

Info Psyche und Arbeit

2024-03

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 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

Gesundheitswesen oft von psychischen Erkrankungen betroffen

Vor allem Beschäftigte im [Gesundheitswesen](#) sind in Rheinland-Pfalz häufig von psychischen
Erkrankungen betroffen. Dies geht aus einer Studie für das Jahr 2023 der Krankenkasse
DAK-Gesundheit hervor. Psychische Erkrankungen führten laut einer Auswertung unter den
Versicherten zu 452 Fehltagen pro 100 Beschäftigten im Gesundheitswesen.

[https://www.zeit.de/news/2024-03/08/gesundheitswesen-oft-von-psychischen-erkrankungen-
betroffen](https://www.zeit.de/news/2024-03/08/gesundheitswesen-oft-von-psychischen-erkrankungen-betroffen)

DAK Psychreport 2024: Erneuter Höchststand bei psychisch bedingten Fehltagen im Job

Der Arbeitsausfall wegen Depressionen, Belastungsreaktionen und Ängsten hat 2023 einen
neuen Höchststand erreicht. Erzieher, Sozialpädagogen, Theologinnen und Fachkräfte in der
Altenpflege sind besonders belastet. Über alle Berufsgruppen hinweg lag das Niveau um 52
Prozent über dem von vor zehn Jahren. DAK-versicherte Beschäftigte hatten insgesamt 323
Arbeitsunfähigkeits-Tage je 100 Versicherte. Das zeigt der aktuelle Psychreport der DAK-
Gesundheit auf Basis der Krankschreibungen von 2,39 Millionen DAK-versicherten

Beschäftigten.

https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2024_57364

„Der psychische Zustand in der Bevölkerung ist besorgniserregend“

Psychische Erkrankungen kommen in allen Schichten vor. Eine Studie der AXA-Versicherung zeigt: Das Ausmaß ist nicht mehr zu ignorieren. Die Autoren machen klar, was auf dem Spiel steht.

<https://www.wiwo.de/erfolg/beruf/gesundheit-der-psychische-zustand-in-der-bevoelkerung-ist-besorgniserregend/29699696.html>

Zur Studie: <https://www.axa.de/presse/mediathek/studien-und-forschung/mental-health-report-2023>

Burnout: So erkennst du, wenn alles zu viel wird

Ständige Überbelastung kann bis in die völlige Erschöpfung führen: Dann handelt es sich womöglich um ein Burnout, von dem immer mehr Menschen betroffen sind. Was ein Burnout genau ist, welche Ursachen es gibt und wie du die Überbelastung vermeidest – das liest du hier.

<https://jobs.heute.at/blog/arbeitsplatz/burnout-so-erkennst-du-wenn-alles-zu-viel-wird>

Studie offenbart extremen Anstieg psychischer Belastungen am Arbeitsplatz

Psychische Belastungen, Burnout, Depressionen und Überforderung der Beschäftigten zählen in naher Zukunft zu den größten Herausforderungen für Unternehmen und Führungskräfte. Das zeigen die neuen Ergebnisse der BGM-Studie "#Whatsnext – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt".

https://www.haufe.de/personal/hr-management/psychische-gesundheit-am-arbeitsplatz/psychische-erkrankungen-von-beschaeftigten-steigen-enorm_80_590678.html

Nichts geht mehr? So erkennen Chefs, ob ihre Mitarbeiter leiden

Vorgesetzte sollten bei Warnsignalen für psychische Überlastung ihrer Mitarbeiter vor allem auf drei Bereiche achten: Sozialverhalten, Stimmung und das Arbeitsverhalten.

Die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt. Und nicht jeder und jede traut sich rechtzeitig, um Hilfe zu bitten. Deshalb sind Führungskräfte besonders gefragt. Eine Anleitung.

<https://www.wiwo.de/erfolg/management/psychische-erkrankungen-nichts-geht-mehr-so-erkennen-chefs-ob-ihre-mitarbeiter-leiden-/29699806.html>

Seelische Belastung am Arbeitsplatz: "Gut aufeinander schauen"

Psychische Erkrankungen sind die vierthäufigste Ursache von Krankenständen in Österreich. "Erste Hilfe für die Seele" von Pro Mente Austria bildet Mitarbeitende und Führungskräfte zu Helferinnen und Helfern in mentalen Krisensituationen am Arbeitsplatz aus.

<https://www.sn.at/leben/karriere/seelische-belastung-arbeitsplatz-gut-154937251>

„Wir brauchen Stresshormone, um morgens in die Gänge zu kommen“

Morgens unter der Dusche schon über den Arbeitstag nachdenken und ihn abends mit ins Bett nehmen: belastende Phasen des Dauerstresses gibt es in vielen Jobs. Das kann nicht nur die Laune runterziehen, sondern auch den [Schlaf](#) und die eigene Gesundheit negativ beeinflussen. Beschäftigte können aber selbst Änderungen anstoßen, um wieder zu mehr Gelassenheit zu finden. Fünf Tipps für Gestresste:

<https://www.welt.de/iconist/service/article249705378/Stress-Was-ist-normal-und-ab-wann-wird-die-Belastung-zu-gross.html>

Psychische Gesundheit: Herausforderung am Arbeitsplatz

News 27.03.2024 Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

Die Bedeutung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz ist in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus gerückt. So titelte aktuell die WirtschaftsWoche „Der psychische Zustand in der Bevölkerung ist besorgniserregend“. Doch was sind die Ursachen und wie kann man die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz fördern?

https://www.haufe.de/arbeitschutz/gesundheit-umwelt/psychische-gesundheit-herausforderung-am-arbeitsplatz_94_618806.html