

# Kein Stress mit dem Stress

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt fördern – psyGA

 **psyGA**  
ein Angebot der Initiative  
Neue Qualität der Arbeit

**Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt**

**Personal Wissen Kompakt 2019**

Sabrina Sebbesse / Katja Keller-Landvogt

gefördert durch:



im Rahmen der Initiative:



fachlich begleitet durch:

**baua:**  
Bundesanstalt für Arbeitsschutz  
und Arbeitsmedizin

# Was heißt psychisch gesund?

*„Was heißt psychisch gesund?“*



*„Die psychische Gesundheit ermöglicht uns, das Leben zu genießen und gleichzeitig Schmerzen, Enttäuschungen und Unglück zu überwinden. Sie ist eine positive Lebenskraft und ein tiefer Glaube an unsere eigene Würde und unseren Selbstwert.“*



Quelle: Übersetzung nach: British Heart Foundation (2008): Think fit! Think well! A guide to developing a workplace mental wellbeing programme.

# Was heißt psychisch gesund?

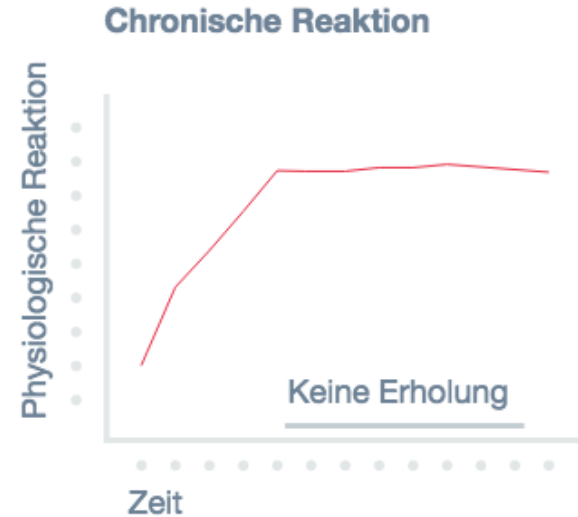
## Die Grundpfeiler der psychischen Gesundheit



Quelle: Prof. Dr. Wolfgang Senf (2013): Psychische Krankheit in der Arbeitswelt. Eine Frage guter Führung?, Vortrag am 23.01.2013 beim psyGA-Fachforum bei der Deutschen Post AG

# Der Stress und seine Folgen

## Die Gefahr liegt im Dauerstress



# Der Stress und seine Folgen

## Burnout – was ist das eigentlich?

### Entstehung und Phasen auf einen Blick

Als Burnout wird das Gefühl bezeichnet, durch täglichen Stress überlastet zu sein und regelrecht „auszubrennen“. Burnout wird häufig mit „Anpassungsstörung“ übersetzt und ist die Folge einer lang anhaltenden Belastung. Es ist keine Modeerscheinung, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung.

Da es keine eindeutige Diagnose gibt, ist das Erkennen und Ernstnehmen erster, teils noch diffuser, Anzeichen sehr wichtig. So unterschiedlich die Symptome auch sind, so ist der Verlauf doch meist ähnlich: Burnout beginnt schleichend, ist ein langwieriger Prozess und läuft häufig in drei Phasen ab.

Quelle: Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual review of psychology, 52(1), 397-422.

