

Info Psyche und Arbeit

2019-02

Liebe Kolleginnen und Kollegen, sehr geehrte Damen und Herren,

hier wieder eine Zusammenstellung von Informationen und Hinweisen zum Thema Psyche und Arbeit, die mir im Februar 2019 aufgefallen sind. Herzlichen Dank an alle, die mir den einen oder anderen Hinweis haben zukommen lassen!

Ich stelle den Newsletter bis auf weiteres auf meine Webseite, da ein rechtssicherer Versand nach der neuen DSGVO zu aufwändig ist; wer den Newsletter in der Vergangenheit innerhalb seiner Kreise versandt hat, kann gerne weiter so verfahren.

Mit den besten Wünschen – achtet auf Euch, Ihr werdet gebraucht!

Hans Dieter Gimbel

www.systemberatung-gimbel.de

info@systemberatung-gimbel.de

Tel: 0203-345820

Psychologin über Online-Selbsthilfe

„Depression ist ein Massenthema“

Jeder zweite Psychotherapie-Patient bekommt keine Behandlung. Nora Blum hat ein Online-Portal zur Selbsthilfe aufgebaut.

<http://www.taz.de/!5565505/>

10 Wege, um Stress abzubauen

Stress – Jeder Mensch fühlt sich von Zeit zu Zeit gestresst. Wir zeigen Ihnen 10 Wege auf, welche auch Stars nutzen, um dem Stress entgegenzuwirken.

<https://www.nau.ch/stress-abbauen-65479683>

Österreich:

Studie zeigt: Überstunden machen krank – Beschäftigte wollen mehr Freizeit

Eine neue Studie hat untersucht, wie zufrieden die Österreicher mit ihrer *Work Life Balance* sind. Das Ergebnis: Mit steigender Arbeitszeit sinkt die Zufriedenheit. Zu viele Überstunden führen zu Krankheiten wie Burnout. Außerdem sind Manager deutlich zufriedener als die

Durchschnitts-Beschäftigten. Mehr Freizeit und betriebliche Kinderbetreuung würde die Lebensqualität verbessern.

<https://kontrast.at/work-life-balance-studie-2019/>

Der lange Weg zur Therapie

Leiden immer mehr Menschen an Depressionen oder Angstzuständen oder hat die Gesellschaft einfach verlernt, mit negativen Gefühlen umzugehen? SZ-Leser, darunter einige vom Fach, zeichnen ein sehr differenziertes Bild.

Psychische Gefährdungsbeurteilung – oft nicht ernst genommen

„Seit 2014 ist jeder Arbeitgeber dazu verpflichtet, im eigenen Unternehmen Maßnahmen zur Verhinderung psychischer Gefährdungen vorzunehmen“, erklärt Christian Hütt, Experte für gesunde Führung. Dennoch findet diese Vorschrift bei den Arbeitgebern kaum Beachtung. Die DEKRA hat hierzu einen Arbeitssicherheitsreport erstellt, der nun die Augen öffnen soll.

<https://www.inar.de/psychische-gefaehrungsbeurteilung-oft-nicht-ernst-genommen/>

Schweiz:

Burn-out soll als Berufskrankheit anerkannt werden

Leidet jemand wegen seiner Arbeit an Erschöpfungszuständen, soll die Unfallversicherung eingreifen und den Arbeitgeber in die Pflicht nehmen.

Jeder vierte Erwerbstätige in der Schweiz hat Stress am Arbeitsplatz und fühlt sich erschöpft. Laut dem Stress-Monitoring 2018 der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz werden 27 Prozent der Arbeitnehmer über ihre Ressourcen hinaus belastet. Gar 30 Prozent fühlen sich emotional erschöpft. Wer sich monate- oder jahrelang im Teufelskreis aus Überarbeitung und Überforderung bewegt, landet in einem emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, genannt **Burn-out**.

<https://bazonline.ch/schweiz/standard/burnout-soll-als-berufskrankheit-anerkannt-werden/story/24786582>

Kündigung

BEM ist nicht gleich BEM

Der Arbeitgeber kann Beschäftigte wegen Krankheit kündigen, muss aber zuvor ein betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) durchführen. In diesem Rahmen muss er dem Betroffenen klar mitteilen, was die Ziele des BEM sind. Und er muss die

Rehabilitationsträger einbeziehen. Sonst ist das BEM fehlerhaft und die Kündigung unwirksam - so das LAG Hessen.

<https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~BEM-ist-nicht-gleich-BEM~?newsletter=BR-Newsletter%2F05.02.2019>

Achtung, Gesundheit!

