

Newsletter
01.2015

Psychische
Gesundheit
und Arbeit



Sehr geehrter
Herr Schmidt,

ich bin für sechs Monate krankgeschrieben. Die vielen Überstunden, der anhaltende Zeitdruck, 150 dringende eMails am Tag und die Missgunst der Kollegen haben mich körperlich und seelisch ausgebrannt. Ich bin erschöpft, kann mich nicht mehr konzentrieren und leide unter Schlaflosigkeit und Ohrgeräuschen.

Mit freundlichen Grüßen
Maria Müller

Die Psyche erkrankt häufiger

Die Daten der gesetzlichen Krankenkassen belegen es deutlich: Psychische Erkrankungen sind zu einem ernsthaften Problem für die Gesellschaft und für die Arbeitswelt geworden. Mittlerweile sind sie die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Krankheiten und Arbeitsunfähigkeit. Trotz insgesamt rückläufiger Krankenstände nimmt die Zahl derjenigen, die aufgrund psychischer Störungen und Stress nicht arbeiten können, seit Jahrzehnten zu. Im Jahr 2012 wurden bundesweit ca. 60 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert. Das ist ein Anstieg von mehr als 80 Prozent in den vergangenen 15 Jahren. Inzwischen sind psychische Erkrankungen die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühverrentungen, die Betroffenen sind im Durchschnitt erst 48 Jahre alt.

Die bundesweiten Daten korrespondieren mit den Zahlen aus Mecklenburg-Vorpommern: Mit 13,2 Prozent (DAK Gesundheitsreport 2014) und 16,7 Prozent (Barmer Gesundheitsreport 2013) zählen die psychischen Erkrankungen zu den relevantesten Diagnosegruppen. Bemerkenswert ist, dass die durchschnittliche Krankheitsdauer mit 32 Tagen besonders hoch ist und die Fehltage aufgrund seelischer Leiden stetig zunehmen. Laut DAK-Report stiegen in M-V die Krankheitsfälle in den vergangenen 13 Jahren um 63 Prozent.

Die Ursachen für psychische Erkrankungen

Die Ursachen für psychische Erkrankungen sind vielfältig. Experten sehen einen wichtigen Auslöser darin, dass wir im Arbeitsalltag, aber auch im Privatleben immer größerem Stress ausgesetzt sind. Gleichwohl die Arbeit grundsätzlich positiv auf unsere Psyche wirkt, werden Belastungen individuell empfunden. Vor allem die Arbeitsatmosphäre, die Arbeitsorganisation und die Arbeitsplatz(un)sicherheit spielen eine Rolle, ob Menschen motiviert sind oder sich gestresst fühlen. Als Belastungsfaktoren sind bedeutend:

Arbeitsaufgabe

(z. B. Multitasking / verschiedene Arbeiten gleichzeitig betreuen, starker Termin- und Leistungsdruck, Störungen bei der Arbeit)

Arbeitsbeziehungen / Führung

(z. B. fehlende Anerkennung und Wertschätzung, mangelnde Kooperation unter Kollegen, Konflikte, Mobbing)

Arbeitsorganisation

(z. B. lange Arbeitszeiten, Verzicht auf Pausen, fehlende Kompetenzregelungen, strukturelle Veränderungen)

Wirtschaftliche Rahmenbedingungen

(z. B. Angst vor Arbeitsplatzabbau, Kurzarbeit, Umstrukturierungen)

Diese Faktoren und ihre Ausprägungen können natürlich ganz unterschiedlich auf Personen wirken, den einen stark beanspruchen, den anderen eher weniger. So kann es sein, dass ein Mitarbeiter viele verschiedene Aufgaben souverän löst, weil er Organisationstalent hat und über eine gewisse Stressresilienz verfügt, während ein anderer Mitarbeiter mit einer Fülle von Aufgaben hoffnungslos überfordert wäre.

Literatur Tipps

Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz. Ein Handbuch. Phänomene, Ursachen, Prävention. Bundesverband der Unfallkassen

Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin/BAuA

Ernsthafte Folgen für Beschäftigte und Unternehmen

Wer sich gestresst fühlt und fehlbelastet wird, ist anfällig für körperliche und psychische Krankheiten. Das Spektrum möglicher gesundheitlicher Folgen ist breit. Zeigen sich kurzfristig Muskelverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Ermüddungserscheinungen, Konzentrationsprobleme, Nervosität oder Gereiztheit, ist mittel- bis langfristig mit ernst zu nehmenden Krankheitsbildern zu rechnen. Dazu gehören Angstzustände, Depressionen, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Folgen für die Unternehmen sind wirtschaftlich spürbar: die Arbeitsleistung und die Arbeitsqualität der betroffenen Beschäftigten sinkt. Eine Abwärtsspirale wird in Gang gesetzt, die mit Arbeitsunzufrie-

denheit, Konflikten am Arbeitsplatz, Demotivation, innerlichem Rückzug und zunehmenden Fehlzeiten einhergehen kann.

Das kostet den Unternehmen und der Gesellschaft viel Geld. Auf knapp 29 Milliarden Euro schätzt das Statistische Bundesamt nach letzten Zahlen die Krankheitskosten von psychischen Erkrankungen.

