Info Psyche und Arbeit

2024-02

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 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

Krankenstand 2023 auf neuem Höchststand

Auch bei den psychischen Erkrankungen registrierte die IKK classic 2023 eine deutliche Steigerung. Hier stieg die Zahl der AU-Fälle verglichen mit dem Vorjahr 2023 um 15,8 Prozent.
https://www.ikk-classic.de/presse/pressemitteilungen/au-bericht-2023

Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt

Donnerstag, 1. Februar 2024

Mannheim – 38,5 Prozent der befragten Geschäftsführer, Gesundheitsverantwortlichen und Personaler geben an, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz wie Burnout, Überforderung und Depressionen schon jetzt eine große Bedeutung in ihren Unternehmen haben.
https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/149021/Psychische-Erkrankungen-in-der-Arbeitswelt

---

Zahlen der DAK: Krankheitsausfälle im Job 2023 auf Höchststand

In vielen Unternehmen blieben im vergangenen Jahr Büros und Plätze leer, weil Beschäftigte nicht gesund waren. Zum Ausmaß liegen nun Zahlen der DAK vor - die angespannte Situation setzt sich fort……Ausschlaggebend für die vielen Ausfälle im vergangenen Jahr seien vor allem Atemwegserkrankungen wie Erkältungen, Bronchitis und Grippe gewesen, erläuterte die DAK. Zudem habe es einen Anstieg bei psychischen Erkrankungen gegeben.
https://www.aerztezeitung.de/Politik/Krankheitsausfaelle-im-Job-2023-auf-Hoechststand-446367.html

---

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Das Interview

Psychische Erkrankungen sorgen inzwischen für immer mehr Fehlzeiten im Job. Der Grund: Die arbeitsplatzbedingten psychischen Belastungen steigen. Auch Kanzleien bleiben davon nicht verschont.
Wir reden mit Holger Pfaff, Professor für Rehabilitationswissenschaft an der Universität Köln, über High-Touch-Berufe, Fluchtkategorien und personalisierte Führung.
https://www.datev-magazin.de/panorama/psychische-belastungen-am-arbeitsplatz-das-interview-116316

Das können Betroffene selbst tun

Vielen Menschen mit Depressionen hilft es, wenn sie im Alltag gut für sich sorgen und dabei ein paar Dinge beachten. Welche Maßnahmen sinnvoll sind – und worauf man lieber verzichten sollte.
https://www.spektrum.de/news/selbsthilfe-bei-depressionen-das-koennen-betroffene-selbst-tun/2200910?utm_source=pocket-newtab-de-de
---

Depression in der Partnerschaft: Zu zweit durch die Krise

Eine Depression ist für eine Beziehung eine enorme Herausforderung. Übernehmen die Partner der erkrankten Menschen zu viel Verantwortung, tragen sie womöglich ungewollt zur Chronifizierung des Leidens bei. Wie man am besten hilft, erklärt der Psychologe Guy Bodenmann im Interview.
https://www.spektrum.de/news/depression-wie-unterstuetze-ich-meinen-depressiven-partner/2177466

Portal für seelische Gesundheit: Das Portal Curamenta startet in die Pilotphase

Klingenmünster. Um Patientinnen und Patienten in der Behandlung und Klientinnen und Klienten der Gemeindepsychiatrie auch digital zu begleiten und zu vernetzen, entwickelt das Pfalzklinikum seit Anfang 2023 gemeinsam mit der gemeinnützigen Gesellschaft für digitale Gesundheit mbH (GDG) Curamenta, ein Portal für seelische Gesundheit. Auf dem Portal werden Informationen über seelische Gesundheit und Erkrankungen, Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten bereitgestellt. Moderierte Foren, in denen sich Betroffene und Angehörige austauschen können, sind ebenso geplant, wie online Termine verwalten, mit dem Behandlungsteam chatten oder Dokumente austauschen zu können.
https://www.wochenblatt-reporter.de/klingenmuenster/c-lokales/portal-fuer-seelische-gesundheit-das-portal-curamenta-startet-in-die-pilotphase_a530421

Check zur Erreichbarkeit: Genau hinsehen lohnt sich

Erreichbarkeit außerhalb der regulären Arbeitszeit kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Wie relevant ist das Thema in Ihrem Unternehmen? Machen Sie den Certo-Check und finden Sie heraus, ob Handlungsbedarf besteht.

