

# Info Psyche und Arbeit

November 2013

---

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 zurückliegenden Monat aufgefallen sind. Herzlichen Dank an alle, die mir den einen oder anderen Hinweis haben zukommen lassen!

Frühere Ausgaben findet Ihr/finden Sie auf meiner Website. Bitte beachten: manche links haben eine schnelle Verfallsdauer!

Mit den besten Wünschen

Hans Dieter Gimbel

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

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

Tel: 0203-345820

---

## "Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit"

*450 Millionen Menschen weltweit von psychischen Erkrankungen betroffen - Wirtschaftskrisen gefährden psychische Gesundheit*

Wien - Die Leiden der Seele dürfen kein Randthema der Gesellschaft sein.

<http://derstandard.at/1381370105060/Keine-Gesundheit-ohne-psychische-Gesundheit>

-----

### ***Neue Trendstudie zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement***

Die Gesundheit der Mitarbeiter gilt derzeit als Top-Thema für Betriebe: Das steigende Durchschnittsalter der Beschäftigten in einer zunehmend dynamischen Wirtschaft forciert nach Meinung vieler Experten die Notwendigkeit gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen. Doch für wie wichtig und zukunftsweisend halten die Unternehmen selbst das Thema und wie agieren sie? Dieser Frage geht ein neues Forschungsprojekt nach.

<http://www.wkdis.de/aktuelles/281775>

Selbst an Befragung teilnehmen:

<https://www.soscisurvey.de/trendstudiebgm/index.php?i=CVGWNRDEC04E&rnd=RUVY>

-----

## ***Baby-Boomer: 1,3 Millionen Schichtarbeiter sind älter als 50***

**Ihre Zahl hat sich innerhalb von zehn Jahren verdoppelt. 1,3 Millionen Ältere arbeiten einer Studie zufolge mittlerweile in Schichtdiensten. Sie leiden häufiger als andere**

Hamburg - Mal früh, mal spät, mal nachts oder am Wochenende - mehr als 1,3 Millionen Menschen über 50 arbeiteten 2011 in Schichten. Das waren rund doppelt so viele wie noch zehn Jahre zuvor.

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/1-3-millionen-schichtarbeiter-sind-aelter-als-50-a-932893.html>

---

## ***Weltweit größte Therapiestudie: Psychotherapie ist wirksam bei Magersucht***

Erwachsene magersüchtige Patientinnen, die nicht zu schwer erkrankt sind, können mit psychotherapeutischer Behandlung erfolgreich ambulant behandelt werden; auch nach Therapieende nehmen sie weiterhin deutlich an Gewicht zu. Zwei neue psychotherapeutische Verfahren bieten hierzu verbesserte Therapiechancen. Allerdings kann einem Viertel der Patientinnen nicht schnell geholfen werden. Dies hat die weltweit größte Therapiestudie zur Magersucht gezeigt, die heute (14.10.2013) in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift The Lancet veröffentlicht wurde.

[https://www.medizin.uni-tuebingen.de/Presse\\_Aktuell/Pressemeldungen/2013\\_10\\_14-p-76824.html](https://www.medizin.uni-tuebingen.de/Presse_Aktuell/Pressemeldungen/2013_10_14-p-76824.html)

---

## ***Beruf, Kinder, pflegebedürftiger Angehöriger: Viele Frauen haben heute "Dreifachbelastung"***

Aus der oft zitierten Doppelbelastung berufstätiger Mütter wird in der heutigen Zeit häufig eine Dreifachbelastung: Wenn in der Familie zusätzlich ein Pflegefall eintritt, kommen die meist weiblichen pflegenden Angehörigen oft bald an ihre Grenzen. In der Reportage-Reihe "Menschen hautnah" stellte der WDR typische Fälle vor. "Ich fühle mich nur noch als Versorgungsmaschine", sagte zum Beispiel eine Betroffene dem Sender. Es sei schier unmöglich, allen Anforderungen gleichzeitig gerecht zu werden.

