

# Info Psyche und Arbeit

2019-04

---

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 April 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](http://www.systemberatung-gimbel.de)

[info@systemberatung-gimbel.de](mailto:info@systemberatung-gimbel.de)

Tel: 0203-345820

---

## Häufig krankgeschrieben? Der Beruf entscheidet mit

26,3 Tage pro Jahr im Schnitt fallen Arbeitnehmer krankheitsbedingt aus, wenn sie zu den Berufen mit den höchsten Krankenständen gehören. Bei den „gesündesten“ Berufen dagegen sind es nicht einmal halb so viele. Nach einer Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) entscheidet der Beruf mit: bei der Länge der Krankschreibung – und bei den Diagnosen.

<https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/haeufig-krankgeschrieben-der-beruf-entscheidet-mit-13205/>

-----

## Psychische Erkrankungen im Job "Sagen Sie Ihrem Chef nicht die Wahrheit"

Wer im Laufe seines Berufslebens psychisch erkrankt, steht vor zwei Fragen: Woran liegt's? Und wie sage ich es meinem Chef? Ein Experte erklärt, wie er sich verhalten würde.

<http://www.spiegel.de/karriere/burn-out-und-psychische-erkrankungen-im-job-so-sollten-sie-sich-verhalten-a-1260555.html>

-----

## Paketzusteller verdienen deutlich weniger als vor zehn Jahren

Die Deutschen versenden von Jahr zu Jahr mehr Pakete. Trotz des Booms sind die Löhne der Zusteller seit 2007 nicht gestiegen - sondern sogar zurückgegangen.

Die Paketbranche erlebt in Deutschland einen derartigen Boom, dass die Konzerne große Probleme haben, geeignetes Personal zu finden. Dennoch sind die Verdienste der Paketzusteller in Deutschland in den vergangenen zehn Jahren stark gesunken. Laut einer Antwort der [Bundesregierung](#) auf eine Anfrage der Linkspartei hat von 2007 bis 2017 das mittlere Bruttomonatsentgelt eines Zustellers um 13 Prozent auf 2478 Euro abgenommen. <http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/dhl-hermes-ups-verdienste-der-paketzusteller-sinken-a-1261790.html#ref=nl-dertag>

-----

### Serie „Interessierte Selbstgefährdung“

## Praxistipp: Gesundes Abschalten

Arbeiten im Urlaub, Erreichbarkeit nach Feierabend, Qualitätsreduktion im Job – das Phänomen „Interessierte Selbstgefährdung“ hat viele Facetten. In einer achteiligen Serie erklärt VBG-Arbeitspsychologin Elisa Bradtke, wie man die eigenen Grenzen wahrt und Interessierter Selbstgefährdung im Berufsalltag aktiv vorbeugen kann.

<https://www.certo-portal.de/gesund-bleiben/artikel/serie-interessierte-selbstgefaehrdung-praxistipp-gesundes-abschalten/>

Weitere Themen dazu:

<https://www.certo-portal.de/gesund-bleiben/artikel/serie-interessierte-selbstgefaehrdung-praxistipp-pausen-foerdern-die-gesundheit/>

<https://www.certo-portal.de/gesund-bleiben/artikel/serie-interessierte-selbstgefaehrdung-praxistipp-sind-sie-sicher/>

<https://www.certo-portal.de/gesund-bleiben/artikel/serie-interessierte-selbstgefaehrdung-praxistipp-krank-ins-buero-gehen-sie-nach-hause/>

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

-----

## Fünf Warnsignale für eine zu hohe Arbeitsbelastung

Wenig Personal, starker Zeitdruck, hohe Verantwortung: In vielen Unternehmen steigt mit diesen Faktoren die psychische Belastung der Mitarbeiter. Dauert die Arbeitsbelastung an, kann das gesundheitliche Folgen haben.

[https://www.t-online.de/finanzen/jobs/id\\_85552448/fuenf-warnsignale-fuer-eine-zu-hohe-arbeitsbelastung.html](https://www.t-online.de/finanzen/jobs/id_85552448/fuenf-warnsignale-fuer-eine-zu-hohe-arbeitsbelastung.html)

-----

## **Burnout bei Krankenhausärzten: Chirurgenpräsident fordert Bürokratie-Abbau und Klinik-Kitas**

Immer mehr Krankenhausärzte resignieren vor überbordender Bürokratie, ökonomischem Druck und zunehmender Arbeitsverdichtung. Der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie (DGCH), Professor Dr. med. Matthias Anthuber, fordert daher ein Umsteuern und appelliert an die gesundheitspolitisch Verantwortlichen, das durch Ärzte erbrachte Ausmaß an Verwaltungstätigkeit zurückzubauen.