→ Zum Check

GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG IN KLEINUNTERNEHMEN

„Mit Arbeitsschutz fährt man nachhaltiger“

Die Gefährdungsbeurteilung ist verpflichtend für Betriebe. Das gilt auch für kleine Unternehmen. Michaela Eul ist Aufsichtsperson bei der VBG und weiß, worauf Unternehmerinnen und Unternehmer bei der Beurteilung achten müssen. Certo hat sie bei einem Unternehmensbesuch begleitet.

→ Zur Reportage

Schleichender Burn-out? Mit diesen 12 Fragen kannst du erkennen, wo du stehst (bevor es zu spät ist)

Oft beginnt es mit der Euphorie im neuen Job: Stelle dir diese Fragen, um zu erkennen, wie nah du der völligen Erschöpfung wirklich bist.
https://www.xing.com/news/article/schleichender-burnout-mit-diesen-12-fragen-kannst-du-erkennen-wo-du-stehst-bevor?kut=e02b8afa-8a8f-4b49-bd1a-7766ab132511&via=true

---

Wann beruflicher Stress zur Gefahr für die Psyche wird – und wann nicht

Schlechte Arbeitsbedingungen haben großen Einfluss auf die mentale Gesundheit. Forscher haben Stressfaktoren analysiert, die das Risiko einer Depression erhöhen – und erklären, warum reiner Zeitdruck nicht das Hauptproblem ist.
https://www.welt.de/gesundheit/mentale-gesundheit/article248301750/Depression-Wann-beruflicher-Stress-zur-Gefahr-fuer-die-Psyche-wird.html
---

Angst vor der Arbeit: Was du dagegen tun kannst

Angst vor der Arbeit kann uns im Alltag sehr stark belasten und sich auch auf andere Bereiche unseres Lebens auswirken. Wie du mit den Angstgefühlen umgehen kannst, erfährst du hier.
https://utopia.de/ratgeber/angst-vor-der-arbeit-was-du-dagegen-tun-kannst_647485/

Erste Anzeichen und Symptome einer Depression erkennen

Sie fühlen sich in letzter Zeit ungewöhnlich müde, niedergeschlagen und unmotiviert? Aktivitäten, die einst Freunde bereiteten, erscheinen im Moment farblos und mühsam? Das Aufstehen aus dem Bett wird zu einer Herausforderung und selbst alltägliche Aufgaben fühlen sich überwältigend schwer an? Wenn diese Gefühle der Leere und Traurigkeit überhandnehmen, beginnen Sie sich möglicherweise zu fragen, ob Sie unter Depressionen leiden.
https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/depression/depression-symptome-1252782

Ruhepausen werden zur Qual“: Kasseler Chefärztin über die Zunahme von Arbeitssucht

Kassel – Ein Phänomen, das in unserer Gesellschaft mehr an Bedeutung gewinnt, ist die Arbeitssucht. Menschen, die darunter leiden, verspüren einen übermäßigen Drang, ständig zu arbeiten und können sich nur schwer von ihrer beruflichen Tätigkeit lösen.
https://www.hna.de/kassel/ruhepausen-werden-zur-qual-kasseler-chefaerztin-ueber-die-zunahme-von-arbeitssucht-92826831.html

---

Therapeutin im Interview "Wut wird von Frauen zu oft heruntergeschluckt"

Wut ist ein elementares Gefühl – und trotzdem erkennen es manche Menschen nicht einmal, wenn sie wütend sind. Dann kann sich Wut ihre eigenen Wege suchen.
https://www.brigitte.de/liebe/persoenlichkeit/psychologie---wut-wird-von-frauen-zu-oft-heruntergeschluckt--13160222.html?utm_source=pocket-newtab-de-de
---

Deutschlands Arbeitnehmer*innen zwischen Burn-out und Bore-out: Ein Drittel leidet an Erschöpfung, fast ein Viertel an Langeweile

