

Info Psyche und Arbeit

2021-04

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
info@systemberatung-gimbel.de
Tel: 0203-345820

Video-Treffen kein Ersatz für echte Nähe

Seit Beginn der Covid-19-Pandemie war es der Rat: Auf digitalen Kontakt umstellen, um sich
innerlich nahezu bleiben – trotz körperlicher Distanz. Eine Studie der Universität Duisburg-
Essen zeigt jetzt: Die psychologische Wirkung von organisierten Begegnungen über
audiovisuelle Kommunikation ist begrenzt. Die anderen bleiben einem nicht nur physisch
fern, sie fühlen sich auch fern an.

<https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/video-treffen-kein-ersatz-fuer-echte-naeche-15079/>

Faktoren erfolgreicher Rückkehr aus Sicht der Betroffenen Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt und betriebliche Wiedereingliederung

Die Rückkehr in den Betrieb oder Return to Work (RTW) nach einer psychischen Krise ist ein
komplexer, jedoch nicht hinlänglich erforschter Prozess. Eine Studie der Bundesanstalt für
Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) analysierte das Erleben, Verhalten und Handeln
der zurückkehrenden Beschäftigten im RTW-Prozess. Die qualitative Teilstudie betrachtet

den Prozess von der Behandlung nach einer psychischen Krise bis zur Rückkehr in den Betrieb aus Sicht der Rückkehrenden. Die BAuA hat jetzt den Bericht "Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt: Betriebliche Wiedereingliederung aus der Perspektive der Zurückkehrenden" veröffentlicht. Er benennt zentrale Faktoren, die das Handeln der zurückkehrenden Beschäftigten bei der Wiedereingliederung positiv beeinflussen. Zudem zeigt er Indikatoren für einen nachhaltigen RTW-Prozess auf.

<https://www.presseportal.de/pm/103969/4878392>

Menschen mit hoher Resilienz sind in der Pandemie besser gewappnet“

Mainz – Durch die Coronapandemie sind insbesondere Ärzte und Pflegekräfte erhöhtem Stress ausgesetzt. Mehr und mehr Ärzte warnen derzeit vor den Folgen für das Gesundheitssystem, wenn die Helfer nicht selbst ausreichend Hilfe erhalten.

Der Wissenschaftliche Geschäftsführer des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung ([LIR](#)), Klaus Lieb, erklärt im Gespräch mit dem *Deutschen Ärzteblatt* (DÄ), wie eine hohe Resilienz die Menschen in der Coronapandemie schützt, wie sie erlernt werden kann und ob Ärzte eine höhere Resilienz haben als andere.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/122462/Menschen-mit-hoher-Resilienz-sind-in-der-Pandemie-besser-gewappnet>

Profis mit Bipolarer Störung - "Mehr Empathie für Patienten"

Astrid Freisen leitet das Referat für Betroffene Profis. Warum der Austausch so wichtig ist und wie sie mit ihrer Bipolaren Störung lebt und arbeitet, erzählt sie im Interview.

<https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/bipolare-stoerung-betroffene-psychiaterin-100.html>

Wenn Stimmungsschwankungen krankhaft sind

Wenn Stimmungsschwankungen krankhaft werden, kann das schwere Folgen haben. Bei einer manischen Depression schränken Hochs und Tiefs den gesamten Alltag ein. Zum Internationalen Tag der Bipolaren Störung haben wir uns einmal intensiv mit dieser psychischen Krankheit beschäftigt.

<https://www.mdr.de/nachrichten/deutschland/tabubruch-bipolare-stoerung-100.html>

Konflikte lösen – Mobbing verhindern Eine Handlungshilfe

[Konflikte lösen – Mobbing verhindern herunterladen](#)
(barrierefreies PDF, 933KB)

[in den Warenkorb legen](#)

Mobbing am Arbeitsplatz, das bedeutet für Betroffene meist: eine extrem belastende Situation. Wer gemobbt wird, kämpft mit den Folgen, die sich als körperliche und psychische Erkrankungen zeigen können. Mobbing wirkt sich auf die Gesundheit aus, schlägt sich in sinkender Arbeitsqualität nieder und führt oft zur Arbeitsunfähigkeit. In 80 Prozent der Fälle endet der Mobbingprozess damit, dass die betroffene Person den Arbeitsplatz verlässt – sie kündigt, lässt sich dauerhaft krankschreiben oder frühverrenten.

https://www.bgw-online.de/DE/Medien-Service/Medien-Center/Medientypen/BGW-Broschueren/BGW08-00-040_Konfliktmanagement-und-Mobbingpraevention.html?utm_campaign=newsletter_2021-04-01_10:30:27

MOBBING: Gegen Psychoterror am Arbeitsplatz

Seit Jahren ist Mobbing ein Thema in der Arbeitswelt: Es setzt nicht nur eine psychische Abwärtsspirale in Gang, bisweilen geht es um die nackte Existenz. Beiträge im Titelthema klären: Was ist Mobbing, wo liegen die Ursachen? Wie wehrt man sich? Welche Pflichten haben Arbeitgeber? Wer hilft und leistet individuell Beistand? Außerdem in der Mai-Ausgabe: Corona-Pandemie: Sorgearbeit und Arbeitspflicht vereinbaren – diese Leistungen gibt es. Wenn die nächste Hitzewelle droht: Jetzt präventiv die Vereinbarung zur Wärmeentlastung verhandeln.

https://www.bund-verlag.de/zeitschriften/gute-arbeit/aktuelle-ausgabe?newsletter=Express-GA%2F2021-04-07&utm_source=express-ga&utm_medium=email&utm_campaign=2021-04-07

Burn-out, Erschöpfung, Depression Wie uns das Homeoffice kaputtmacht

Nach einem Jahr Pandemie leiden viele Arbeitnehmer an den psychischen Folgen der Heimarbeit. Was hilft, wenn nichts mehr hilft?

https://www.spiegel.de/karriere/wie-uns-das-homeoffice-kaputtmacht-burnout-erschoeffung-depressionen-a-c91f255c-0002-0001-0000-000176982995?sara_ecid=nl_upd_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=3x8ejbhj

Entscheider treffen Haider 06.04.2021

Fürstenberg: „Chefs müssen für gute Stimmung sorgen“

Work-Life-Balance oder Burnout? Reinhild Fürstenberg spricht über psychische Probleme und nennt eine Regel, wie man diese erkennt.