[http://www.sv-lex.de/aktuelles/nachrichten/?user\\_aktuelles\\_pi1\[aid\]=280195&cHash=0e48f22cbf58acda664ea3e299f29a60](http://www.sv-lex.de/aktuelles/nachrichten/?user_aktuelles_pi1[aid]=280195&cHash=0e48f22cbf58acda664ea3e299f29a60)

---

# **Arbeitshilfen zu Gesundheitsmanagement**

Das »Archiv Betriebliche Vereinbarungen« in der Hans-Böckler-Stiftung (HBS) stellt mehrere neue Auswertungen zu Betriebsvereinbarungen vor: Diese bieten

## **Gestaltungshilfen und Musterformulierungen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.**

### **1. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**

von Eberhard Kiesche

Ausgewertet wurden 125 Betriebs- und Dienstvereinbarungen aus den Jahren 1980 bis 2011. In vielen Betrieben und Verwaltungen verständigen sich Management und Interessenvertretung darauf, ganzheitlich und nachhaltig das Thema Gesundheit im Betrieb zu bearbeiten und hierfür gute Vereinbarungen abschließen zu wollen. Das gelingt in vielen Fällen. BGM sollte systematisch als Managementansatz aufgefasst werden unter dem Arbeitsschutz betrieblich umgesetzt, betriebliche Gesundheitsförderung integriert sowie die betriebliche Eingliederung systematisch bearbeitet werden können. Hierfür ist Begriffsklarheit wichtig.

#### **Titelinformation und Bestellmöglichkeit**

<http://www.boeckler.de/6299.htm?produkt=HBS-005639>

-----

## **Männer durchleiden Depression anders**

***Männer begeben sich nur halb so oft in psychische Behandlung wie Frauen - mit ein Grund: Depressionen werden beim Mann oft gar nicht erst diagnostiziert***

Berlin - Männer erkranken genauso häufig an Depressionen wie Frauen, jedoch äußern sich bei ihnen andere Symptome. Eine aktuelle Studie widerlegt das vorherrschende Bild, dass Frauen anfälliger für die psychische Erkrankung seien. Nicht nach außen gezeigte Traurigkeit oder Weinen zeichnen die Depression bei Männern aus, vielmehr berichten sie über Aggressionen und gesteigerte Risikobereitschaft.

<http://derstandard.at/1381372008112/Maenner-durchleiden-Depression-anders>

auch:

<http://news.doccheck.com/de/33268/depressionen-bei-maennern-oft-unerkannt/>

-----

## **Wissen über psychische Erkrankungen in türkischer Sprache**

Das Internetangebot [www.psychenet.de](http://www.psychenet.de) von psychenet - Hamburger Netz psychischen Gesundheit steht ab jetzt auch in türkischer Sprache zur Verfügung:

<http://www.psychenet.de/tr.html>.

Was ist eine Depression? Wie kann ich als Angehöriger helfen, wenn jemand in der Familie psychisch krank wird? Wohin kann ich mich wenden? Kann ich jemanden anrufen, wenn es mir plötzlich schlecht geht? Wer psychisch krank wird oder ein Angehöriger oder Freund eines psychisch kranken Menschen ist, hat plötzlich viele Fragen. Schwierig wird es besonders für die Menschen, die mit der deutschen Sprache (noch) nicht so vertraut sind. Sie haben neben dem Arztgespräch wenige Möglichkeiten sich umfassend und zusätzlich zu

informieren. Psychenet bietet deshalb das gesamte Internetangebot unter [www.psychenet.de](http://www.psychenet.de) in mehreren Sprachen an. Neben der englischen Version geht nun auch die türkische Übersetzung der Webseiten online.