## Psychische Gesundheit: Daten & Fakten

# Psychische Gesundheit: Daten und Fakten

## Arbeitsunfähigkeitstage

Psychische Erkrankungen

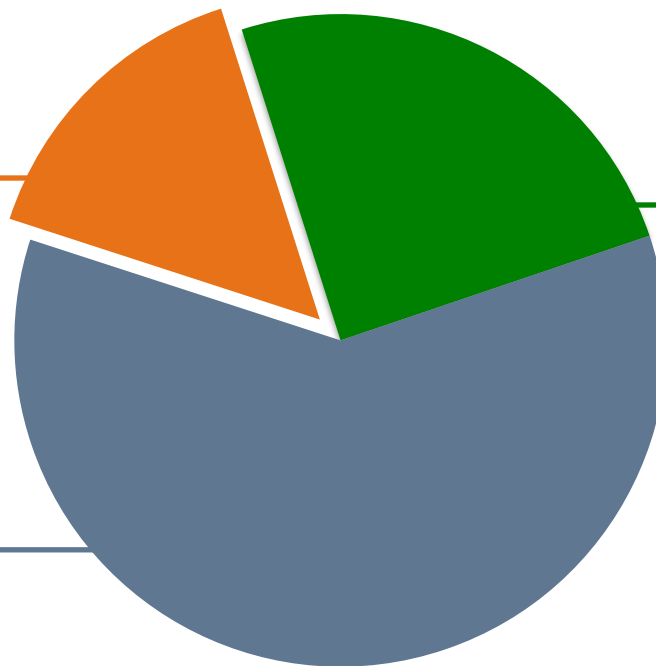
**16,6 %**

Muskel- / Skelettsystem

**24,7 %**

Sonstiges

**58,7 %**

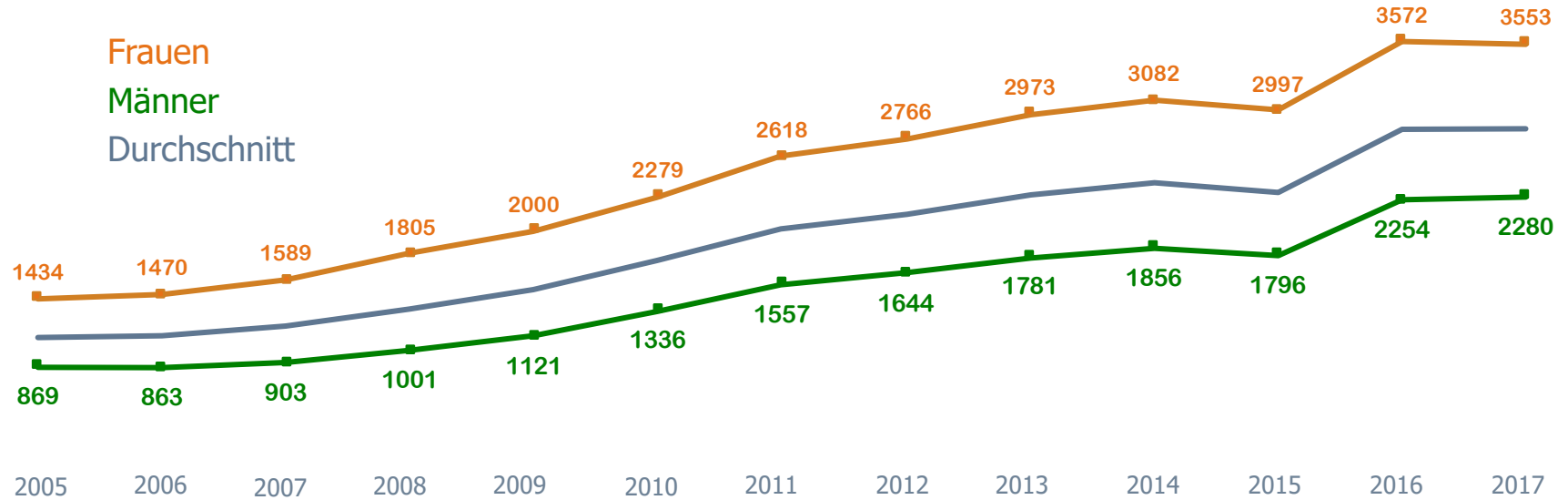


AU-Tage je 100 Mitarbeitende BKK-Mitglieder  
in Prozent

Quelle: BKK Gesundheitsreport 2018, S. 18

# Psychische Gesundheit: Daten und Fakten

## Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Störungen im Zeitverlauf (2005-2017)