<https://www.abendblatt.de/podcast/entscheider-treffen-haider/>

Lehrer: Angst bremst rechtzeitige Therapien aus

Die Corona-Pandemie trifft besonders diejenigen, die schon vor der Pandemie psychisch belastet waren, etwa die Berufsgruppe der Lehrer. Jede vierte Lehrkraft ist aktuell Burn-out-gefährdet, laut einer DAK-Studie zur Lehrgesundheit in Corona-Zeiten.

<https://www.br.de/nachrichten/bayern/burnout-bei-lehrern-angst-bremst-rechtzeitige-therapien-aus,STyctI6>

Studie der DAK: <https://www.dak.de/dak/download/ergebnisbericht-2389012.pdf>

Saarbrücken: Krankmeldungen wegen psychischer Leiden auf Höchststand

[Saarbrücken](#) (dpa/lrs) - Weniger Bewegung und mehr Ängste: Im Corona-Jahr 2020 waren die Versicherten der Krankenkasse Barmer im Saarland wegen psychischer Beschwerden und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems so oft krankgeschrieben wie noch nie bisher.

<https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/gesundheit-saarbruecken-krankmeldungen-wegen-psychischer-leiden-auf-hoechststand-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-210408-99-126091>

Psychische Erkrankungen Warum trifft es Frauen in der Pandemie härter als Männer?

In Hamburg leiden Frauen stärker unter psychischen Erkrankungen in der Pandemie als Männer. Das zeigt eine neue Studie der DAK-Gesundheit. Demnach haben die Krankschreibungen von Frauen aktuell einen Höchststand erreicht. Die Landeschefin der Krankenkasse liefert dafür unterschiedliche Erklärungen.

<https://www.mopo.de/hamburg/psychische-erkrankungen-warum-trifft-es-frauen-in-der-pandemie-haerter-als-maenner--38265746>

Österreich:

Gewalt am Arbeitsplatz seit Ausbruch der Pandemie verschärft

LINZ/OÖ. Gewalt und Konflikte am Arbeitsplatz werden oftmals als individuelle Probleme zwischen zwei oder mehr Personen abgetan. In der Praxis hätten sie jedoch strukturelle oder organisatorische Ursachen, berichtet die Arbeiterkammer (AK) Oberösterreich (OÖ). Sie hat

eine Studie zu Gewalt am Arbeitsplatz durchgeführt. Zentrales Ergebnis ist, dass Beschimpfungen, Beleidigungen und Mobbing seit Ausbruch der Pandemie zugenommen haben.

<https://www.tips.at/nachrichten/ooe/wirtschaft-politik/530928-gewalt-am-arbeitsplatz-seit-ausbruch-der-pandemie-verschaerft>

auch dazu: <https://www.derstandard.de/story/2000125719985/gewalt-am-arbeitsplatz-nahm-in-der-pandemie-zu>

Stressfaktoren: Welche gibt es und was hilft dagegen?

Jeder Mensch reagiert anders auf Stressfaktoren. Welche Stressauslöser es generell gibt und wie du sie in den Griff bekommst, erfährst du hier.

<https://www.brigitte.de/gesund/stressfaktoren--welche-gibt-es-und-was-hilft--12512644.html>

Burnout beim Lehrernachwuchs: Nachsicht mit sich selbst hilft bei Stress

Knapp ein Viertel aller angehenden Lehrerinnen und Lehrer leidet unter Burnout-Symptomen. Fast ein Drittel verlässt bereits in den ersten fünf Jahren wieder die Schule. Forschende der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) haben in zwei Studien mit 130 Lehrerinnen und Lehrern im Vorbereitungsdienst herausgefunden: Dem Problem lässt sich vorbeugen, wenn die Betroffenen über ein gut ausgeprägtes Selbstmitgefühl verfügen und nachsichtig mit sich selbst sind. Ihre Studie erscheint in der Fachzeitschrift "Psychologie in Erziehung und Unterricht".

<https://idw-online.de/de/news767001>

Depression, Burnout, Ängste: So spricht ihr eine psychische Erkrankung am Arbeitsplatz an

Berufstätige, die psychisch erkrankt sind, plagt oft die Frage: Wie sage ich's meiner Chefin oder meinem Team — und soll ich das überhaupt?

Die Antworten darauf sind von vielen Dingen abhängig, vor allem von individuellen Vertrauenspersonen am Arbeitsplatz.

Hier erklären eine Psychotherapeutin, ein Arbeitsrechtler und eine Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement, wie ihr eine psychische Erkrankung am Arbeitsplatz am besten kommunizieren könnt. Auch eine betroffene Angestellte berichtet über ihre Erfahrungen.

<https://www.businessinsider.de/karriere/experten-tipps-depression-burnout-oder-angst-beim-chef-ansprechen/>

psychNAVi

stellt das Hilfesystem für Menschen mit psychischen Problemen und ihre Angehörigen in Bremen übersichtlich dar. Verschiedene Arten der Suche führen zum Hilfsangebot. psychNAVi stellt die jeweiligen Angebote und ihren Nutzen in den Mittelpunkt.

<https://www.psychnavi-bremen.de/>