Handlungstipps: Ressourcen stärken, Stress abbauen

Krankmeldungen sind mit enormem Aufwand und Kosten für Unternehmen verbunden. Doch soweit muss es nicht kommen. Ein gesundes Arbeitsklima zu schaffen, lohnt sich. Das belegen verschiedene wissenschaftliche Analysen: „Demnach spart jeder in ein betriebliches Gesundheitsmanagement investierte Euro zwischen zwei und zehn Euro [...] Das Ergebnis einer Auswertung mehrerer hundert Studien der Initiative für Gesundheit und Arbeit (iga) zeigt: Mit betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention lassen sich sowohl Kosten reduzieren als auch die Gesundheit der Beschäftigten verbessern. Unter anderem können die Fehlzeitenraten von Beschäftigten [...] um durchschnittlich 26 Prozent reduziert werden.“ (psyga.info/psychische-gesundheit/gesundheitsfoerderung-lohnt-sich/)

Was aber hält Ihre Mitarbeiter gesund? Einige Handlungstipps:

Arbeitsabläufe optimieren:

Wer ist mit vielen komplexen Aufgaben belastet, wer mit einseitigen Tätigkeiten? Fragen Sie Ihre Mitarbeiter, wie zufrieden sie mit ihren Aufgaben sind und geben Sie im Bedarfsfall Unterstützung durch klare Prioritätensetzung.

Störungsfreie Zeiten organisieren:

Richten Sie sich und Ihren Mitarbeitern Zeitfenster ein, in denen wichtige Aufgaben ungestört und zügig erledigt werden können.

Direkte Kommunikation:

Seien Sie offen und ansprechbar für Ideen, aber auch für Probleme. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mitarbeiter, hören Sie zu und geben Sie konstruktives Feedback. Das wird Stress, Fehler und Unmut vermeiden.

Wertschätzung geben, Vertrauen schenken:

Eine auf Vertrauen, Anerkennung und Transparenz gelebte Unternehmenskultur bildet den organisatorischen Rahmen für die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Loben Sie gute Leistungen, geben Sie Handlungsspielräume für die zu erledigenden Arbeiten und fördern Sie den Team-Geist.

Gesundes Umfeld:

Wichtig ist auch, dass der Arbeitsraum gesundheitsfördernd gestaltet ist. Nehmen Sie verschiedene Aspekte unter die Lupe und binden Sie Ihre Mitarbeiter in diesen Prozess ein: Wie ist der Arbeitsplatz gestaltet? Wie sind die Arbeits- und Pausenzeiten? Was essen die Beschäftigten zum Mittag? Gibt es Störfaktoren und Belastungen wie Lärm oder ungünstige klimatische Bedingungen?

Quellen

BARMER GEK: Gesundheitsreport 2013 Mecklenburg-Vorpommern, Wuppertal • Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: Stressreport Deutschland 2012. Die wichtigsten Ergebnisse. Dortmund 2012 • Bundesministerium für Arbeit und Soziales: Stark werden gegen Stress in der Arbeitswelt. Pressemeldung, 29. Januar 2013 • Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Bundesverband der Deutschen Arbeitgeberverbände, Deutscher Gewerkschaftsbund: Gemeinsame Erklärung Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. September 2013 • DAK-Gesundheit: DAK-Gesundheitsreport 2014 Mecklenburg-Vorpommern. Pressemeldung, 13. Mai 2014 • Initiative Neue Qualität der Arbeit: Projekt psyGA – Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. www.psyga-info.de • Initiative Neue Qualität der Arbeit: Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Führungskräfte. Berlin 2014

Veranstaltungs- Tipp

Mitdenken und Mitdiskutieren:

Zum Thema „Psychische Gesundheit und Arbeit“ veranstaltet das AGNetz M-V ein Unternehmerforum in Greifswald. Dazu sind alle Betriebe und Unternehmen herzlich eingeladen:

**18. Februar 2015, 12 bis 18 Uhr,
Pommersches Landesmuseum, Greifswald**

Es referieren Prof. Dr. Dr. Wolfgang Schneider vom Rostocker IPGO-Institut über „Psychische Gesundheit und Arbeit“, Andrea Dietrich vom AGV Nord über „Psychische Gefährdungsbeurteilung“ und Dr. Cornelia Schäfer von der Deutschen Rentenversicherung Nord, die über die Handlungsfelder aus dem Blickwinkel der gesetzlichen Rentenversicherung spricht. Außerdem können die Teilnehmer in kleiner Runde bei wechselnden Themen, darunter zum Beispiel „Psychische Probleme erkennen und damit umgehen“ oder „Was bedeutet gesundes Führen?“, ihre Meinungen und Erfahrungen austauschen.

Anmeldungen bitte unter:

info@agnetz-mv.de,
Telefon: 0385 6356-400/401

02.2015

Vorschau

**Gefährdungsbeurteilung
– gesetzlicher Rahmen
für die Förderung der
psychischen
Gesundheit**

Impressum

Herausgeber:
AGNetz M-V
Netzwerk Arbeit und Gesundheit
in Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Graf-Schack-Allee 10
19053 Schwerin
Telefon: 0385 6356-400/401
www.agnetz-mv.de

Das AGNetz M-V unterstützt kleine und mittlere Unternehmen mit bis zu 250 Arbeitnehmern dabei, sich für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter einzusetzen. Träger des Vereins sind Krankenkassen, Rentenversicherung, arbeitsmedizinische Dienste, Sozialpartner, Verbände und Vereine. Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) finanziell unterstützt.