Je 1000 Mitglieder – ohne Rentnerinnen und Rentner

Quelle: BKK Gesundheitsreport 2018, S.56

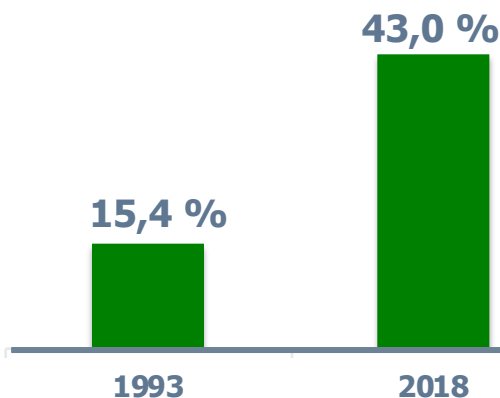


# Psychische Gesundheit: Daten und Fakten

## Psychische Erkrankungen gewinnen rasant an Bedeutung

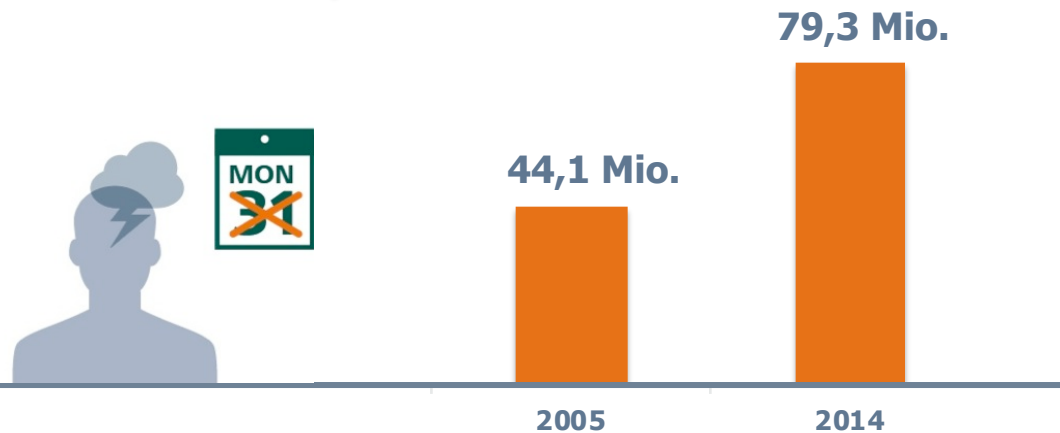
### Frühverrentungen nehmen zu

Anteil der Personen, die aufgrund seelischer Leiden frühzeitig in Rente gingen



### Ausfalltage steigen

Anzahl der Ausfalltage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland



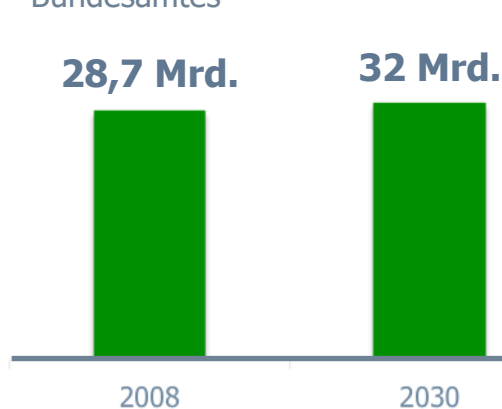
Quellen: Deutsche Rentenversicherung Bund: Rentenversicherung in Zahlen 2018; BMAS/BAuA: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2013

# Psychische Gesundheit: Daten und Fakten

## Kosten für psychische Erkrankungen

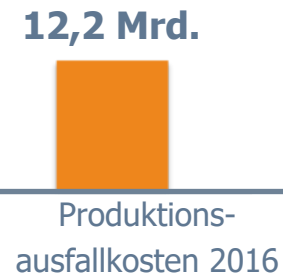
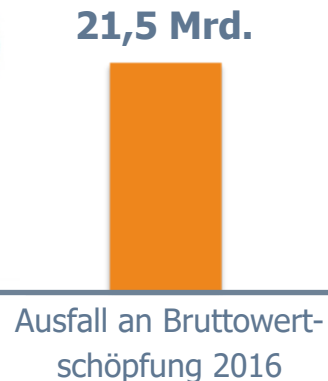
### Kosten für die Behandlung psychischer Erkrankungen

Laut Berechnungen des Statistischen Bundesamtes



### Indirekte Kosten durch Krankschreibungen

Aufgrund psychischer Erkrankungen



Quellen: Statistisches Bundesamt; BMAS/BAuA: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2014

# Psychische Gesundheit: Daten und Fakten

Nehmen psychische Erkrankungen zu?

*„Nein! Bei dem als dramatisch verkündeten ‚Anstieg‘ geht es offenbar mehr um eine ‚gefühlte‘ Zunahme von psychischen Störungen bei einer schon lange bestehenden und durchaus besorgniserregenden Prävalenz psychischer und psychosomatischer Erkrankungen.“*



Prof. em. Wolfgang Senf  
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LVR-  
Klinikum, Universität Duisburg-Essen

Quelle: psyGA

# Psychische Gesundheit: Daten und Fakten

## Stabile Situation in Europa und Deutschland

### Europa

**38 %** psychische Störungen

**8 %** schwerstkrank

**15 %** „wechselnd auffällig“ krank

**15 %** „unauffällig“ krank

### Deutschland

**33 %** psychische Störungen

**2,4 %** schwerstkrank

**13,1 %** „wechselnd auffällig“ krank

**13,7 %** „unauffällig“ krank



Quelle: Prof. Dr. Wolfgang Senf (2013): Psychische Krankheit in der Arbeitswelt. Eine Frage guter Führung?, Vortrag am 23.01.2013 beim psyGA-Fachforum bei der Deutschen Post AG; Wittchen et al. (2011): The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010.

