

# Info Psyche und Arbeit

2021-03

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
hier wieder eine Zusammenstellung von Informationen und Hinweisen zum Thema  
Psyche und Arbeit, die mir im vergangenen Monat 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,  
<https://www.systemberatung-gimbel.de/news-termine/>  
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

## Ist das noch normal oder schon gestört?

In der Pandemie hat die psychische Belastung zugenommen. Viele Menschen rätseln: Wie  
schlimm muss es mir gehen, bis ich Unterstützung suche? Doch diese Frage hilft nicht weiter.  
<https://www.nzz.ch/wissenschaft/ist-das-noch-normal-ld.1603569>

## Psychische Gesundheit offensiv angehen

Eine Arbeitswelt im Umbruch hat Konsequenzen für die psychische Gesundheit von  
Beschäftigten. VBG-Arbeitspsychologin Ines Kohl weiß, wie Prävention gelingt.  
[https://www.certo-portal.de/gesund-bleiben/artikel/vorbild-fuehrungskraft-psychische-gesundheit-offensiv-angehen/?pk\\_campaign=certo-infomail](https://www.certo-portal.de/gesund-bleiben/artikel/vorbild-fuehrungskraft-psychische-gesundheit-offensiv-angehen/?pk_campaign=certo-infomail)

## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Ansprache von Führungskräften ist sehr wichtig

Berlin – Etwa der Hälfte der Arbeitnehmer geht es gut bei der Arbeit – die Arbeitsmediziner  
sprechen von „engagiertem Wohlbefinden“. Das ist der Tenor eines Fachsymposiums zum

Thema „Psychische Gesundheit in der Leistungsgesellschaft“, das heute im Rahmen der 61. Wissenschaftlichen Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM) stattfand.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/122196/Psychische-Gesundheit-am-Arbeitsplatz-Ansprache-von-Fuehrungskraeften-ist-sehr-wichtig?>

-----

## **Drehtürpatienten in der Psychiatrie: Immer wieder auf Station**

Trotz Therapie und Medikamenten landen viele psychisch Kranke immer wieder in stationären Einrichtungen. Auf Phasen zu Hause folgen Klinikaufenthalte – ein Teufelskreis. Neue Ansätze in der Begleitung psychisch Kranker könnten ihnen besser helfen.

[https://www.deutschlandfunkkultur.de/drehtuerpatienten-in-der-psychiatrie-immer-wieder-auf.976.de.html?dram:article\\_id=494296](https://www.deutschlandfunkkultur.de/drehtuerpatienten-in-der-psychiatrie-immer-wieder-auf.976.de.html?dram:article_id=494296)

-----

## **»Mir hilft es, mich zu erinnern, wofür wir das alles machen«**

Vor mehr als einem Jahr hat sich der erste Mensch in Deutschland [mit dem neuen Coronavirus infiziert](#). Seitdem begleiten uns Einschränkungen durch den Alltag. Auf einen Lockdown folgt der nächste, die Impfungen laufen nur schleppend an. Wie wirkt sich das auf unsere Psyche aus? Und wie schaffen wir es, weiter durchzuhalten? Ein Interview mit der Psychotherapeutin Lena Jelinek vom Zentrum für Psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE).

[https://www.spektrum.de/news/corona-mir-hilft-es-mich-zu-erinnern-wofuer-wir-das-alles-machen/1837006?utm\\_medium=newsletter&utm\\_source=sdw-nl&utm\\_campaign=sdw-nl-daily&utm\\_content=heute](https://www.spektrum.de/news/corona-mir-hilft-es-mich-zu-erinnern-wofuer-wir-das-alles-machen/1837006?utm_medium=newsletter&utm_source=sdw-nl&utm_campaign=sdw-nl-daily&utm_content=heute)

-----

## **Hilfe für Angehörige von Depressionskranken AOK bietet online Rat & Unterstützung**

Um Angehörige im Umgang mit depressiv erkrankten Familienmitgliedern oder Freunden zu unterstützen, bietet die AOK ein Online-Programm: Der "Familiencoach Depression" hilft den Angehörigen der Betroffenen, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen.

<https://www.mz-web.de/leben/gesund-in-der-region/hilfe-fuer-angehoerige-von-depressionskranken-aok-bietet-online-rat---unterstuetzung--38213020>

-----

## Therapeutische Unterstützung per Smartphone - App hilft Menschen mit Angststörungen

Das im Rahmen des ESF-Programms "EXIST" geförderte Start-up Mindable Health hat eine App zur Behandlung von Panikattacken und Platzangst (Agoraphobie) entwickelt. Betroffenen bietet sie eine Möglichkeit, ihre Ängste aktiv und zeitnah zu reduzieren.

[https://www.esf.de/SharedDocs/Meldungen\\_NL/Newsletter/2021/nl\\_exist\\_app.html](https://www.esf.de/SharedDocs/Meldungen_NL/Newsletter/2021/nl_exist_app.html)

-----