<http://www.hamburger-wochenblatt.de/eppendorf/menschen/wissen-ueber-psychische-erkrankungen-in-tuerkischer-sprache-d13691.html>

---

## Die alte Couch wirkt oft besser als Pillen

Die Analyse dauert jahrelang, aber sie kann Gehirnströme verändern. Und damit das Verhalten.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzustände können mit Psychotherapie deutlich verbessert werden. Bei leichteren und akuten Störungen sind kürzere Therapien durchaus ausreichend. Bei schweren Störungen der Seele allerdings brauche es eine längere Therapie, wie zum Beispiel die gute, alte Psychoanalyse "auf der Couch".

<http://www.salzburg.com/nachrichten/gesundheit/sn/artikel/die-alte-couch-wirkt-oft-besser-als-pillen-82020/>

---

## Zurück ins Leben

Mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen als bisher den Schritt in das reale Arbeitsleben zu erleichtern, ist das Ziel einer Kooperation, die die jeweils in Stadt und Kreis Offenbach tätigen Werkstätten Hainbachtal und die Stiftung Lebensräume jetzt in der Cafeteria der Dietzenbacher Heinrich-Man-Schule besiegelt haben.

<http://www.fr-online.de/offenbach/integrationsgesellschaften-zurueck-ins-leben,1472856,25073304.html>

---

## Arbeit - Beruf: Berufsanfänger sind besonders gefährdet für Burn-out

Bad Wildungen (dpa/tmn) - Appetitlosigkeit oder keine Lust auf Hobbys - schon Berufsanfänger können nach zwei oder drei Jahren erste Symptome haben, die auf ein drohendes Burn-out-Syndrom hindeuten.

«Viele Absolventen starten sehr idealistisch ins Arbeitsleben», sagt Catri Tegtmeier. Die Fachärztin für Psychotherapie betreut seit vielen Jahren Burn-out-Patienten. Gerade die Ehrgeizigen unter ihnen wollten ihre Arbeit besonders gut machen - und seien bereit, viel zu arbeiten. Die ersten Erschöpfungssyndrome zeigen sich häufig dann, wenn die Anerkennung für die geleistete Arbeit ausbleibt.

<http://newsticker.sueddeutsche.de/list/id/1517356>

# Lärm, Stress und keine Lösung – wenn Arbeit krank macht

Studien in Deutschland und Österreich belegen, dass die Kosten für Krankheiten aufgrund psychischer Belastungen am Arbeitsplatz in den letzten Jahren drastisch gestiegen sind. Durch die Evaluierung psychischer Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz kann man diesem Trend entgegensteuern.

<http://www.02elf.net/allgemein/laerm-stress-und-keine-loesung-wenn-arbeit-krank-macht-289735>

auch:

<http://www.humanware.at/evaluierung-psych-belastung/evaluierung-arbeitsbedingter-psychischer-belastung.html>

-----  
Diskussion in Österreich:

## Novelle des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes (ASchG)

[http://www.arbeitsinspektion.gv.at/NR/rdonlyres/DCC89E16-90F6-41FA-BD6D-BF1D9E4C4B39/0/PfP\\_2012\\_1\\_SL\\_Ritzberger\\_Moser.pdf](http://www.arbeitsinspektion.gv.at/NR/rdonlyres/DCC89E16-90F6-41FA-BD6D-BF1D9E4C4B39/0/PfP_2012_1_SL_Ritzberger_Moser.pdf)

## Armut kann psychisch krank machen

Armut kann psychisch krank machen, wenn das Grundbedürfnis nach existenzieller Sicherheit und sozialer Einbindung durch sie gefährdet ist. Auf der anderen Seite kann auch eine psychische Erkrankung in letzter Konsequenz zu Armut führen. Laut Angaben des Statistischen Bundesamtes ist aktuell beinahe jeder sechste Deutsche durch Armut gefährdet. Dabei gilt als arm, wer weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung zum Leben zur Verfügung hat. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) weist in diesem Zusammenhang auf die negativen Konsequenzen der Armut auf die psychische Gesundheit des Menschen hin.