## Wissenschaftliche Standortbestimmungen

- Iga Report 31 (2015) „Risikobereiche für psychische Belastungen
- BAuA-Projekt (2014-2016) „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Wissenschaftliche Standortbestimmung“

# **MONITOR – Arbeitsplatzbezogenes Wohlbefinden**

**Hin zum Zustand von Begeisterung und Engagement**

# Hinleitung zum Thema

---

- Arbeit stellt nicht ausschließlich eine Belastung dar
- Arbeit gilt als Einkommensquelle, strukturiert den Alltag, bringt uns mit andere Menschen zusammen und beinhaltet so viele wichtige Ressourcen, die die psychische Gesundheit stärken
- Die einen klagen, die anderen gegen regelrecht in ihrem Beruf auf
- Woran liegt das? Was beeinflusst, wie gut man mit den Herausforderungen eines Jobs umgehen kann?

# Fazit

---

- Fast die Hälfte (48%) aller Beschäftigten berichtet von gutem bis sehr gutem arbeitsplatzbezogenem Wohlbefinden
- Jeder/jeder 5. Beschäftigte engagiert sich stark für die Arbeit und beschreibt das psychische Wohlbefinden als sehr gut
- 16% haben eine geringe psychische Gesundheit und auch geringes Arbeitsengagement
- Ressourcen wie gute Führung, eine mitarbeiterorientierte Unternehmenskultur, Fairness, Weiterbildungsmöglichkeiten und Kollegialität können arbeitsbezogene Wohlbefinden steigern
- Psychische Anforderungen haben wichtigen Einfluss auf Mitarbeitende, die engagiert sind, denen es aber psychisch nicht gut geht. Bei Reduktion der Anforderungen steigt die Wahrscheinlichkeit des Wohlbefindens
- Statt ausschließlich auf Stressoren zu fokussieren, sollten Unternehmen einen hohen Stellenwert auf die Ressourcen legen
- **...erwarten Sie in Kürze die Veröffentlichung des Monitors**



# INQA: Initiative Neue Qualität der Arbeit

---

- ▶ 2002 initiiert von Bund, Ländern, Verbänden und Institutionen der Wirtschaft, Gewerkschaften, Unternehmen, Sozialversicherungsträgern und Stiftungen
- ▶ Ziel: Höhere Arbeitsqualität ist der Schlüssel für Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit am Standort Deutschland.
- ▶ Überparteilich, paritätisch, kompetent und praxisnah
- ▶ Zentrale Handlungsfelder: Personalführung, Chancengleichheit & Diversity, Gesundheit, Wissen & Kompetenz



# INQA: Initiative Neue Qualität der Arbeit



# psyGA: Das Projekt

---

## Unser Bereich

- ▶ Förderung der psychischen Gesundheit in Unternehmen und Organisationen aller Größen und Branchen

## Unsere Zielgruppen & Branchen

- ▶ **Zielgruppen:** Führungskräfte (Geschäftsführer/Personalverantwortliche) und Mitarbeitende in Unternehmen
- ▶ **Branchen:**  
Projektstart: große Unternehmen & Organisationen aller Branchen  
Aktuell: KMU und spezielle Branchen (Handwerk, Gastgewerbe, Pflege ...)

