mich war das wirklich sehr, sehr gut. Auf jeden Fall. Also ich möchte schon fast sagen, [es] hat mir mehr gebracht als die Medikation beim Psychologen – wobei, das kann man nur schwer beurteilen. Vielleicht musste das alles zusammengehören.«<sup>4</sup> (S. 65) Beschäftigte/r

Eine psychosomatische Sprechstunde kann auch gezielt als Unterstützung im gesamten Return-to-Work-Prozess eingesetzt werden, z. B. bei der Beantragung von Rehabilitationsmaßnahmen oder bei der Begleitung der Wiedereingliederung.

#### Infobox 3

##### Grundlegende Beratungskonzepte betriebsnaher Versorgungsnetzwerke

1. eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Beschäftigten und professionellen Beraterinnen und Beratern herstellen
2. eine erste ressourcenorientierte Einschätzung zur Diagnose, zur psychosozialen Situation und zu den Beeinträchtigungen der Beschäftigten bzw. Ratsuchenden abgeben
3. die Selbstwirksamkeit der Beschäftigten stabilisieren
4. die weitere Behandlung der Beschäftigten im medizinisch-therapeutischen Versorgungssystem motivierend begleiten und unterstützen<sup>2,5</sup>

#### Erfahrungen aus den bisherigen Netzwerken: Wirksamkeit, Nutzen, Praktikabilität und Zufriedenheit

Eines der bestehenden betrieblichen Versorgungsnetzwerke wurde in seiner Wirksamkeit im Vergleich zur Regelversorgung wissenschaftlich untersucht.<sup>1</sup> Dabei hat sich gezeigt, dass der Nutzen vergleichbar ist und es Vorteile gibt: Erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden im Krankheitsverlauf durch die PSIB früher erreicht und es werden Beschäftigte angesprochen, die bisher keine medizinisch-therapeutische Behandlung in Anspruch genommen haben, vor allem sind das männliche Mitarbeiter<sup>6</sup>. Aus betrieblicher Sicht liegt der zentrale Nutzen der Sprechstunde in einer größeren Handlungssicherheit gegenüber den Beschäftigten. Durch die Sprechstunde gibt es ein Angebot, auf das Betriebsärztinnen und -ärzte, Sozialberatung und Führungskräfte bei psychischen Krisen der Beschäftigten verweisen können – in der Gewissheit, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zeitnah professionelle Unterstützung erhalten, wie beispielsweise ein Betriebsarzt und eine Betriebsärztin berichteten:

»Ich habe ein Werkzeug, ein Tool, ich habe ein Ass im Ärmel, was ich ausspielen kann ... Beruhigend ... Es steigert die Professionalität.«<sup>4</sup> (S.75)

»Ich genieße es, dass ich diese Sprechstunde habe und jemandem da ein unterschwelliges kurzfristiges Angebot machen kann, was er dann nutzen kann.«<sup>4</sup> (S.89) Betriebsärztin/Betriebsarzt

Die Betriebe schätzen außerdem die Flexibilität des Angebots durch die Möglichkeit der Anpassung an die jeweils spezifischen Kontextbedingungen im Betrieb wie z. B. bei der Gestaltung des Zugangs zur Sprechstunde.

Für die Nutzerinnen und Nutzer der PSIB ist der entscheidende Vorteil, frühzeitig und niedrigschwellig eine professionelle Beratung erhalten zu können. Sie erleben die Beratung als unterstützend und stabilisierend, wie beispielsweise eine Teilnehmerin, die aufgrund einer aktuellen Belastungssituation die Sprechstunde aufsuchte, im Interview erzählte:

»Dass man sich keine Gedanken machen muss, dass das jetzt schon wirklich behandlungsbedürftig ist und so was.«<sup>4</sup> (S.73) Beschäftigte/r

Positiv wirkt sich auch aus, wenn arbeitsbedingte Stressoren und Ressourcen thematisiert werden. Die Zufriedenheit wird außerdem durch den Beratungserfolg beeinflusst, der entweder eine unmittelbare Verbesserung beinhaltet oder eine Vermittlung in eine Weiterbehandlung.

#### Fazit

Die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB) eignet sich als ein Baustein zum Umgang mit psychischen Belastungen im Betrieb. Idealerweise ist sie strukturell in weitere Maßnahmen eines umfassenden Arbeits- und Gesundheitsschutzes bzw. der Gesundheitsförderung eingebettet. Sie kann und sollte an die spezifischen Bedingungen des Betriebes angepasst werden.

**Literatur**

- 1 Stock Gissendanner S., Weiß C., Herten B., Wrage W., Stegmann R., Dietrich D.E., Stark H., Krähnke U. (2019): Eine psychosomatische Sprechstunde für die regionale betriebsnahe Versorgung – Evaluation und Empfehlungen. ASU Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin, 55, S. 43–49.
- 2 Rothermund I.E., Hölzer M., Wegewitz, U. (2018): Die psychosomatische Sprechstunde im Betrieb – Angebot mit Konsiliarcharakter. PID – Psychotherapie im Dialog, 19 (3), S. 50–54.
- 3 Wege N., Angerer P. (2013): Psychische Erkrankungen – Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit und Versorgung psychisch erkrankter Erwerbstätiger. Die Psychiatrie, 10 (2), S. 71–81.
- 4 Stock Gissendanner, S., Krähnke, U., Weiß, Herten, B. (2019): Evaluation einer Sprechstunde Psychische Gesundheit. Endbericht zum Forschungsprojekt F 2397 im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, fachliche Begleitung Wrage, W. (unveröffentlicht), IEGUS – Institut für europäische Gesundheits- und Sozialwirtschaft
- 5 Stegmann R., Wrage W. (2020): Psychische Gesundheit bei Erwerbstätigen. In: Scherenberg V., Pundt J., (Hrsg.): Psychische Gesundheit wirksam stärken – aber wie? Band 1, S. 121–152, Apollon University Press. Bremen.
- 6 Rothermund E, Gündel H, Kilian R, Hölzer M, Reiter B, Mauss D, Rieger M A, Müller-Nübling J, Wörner A, Von Wietersheim J, Beschner P (2014): Behandlung psychosomatischer Beschwerden im Arbeitskontext – Konzept und erste Daten. Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 60, S. 177–189.

Diese buaa: Fakten ergänzt die buaa: Praxis Broschüre „Die Rückkehr gemeinsam gestalten – Wiedereingliederung nach psychischen Krisen“. Die Broschüre und weitere buaa: Fakten zum Thema „Return to Work“ finden Sie online unter [www.buaa.de/rtw](http://www.buaa.de/rtw).

**Zitiervorschlag**

Wrage, Wiebke, Schröder, Ute B., 2021. Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB) – Ein flexibles Angebot für Beschäftigte. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. buaa: Fakten.