Gesundheit ist das höchste Gut. Trotzdem überschreiten viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Berufsalltag ihre Belastungsgrenzen. Weil sie das Arbeitspensum und die Zielvereinbarungen schaffen oder dem Konkurrenzdruck standhalten wollen, gefährden sie – zunächst unbemerkt – ihre Gesundheit. Ein Phänomen, das die Wissenschaft „Interessierte Selbstgefährdung“ nennt. Sechs Warnsignale, auf die Führungskräfte und Beschäftigte achten sollten.

<https://www.certo-app.de/gesund-bleiben/artikel/interessierte-selbstgefaehrung-achtung-gesundheit/>

Frauenberatungsstelle Solingen: Psychohygiene und Selbstsorge für Pflegekräfte

SOLINGEN (mh) – „Wie kann ich als professionelle **Pflegekraft** die körperlichen und seelischen Belastungen in meiner Arbeit ausgleichen? Wie kann ich Unzufriedenheit, extremer **Herausforderung** und Erschöpfung vorbeugen?“ Solche und ähnliche Fragen werden in der neuen Gruppe der [Frauenberatungsstelle Solingen](#) erörtert und gemeinsam individuelle Wege erarbeitet. Zehn Termine sind dafür vorgesehen. Der Start wird bei ausreichender Teilnehmerinnenzahl festgelegt.

<https://solingenmagazin.de/frauenberatungsstelle-solingen-psychohygiene-und-selbstsorge-fuer-pflegekraefte/>

Selbsttest: Riskieren Sie für den beruflichen Erfolg Ihre Gesundheit?

Testen Sie, ob Sie zu 'interessierter Selbstgefährdung' neigen!

Neigen Sie dazu, Ihre Gesundheit zu gefährden, um beruflich erfolgreicher zu werden? Experten sprechen bei einem solchen Verhalten von "interessierter Selbstgefährdung". Um diese Frage zu beantworten, bietet die **VBG** den **Selbsttest "Interessierte Selbstgefährdung"** an. Stellen Sie damit fest, ob Sie zu den gefährdeten Kandidaten gehören!

<http://www.econsult.info/selbstgefaehrung?src=asp-cu&typ=dl&cid=7129>

Subjektivierung von Arbeit, indirekte Steuerung und interessierte Selbstgefährdung

[Subjektivierung von Arbeit, indirekte Steuerung und interessierte Selbstgefährdung](#)

Schweiz:

«Wir behandeln Patienten wie in Massenabfertigung»

Unregelmäßige Arbeitszeiten, zu wenig Personal, schlechter Lohn, große Belastung: Die Situation in der Schweizer Altenpflege ist prekär, das Pflegepersonal arbeitet am Limit. Das zeigt die aktuelle Pflegeumfrage der Unia. Die psychische und körperliche Belastung ist so hoch, dass jede zweite Pflegeperson den Job hinschmeissen will. Für die Gewerkschaft sind die «Ergebnisse alarmierend» (20 Minuten berichtete).

<https://www.20min.ch/schweiz/news/story/-Wir-behandeln-Patienten-wie-in-Massenabfertigung--15320954>

Schwerbehindertenvertretung

BEM – Das gehört in die Inklusionsvereinbarung

Das betriebliche Eingliederungsmanagement will Gesundheit und Arbeitsplätze sichern. Neben Betriebs- und Personalrat mischt auch die Schwerbehindertenvertretung (SBV) beim BEM ordentlich mit. Welche Eckpunkte zum BEM in eine Inklusionsvereinbarung gehören, lesen Sie in »Schwerbehindertenrecht und Inklusion« 2/2019.

<https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~BEM-%E2%80%93-Was-in-die-Inklusionsvereinbarung-geh%C3%B6rt-~?newsletter=BR-Newsletter%2F12.02.2019>

Serie „Interessierte Selbstgefährdung“ Praxistipp: Klare Grenzen im Berufsalltag

Krank zur Arbeit, immer erreichbar, regelmäßige Überstunden – das Phänomen „Interessierte Selbstgefährdung“ hat viele Facetten. In einer achtteiligen Serie erklärt VBG-Arbeitspsychologin Elisa Bradtke, wie man die eigenen Grenzen wahrt und Interessierter Selbstgefährdung im Berufsalltag aktiv vorbeugen kann.