<http://umwelt-panorama.de/news.php?newsid=204621>

### Datenreport 2013: Mehr Jobs, aber auch mehr Armut

-----  
Deutschland erlebt seit Jahren einen Beschäftigungsboom, nie zuvor gab es so viele Erwerbstätige. Trotzdem sind heute mehr Menschen von Armut bedroht und mehr Menschen dauerhaft

arm. Frauen trifft Armut häufiger als Männer. Deutlich gestiegen ist das Armutsrisiko der 55- bis 64-Jährigen. Unter den jungen Erwachsenen (18 bis 24 Jahre) gilt jeder Fünfte als armutsgefährdet.

[http://www.gib.nrw.de/service/newsletter/gib-newsletter/newsletter\\_archiv/g-i-b-newsletter-nr-276/und\\_sonst/datenreport-2013-datenreport-2013-mehr-jobs-aber-auch-mehr-armut](http://www.gib.nrw.de/service/newsletter/gib-newsletter/newsletter_archiv/g-i-b-newsletter-nr-276/und_sonst/datenreport-2013-datenreport-2013-mehr-jobs-aber-auch-mehr-armut)

---

## **Krankenkassen verlagern Schwerpunkte für Prävention**

Die gesetzlichen Krankenkassen haben ihre Förderschwerpunkte im Bereich der Prävention deutlich verlagert. Statt Kursangeboten für Einzelpersonen förderten sie im vergangenen Jahr vermehrt Prävention in Kitas, Schulen und Betrieben. Das geht aus dem aktuellen Präventionsbericht hervor....

Betriebliche Gesundheitsförderung ließen sich die Kassen im vergangenen Jahr mehr als 46 Millionen Euro kosten. Im Jahr 2011 waren es 42 Millionen. Rund 8.000 Betriebe und etwa 1,3 Millionen Arbeitnehmer wurden damit erreicht. Der Schwerpunkt lag mit 36 Prozent auf den Betrieben des verarbeitenden Gewerbes. Deshalb standen häufig Maßnahmen zur Reduktion körperlicher Belastungen am Arbeitsplatz im Vordergrund. Stressmanagement und gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung wurden ebenfalls oft angeboten.

[http://www.sv-lex.de/aktuelles/nachrichten/?user\\_aktuelles\\_pi1\[aid\]=283060&cHash=a341adf7d35b67f627236d9187bf6e14](http://www.sv-lex.de/aktuelles/nachrichten/?user_aktuelles_pi1[aid]=283060&cHash=a341adf7d35b67f627236d9187bf6e14)

---

## **Präventions-Dilemma**

# **Wie lassen sich kranke Seelen erahnen?**

Prävention klappt auch in der Psychiatrie - im Prinzip jedenfalls. In der Praxis greifen viele der Konzepte jedoch noch nicht. Ein Grund ist nicht zuletzt der Mangel an niederschweligen Therapieangeboten.

[http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische\\_krankheiten/article/850620/praeventions-dilemma-lassen-kranke-seelen-erahnen.html](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/article/850620/praeventions-dilemma-lassen-kranke-seelen-erahnen.html)

---

## **Fünf Tipps, wie Sie Ihre Psyche gesund halten**

Wie beugt man psychischen Krankheiten vor? Das ist heute ein großes Thema auf der Tagung der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie in Berlin. heute.de hat mit einem Experten gesprochen und verrät die fünf besten Tipps, wie Sie ihre Psyche gesund halten.

<http://www.heute.de/F%C3%BCnf-Tipps-wie-Sie-Ihre-Psyche-gesund-halten-30817130.html>

-----

## **Psychische Belastungen: Schritt für Schritt zum Erfolg**

Wie Interessenvertretungen das Thema psychische Belastungen aufgreifen können

[http://www.tbs-nrw.de/cweb/cgi-bin-noauth/cache/VAL\\_BLOB/4598/4598/1860/psychych\\_belastungen\\_im%20Betrieb.pdf](http://www.tbs-nrw.de/cweb/cgi-bin-noauth/cache/VAL_BLOB/4598/4598/1860/psychych_belastungen_im%20Betrieb.pdf)

-----