# psyGA: ein starker Verbund

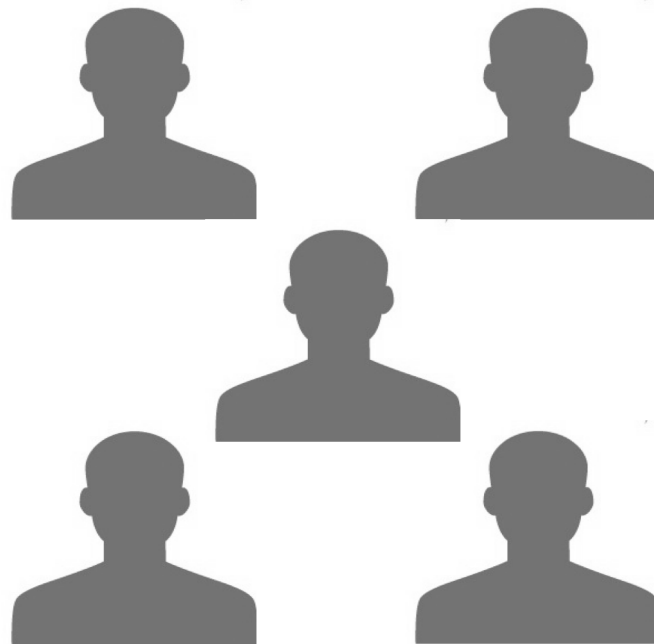
---

- ▶ psyGA bündelt vorhandenes Know-how in der Gesundheitsförderung und bereitet es für die verschiedenen Bereiche der Arbeitswelt auf
- ▶ Mithilfe erfahrener Kooperationspartner wird der Wissenstransfer vorangetrieben
- ▶ Verschiedene Maßnahmen und Instrumente sensibilisieren Entscheidungsträger und Multiplikatoren für das Thema
- ▶ Basis für die Projektarbeit bildet ein Qualitätskonzept zur psychischen Gesundheit im Betrieb

# psyGA: ein starker Verbund

---

- ▶ Projektleitung durch den BKK Dachverband
- ▶ Fachliche Begleitung durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
- ▶ 20 Kooperationspartner im Projekt, die die Zielgruppe gut kennen.



# psyGA: Kooperationspartner



Landeshauptstadt  
München



Landesinstitut für  
Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LVR-Klinikverbund  
LVR-Klinikum Düsseldorf  
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf



Hochschule Neubrandenburg  
University of Applied Sciences



Leibniz  
Universität  
Hannover



# Das bietet psyGA

Für Führungskräfte - speziell auch kleiner und mittlerer Betriebe, BGM-Fachkräfte und Beschäftigte bietet psyGA verschiedene Formate:

## Analog

- ▶ Praxisordner
- ▶ Broschüren
- ▶ (Kurz)Checks
- ▶ Arbeitshilfen & Tipp

## Digital

- ▶ eLearning-Tools
- ▶ Präsentationen
- ▶ Hörbuch
- ▶ Film



# Das bietet psyGA: Für Führungskräfte

- ▶ Praxisordner für Führungskräfte und Unternehmen
  - ▶ für den öffentlichen Dienst
  - ▶ für den Handel und die Warenlogistik
  - ▶ für den wettkampforientierten Leistungssport
- ▶ Handlungshilfe für Führungskräfte
- ▶ eLearning-Tool für Führungskräfte in Zusammenarbeit mit der RWTH Aachen





# Das bietet psyGA: Für Fachkräfte des BGM

- ▶ Check „Psychische Gesundheit“
- ▶ Handlungshilfen
  - ▶ für ein BGM
  - ▶ für ein BGM im Intranet
  - ▶ für Betriebs- und Personalräte
  - ▶ für die Unternehmensberatung
  - ▶ zur Selbsteinschätzung
  - ▶ zu Qualitätskriterien
- ▶ Einführungsseminar für Fach- und Führungskräfte



# Das bietet psyGA: Für Beschäftigte

- ▶ Handlungshilfen für Mitarbeitende
- ▶ eLearning-Tool für Mitarbeitende in Zusammenarbeit mit der RWTH Aachen
  - ▶ Online verfügbar auf [www.psyga.info](http://www.psyga.info) und als Tablet-App „Gesund führen“ im Google und iTunes App-Store
- ▶ Hörbuch „Handeln, bevor der Job krank macht“ in Zusammenarbeit mit der Bertelsmann Stiftung



# Das bietet psyGA: Für KMU

Publikationen und Webangebote für die Branchen **Handwerk**, Gastgewerbe sowie Pflege:

- ▶ Webseiten
- ▶ eLearning-Tool in Zusammenarbeit mit der RWTH Aachen
- ▶ Broschüren



# Das bietet psyGA: Für alle

- ▶ Veranstaltungsreihe „Kein Stress mit dem Stress – psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“
- ▶ In Kooperation mit verschiedenen Unternehmen und Verbänden, z. B. der Deutschen Bahn, der Deutschen Post DHL und der Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution



# psyGA: Kontakt

Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Projektleitung psyGA  
BKK Dachverband e. V.  
Franziska Stiegler  
Mauerstr. 85  
10117 Berlin

E-Mail: [psyga@bkk-dv.de](mailto:psyga@bkk-dv.de)  
Web: [www.psyga.info](http://www.psyga.info)