<https://idw-online.de/de/news713200>

-----

## **Podcast: Die sieben Säulen der Resilienz**

Was zeichnet Menschen aus, die auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren? Die Antwort: Sie leben die sieben Säulen innerer Stärke.

<http://die-ratgeber.info/arbeit/podcast-die-sieben-saeulen-der-resilienz/>

-----

## **Broschüre der VBG zu interessierter Selbstgefährdung**

[https://www.certo-portal.de/fileadmin/media/bilder/Certo-1-19/online\\_only\\_1-19/Fachwissen-Fuehren-durch-Ziele.pdf](https://www.certo-portal.de/fileadmin/media/bilder/Certo-1-19/online_only_1-19/Fachwissen-Fuehren-durch-Ziele.pdf)

-----

## **Auch Arbeit im Homeoffice kann krank machen**

Arbeitsweg gespart, nebenbei die Wäsche gemacht – zu Hause arbeiten erscheint praktisch. Für Körper und Psyche kann es aber Nachteile haben, besagt eine neue ILO-Studie.

<https://www.zeit.de/arbeit/2019-04/arbeitsschutz-homeoffice-jobs-un-internationale-arbeitsorganisation-arbeitnehmer>

-----

## **Therapie oder Arbeitskampf – was hilft gegen Burnout?**

Der Anteil der psychischen Erkrankungen an den Arbeitsunfähigkeitstagen steigt seit Jahren an. Ein Zeitgeistphänomen? Oder liegt es an der neuen Arbeitswelt, die den „ganzen Menschen“ fordert? Wären dann die Leidenden zu therapieren – oder das System?

[https://www.deutschlandfunkkultur.de/arbeit-und-psychische-erkrankungen-therapie-oder.990.de.html?dram:article\\_id=446695](https://www.deutschlandfunkkultur.de/arbeit-und-psychische-erkrankungen-therapie-oder.990.de.html?dram:article_id=446695)

-----

## **Alle gegen einen**

Der Kapitalismus fördert Konkurrenzdenken und Abgrenzung. Wer nicht funktioniert, wird ausgegrenzt – Fragmente einer Sozialpsychologie des »Mobbings«

<https://www.jungewelt.de/artikel/352971.sozialpsychologie-alle-gegen-einen.html>

## Deshalb kündigen Arbeitnehmer am häufigsten

Warum verlassen Beschäftigte ihr Unternehmen? Mit dieser Frage haben sich die »Compensation Partner GmbH« und das Vergleichsportal »Gehalt.de« befasst. Das Ergebnis: Die meisten Beschäftigten kündigen aufgrund von geringer Wertschätzung der Vorgesetzten (45 Prozent) oder eines zu niedrigen Einkommens (40,5 Prozent).

<https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~Deshalb-kuendigen-Arbeitnehmer-am-haeufigsten~?newsletter=BR-Newsletter%2F23.04.2019>

## Stress, Leistungsdruck und mangelnder Ausgleich: Das Arbeitsleben macht uns immer kränker

Eine psychische Erkrankung ist laut einer aktuellen Studie der häufigste Grund für Berufsunfähigkeit in Deutschland.

<https://www.suedkurier.de/ueberregional/wirtschaft/Stress-Leistungsdruck-und-mangelnder-Ausgleich-Das-Arbeitsleben-macht-uns-immer-kranker;art416,10126840>

## Berufsunfähigkeit: Psychische Erkrankungen belasten vor allem Frauen

Donnerstag, der 25.04.19

Bundesweit werden Millionen Beschäftigte vor dem Renteneintritt berufsunfähig. Der häufigste Grund dafür sind weiterhin psychische Erkrankungen, wie eine neue Studie zeigt. Vor allem junge Frauen stellen dabei eine Risikogruppe dar. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung bildet für den Ernstfall ein finanzielles Sicherheitsnetz. Dabei gilt es jedoch, keine Zeit zu verlieren.