Die Gen Z ist häufiger von Unter- oder Überforderung betroffen

Deutschlands Erwerbstätige befinden sich im Dauerstress mit einem hohen Risiko zum Burn-out: 61 Prozent der Arbeitnehmer*innen sehen sich gefährdet, an Überlastung zu erkranken. 40 Prozent stufen ihre eigene Burn-out-Gefährdung als mäßig ein, 21 Prozent sogar als hoch. Im Vergleich zu 2018, also vor der Coronapandemie, bedeutet dies einen Anstieg um elf Prozentpunkte. Etwa gleich viele (62 Prozent) haben eine Arbeitsüberlastung schon mal selbst erlebt oder bei Kolleg*innen beobachtet. In den letzten zwölf Monaten haben 34 Prozent der Beschäftigten einen Burn-out und 23 Prozent einen Bore-out entweder selbst durchgestanden oder Kolleg*innen waren betroffen.
https://www.presseportal.de/pm/119123/5713691
auch dazu:
https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/149236/Viele-Beschaeftigte-fuerchten-ein-Burnout

---

Berlins Lehrkräfte haben laut Studie „digitalen Stress“

Berlin - Viele Berliner Lehrkräfte leiden einer neuen wissenschaftlichen Studie zufolge an „digitalem Stress“. Obwohl etwa der Einsatz mobiler Endgeräte, elektronischer Tafeln und Lernplattformen ihre Arbeit erleichtern soll, empfinden fast drei Viertel (71 Prozent) der mehr als 2000 Befragten die Digitalisierung als zusätzliche Belastung. Die Untersuchung wurde von der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) in Auftrag gegeben.
https://www.merkur.de/deutschland/berlin/berlins-lehrkraefte-haben-laut-studie-digitalen-stress-zr-92836401.html

---

Sorgen über mögliche Kürzung bei Suizidprävention

Sie werde im Entwurf für den Bundeshaushalt 2024 offenbar nicht ausreichend berücksichtigt, beklagte BÄK-Präsident Klaus Reinhardt heute in Berlin. „Im Gegenteil scheint nicht einmal gewährleistet, dass die bisherigen Akteure und Strukturen vollständig erhalten bleiben.“

Alzheimer mit 57: «Eine Trauer, die immer da ist – jeden Tag»

Diagnose Jung-Alzheimer: Stefan T. Müller erhält diese Schreckensnachricht mit 57 Jahren. Sein Leben und das seiner Ehefrau stehen ab sofort Kopf. Finanziell und emotional beginnt für die beiden eine Berg- und Talfahrt.
https://www.srf.ch/sendungen/dok/jung-und-dement-alzheimer-mit-57-eine-trauer-die-immer-da-ist-jeden-tag

---

Kündigungsschutz

Schwerbehinderte: Präventionsverfahren schon in der Wartezeit geboten

Schon vor dem Einsetzen des gesetzlichen Kündigungsschutzes muss der Arbeitgeber ein Präventionsverfahren (§ 167 Abs. 1 SGB IX) durchführen, wenn sich im Arbeitsverhältnis eines schwerbehinderten Beschäftigten Probleme abzeichnen. Unterbleibt dies, kann eine darauf gestützte Kündigung wegen Diskriminierung unwirksam sein – so das Arbeitsgericht Köln.
https://www.bund-verlag.de/aktuelles~Schwerbehinderte-Praeventionsverfahren-schon-in-der-Wartezeit-geboten~.html
---

„Was, Sie sind depressiv? Selbst schuld! Arbeiten Sie gefälligst!“

Kolumne Täglich muss sich unsere Autorin im Netz anhören, warum sie an ihrer Armut selbst schuld sei: Sie solle günstiger einkaufen, Leitungswasser trinken, arbeiten gehen. Dabei hat sie gute Gründe, nicht arbeiten zu können.
https://www.freitag.de/autoren/janina-luett/was-sie-sind-depressiv-selbst-schuld-arbeiten-sie-gefaelligst
---

Erwerbsminderung: Wie HR Mitarbeitende unterstützen kann

Psychische Erkrankungen nehmen zu. Ein frühzeitiger Ausstieg aus dem Erwerbsleben verringert das Einkommen massiv. HR kann helfen, die Versorgungslücke zu verkleinern.
https://www.personalwirtschaft.de/news/verguetung/erwerbsminderung-wie-hr-mitarbeitende-unterstuetzen-kann-170812/