<https://www.certo-app.de/gesund-bleiben/artikel/praxistipp-klare-grenzen-im-berufsalltag/>

Wenn Furcht und Panik das Leben beherrschen

Jeder Mensch kennt Ängste und Sorgen, die in den meisten Fällen auch berechtigt sind. Sind sie unbegründet und nehmen überhand, sprechen Psychologen und Psychiater von Angsterkrankungen, die ganz unterschiedliche Formen annehmen können.

https://www.deutschlandfunk.de/angsterkrankungen-wenn-furcht-und-panik-das-leben.709.de.html?dram:article_id=441386

Gesundheitsschutz versus Datenschutz

Bei Vorsorgeuntersuchungen, beim Auswerten von krankheitsbedingten Fehlzeiten oder ganz allgemein im BEM-Verfahren – immer geht es um Gesundheitsdaten der Beschäftigten. Die darf der Arbeitgeber nur mit besonderer Erlaubnis erheben. Wann diese vorliegt, erklärt Sebastian Wurzberger in »Arbeitsschutz und Mitbestimmung« 2/2019.

<https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~Gesundheitsschutz-versus-Datenschutz~?newsletter=BR-Newsletter%2F26.02.2019>

Slow Work - im Job entschleunigen, produktiver arbeiten

Höher, schneller, weiter: Die Gegenbewegung dazu heißt "Slow Work". Sie setzt auf Achtsamkeit, Entschleunigung, ein gesünderes Arbeitsklima. Wie funktioniert das?

Slow Food, Slow Travel und jetzt Slow Work: Was sich anhört wie ein Tipp für wenig ambitionierte Arbeitnehmer, ist in Wirklichkeit ein Trend, der Produktivität und Zufriedenheit steigern kann. Slow Work nimmt aus der Hektik des Alltags ein wenig die Luft heraus und bietet so Raum für strukturiertes, organisiertes Arbeiten und Kreativität.

<https://www.humanresourcesmanager.de/news/slow-work-im-job-entschleunigen-produktiver-arbeiten.html>

Psybel: Selbständige für Befragung gesucht!

Welche psychischen Belastungen haben Selbständige?

Etwa 10 % der Erwerbstätigen in Deutschland sind selbständig. Meist handelt es sich um Inhaber von Klein- und Kleinstbetrieben oder um Soloselbständige. Welche psychischen Belastungen müssen sie aushalten? Welche machen sogar krank? Die **Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)** will im Rahmen ihres **Projekts "Selbständig gesund – die eigene Gesundheit im Blick behalten"** neue Präventionsangebote entwickeln und sucht dafür jetzt nach Informationen aus dem Arbeitsalltag zu psybel bei Selbständigen – also von den Selbständigen selbst. Sie sind selbständig? Dann machen Sie mit bei der **Online-Befragung**:

https://www.arbeitsschutz-portal.de/beitrag/asp_news/7149/psybel-selbstaendige-fuer-befragung-gesucht.html

Schluss mit dem Dauerstress

Das ständige Arbeiten an der Kapazitätsgrenze zehrt in vielen Betrieben nicht nur an den Nerven der Mitarbeiter, sondern auch an der Leistung. Sie wollen den Dauerstress nicht länger hinnehmen? Wer als Chef dagegen vorgeht, wird von den Krankenkassen sogar mit

Prämien belohnt.

<https://www.handwerk-magazin.de/schluss-mit-dem-dauerstress/150/4/384662>

Traumata zum Billigtarif: Verstörende Enthüllungen zu Facebooks Content Managern

Die Arbeit der Content Manager, die die Inhalte bei Facebook überprüfen müssen, ist für Viele kaum erträglich. Hinrichtungen, Vergewaltigungen und Mord gehören für sie zur Tagesordnung, psychische Probleme und Depressionen sind keine Seltenheit. Obwohl ihre Arbeit für die Digitalgesellschaft und das Unternehmen Facebook wichtig und zugleich unheimlich fordernd ist, verdienen die Manager bei von Facebook engagierten Firmen oft nur einen Bruchteil vom Gehalt der Facebook-Mitarbeiter. Zudem müssen sie durch eine harte Schule. Die Kehrseite der einst schillernden Medaille des Sozialen Netzwerks bietet ungeahnte Schatten.

<https://onlinemarketing.de/jobs/artikel/traumata-billigtarif-verstoerende-enthuellungen-facebook-content-manager>

Bundesanstalt warnt: Immer mehr Arbeitnehmende sind überlastet

Belastungen im Job steigen seit über 10 Jahren kontinuierlich an

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin veröffentlichte kürzlich eine repräsentative Umfrage von über 17.000 Arbeitnehmenden zu der empfundenen Arbeitslast in Deutschland. Daraus geht hervor, dass sich immer mehr Angestellte von ihrer Arbeit überfordert fühlen. Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden fühlt sich überlastet.

<https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/bundesanstalt-warnt-immer-mehr-arbeitnehmende-sind-ueberlastet-20190227442737>