<https://www.finanzen.de/news/19088/berufsunfaehigkeit-psychische-erkrankungen-belasten-vor-allem-frauen>

## »Burnout« Arbeit macht Angst

Studie: Psychische Belastungen häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit. DGB erneuert Forderung nach Antistressverordnung

<https://www.jungewelt.de/artikel/353559.arbeit-macht-angst.html>

## Gebündelte Expertise für psychische Gesundheit: Charité Mental Health gegründet

Depressionen, Angststörungen oder traumatische Stresssituationen – in Deutschland leidet etwa jeder vierte Erwachsene im Laufe eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. An der Charité – Universitätsmedizin Berlin tragen Ärzte und Wissenschaftler täglich dazu bei, dass Patientinnen und Patienten ihre seelische Gesundheit wiedererlangen. Ihre Expertise wird jetzt in der neuen Forschungsplattform Charité Mental Health gebündelt. Ziel ist es, Forschungsvorhaben zu vernetzen und so die Prävention, die Diagnostik sowie die Therapien von psychischen Erkrankungen weiter zu verbessern.

<https://idw-online.de/de/news714222>

-----

## Häufiger Rehaleistungen wegen psychischer Erkrankungen

Berlin – Die Deutsche Rentenversicherung unterstützt immer häufiger psychisch erkrankte Arbeitnehmer bei der Wiedereingliederung in das Berufsleben. In den vergangenen zehn Jahren stieg die Zahl der bewilligten medizinischen Rehabilitationen wegen psychischer Erkrankungen um mehr als 43 Prozent.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/102458/Haeufiger-Rehaleistungen-wegen-psychischer-Erkrankungen>

-----

## Psychische Krankheiten erstmals Hauptursache für Krankschreibungen

Düsseldorf Immer mehr Arbeitnehmer haben sich 2018 in nordrhein-Westfalen wegen psychischer Erkrankungen krankschreiben lassen. Die Gesamtzahl der Krankheitstage pro Arbeitnehmer stieg im Vergleich zum Vorjahr deutlich an.

Mit durchschnittlich 2,9 Fehltagen je Erwerbstätigem lagen sie an der Spitze der Krankheitsstatistik, wie die Techniker Krankenkasse am Dienstag in Düsseldorf mitteilte.

[https://rp-online.de/leben/gesundheit/nrw-psychische-krankheiten-fuehren-erstmals-fehltage-statistik-an\\_aid-38261373](https://rp-online.de/leben/gesundheit/nrw-psychische-krankheiten-fuehren-erstmals-fehltage-statistik-an_aid-38261373)

-----

## Traumatisierte Soldaten - "Das macht was mit einem"

Immer mehr Soldaten und Soldatinnen, die in Auslandseinsätzen gedient haben, leiden an psychischen Erkrankungen. Die Bundeswehr hilft - nur leider zu oft zu spät.

<https://www.zdf.de/nachrichten/heute/bundeswehr-soldaten-wenn-der-einsatz-krank-macht-100.html>

-----

## Kapitalismus macht doch nicht depressiv

Wir glauben, dass der Stress zunimmt und das kapitalistische Wirtschaftssystem die Menschen krank macht. Das ist ein Irrtum – und viele Diagnosen scheinbar

Modeerscheinungen.

<https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/hanks-welt/hanks-welt-kapitalismus-und-depression-16160306.html>

-----

## **Erwerbsminderungsrenten: Reformen mit Wirkung**

Berlin/Bad Homburg (sth). Die durchschnittliche Höhe von Erwerbsminderungsrenten (EM-Renten) ist für Neurentnerinnen und -rentner des Jahres 2017 auf netto 716 Euro gestiegen. Das geht aus statistischen Analysen der Deutschen Rentenversicherung (DRV) hervor. 2016 lag der auf die Konten von neu Erwerbsgeminderten überwiesene Betrag demnach noch bei 697 Euro, im Jahr 2013 bei 613 Euro. Damit stiegen die durchschnittlichen Netto-Erwerbsminderungsrenten innerhalb von vier Jahren um 103 Euro oder knapp 17 Prozent.

<https://www.ihre-vorsorge.de/nachrichten/lesen/erwerbsminderungsrenten-reformen-mit-wirkung.html>

-----

## **Fürsorgepflicht im Arbeitsverhältnis einfordern und erfüllen**

Sobald Sie in einem Unternehmen angestellt sind, hat der Arbeitgeber eine Fürsorgepflicht für Ihre Gesundheit und Ihr Eigentum. Doch wie weit gehen diese Pflichten? Und was ist bei Pflichtverletzungen zu tun? Ingenieur.de mit den Antworten.

<https://www.ingenieur.de/karriere/arbeitsleben/fuehrung/fuersorgepflicht-im-arbeitsverhaeltnis-einfordern-und-erfuellen/>

-----