

# Info Psyche und Arbeit

**2015-01**

---

**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 abgelaufenen 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

---

## **Leben eines Workaholics "Ich war im Arbeitsrausch"**

Der Alkoholiker wird in die Entzugsklinik geschickt, der Workaholic befördert: Rund 500.000 Deutsche sind süchtig nach Arbeit. Auch Marcel Saalmaier wollte immer noch mehr leisten - bis ihn ein Unfall aus seinem Rausch riss.

<http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/workaholics-500-000-menschen-sind-suechtig-nach-arbeit-a-1007645.html>

-----

## **Zufriedenheit mit dem eigenen Leben: Eine gute Mischung aus Empathie und Tatkraft macht's**

Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, möglichst ab und zu gesprenkelt mit Glücksgefühlen, wünschen sich wohl die meisten Menschen. Doch wodurch werden Menschen zufrieden? Wissenschaftler haben sich auf die Suche gemacht und wurden fündig: in den Eigenschaften einer Person. Lebenszufriedenheit bildet sich, wenn Menschen ihre Eigenschaften und Wünsche in ein Gleichgewicht bringen können, so die Erkenntnisse von Psychologen. Die Experten ordnen der menschlichen Existenz die Pole Agency, Überzeugung der eigenen Wirksamkeit und Tatkraft, und Communion, Leben in sozialen Beziehungen, zu.

[http://www.betriebsratspraxis24.de/news/?user\\_aktuelles\\_pi1\[aid\]=308052&cHash=5ee91905426925145b33ee4826e894b7](http://www.betriebsratspraxis24.de/news/?user_aktuelles_pi1[aid]=308052&cHash=5ee91905426925145b33ee4826e894b7)

---

## 10 Jahre Hartz IV Daten und Fakten zu einer traurigen Bilanz

Am 1. Januar 2005 ist Hartz IV in Kraft getreten. Mit Hartz IV - der Einführung des Zweiten Buches Sozialgesetzbuch (SGB II) - wurde als zentrale Maßnahme die Arbeitslosenhilfe abgeschafft. Parallel wurde im Rahmen der Hartz-Reformen die Leistungsdauer für das Arbeitslosengeld massiv verkürzt. Die Sicherung gegen das soziale Risiko Erwerbslosigkeit wurde weitgehend an die nunmehr in Arbeitslosengeld II umbenannte Fürsorge delegiert. Fürsorge bedeutet: weniger als das Existenzminimum statt Lebensstandardsicherung, Bedarfsgemeinschaft und Bedürftigkeitsprüfung statt individueller Ansprüche, sukzessive Abschaffung der Beiträge zur Rentenversicherung und damit garantierte Altersarmut, "Ein-Euro-Jobs" und kurzfristige Maßnahmen statt Öffentlicher Beschäftigung und nachhaltiger Ausbildung und Qualifizierung sowie verschärfte Zumutbarkeitsregeln und Sanktionen.  
<http://www.die-linke.de/nc/die-linke/nachrichten/detail/zurueck/nachrichten/artikel/10-jahre-hartz-iv/>

---

## Psychische Erkrankung: Psychotherapie und Medikamente ergänzen sich

Was hilft bei psychischen Problemen besser: Psychotherapie oder Medikamente? Eine Studie zeigt: Manchmal ist die beste Behandlung eine intelligente Kombination aus beidem.  
<http://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/Psychische-Erkrankung-Psychotherapie-und-Medikamente-ergaenzen-sich-id32545192.html>

---

## Sozialpsychiatrischer Dienst:

**Steigende Fallzahlen, komplexere psychosoziale Probleme.**

**Wittenberg (wg).** „Der Sozialpsychiatrische Dienst wird von einem multiprofessionellen Team mit flacher Hierarchie gebildet“, berichtet Dr. Michael Hable, Amtsarzt und Fachdienstleiter Gesundheit. Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) leistet ambulante Hilfen für psychisch kranke Menschen und arbeitet eng mit anderen Einrichtungen, Institutionen und Behörden zusammen. „Dem SpDi kommt dabei eine wichtige Schlüsselposition als Bindeglied zwischen ambulanten, stationären und ergänzenden Hilfen zu, er vernetzt und koordiniert die verschiedenen Angebote“, so Dr. Hable.  
[http://www.wochenspiegel-web.de/wisl\\_s-cms/wochenspiegel/7459/Wittenberg/43544/Hilfe\\_bei\\_psychischer\\_Erkrankung.html](http://www.wochenspiegel-web.de/wisl_s-cms/wochenspiegel/7459/Wittenberg/43544/Hilfe_bei_psychischer_Erkrankung.html)

---

## Sinnvolle Hilfe bei psychischen Leiden

Welche Krankheiten haben am meisten Einfluss auf die Gesellschaft? Die Weltgesundheitsorganisation hat es untersucht. Ergebnis: Unter den ersten Zehn weltweit sind allein sechs psychische Erkrankungen. Um sie zu behandeln, steht für Professor Dr. [Arno Deister](#) der richtige Weg fest: Regionale Verantwortung übernehmen.

<http://www.shz.de/lokales/norddeutsche-rundschau/sinnvolle-hilfe-bei-psychischen-leiden-id8610106.html>

---

## Internationale Studie: Wer viel arbeitet, trinkt oft zu viel Alkohol

Mit der Anzahl der wöchentlichen Arbeitsstunden steigt die Vorliebe für Wein, Bier und Schnaps. Laut einer internationalen Analyse mit Hunderttausenden Teilnehmern konsumieren Vielarbeiter häufig gefährlich viel Alkohol.

<http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/workaholics-500-000-menschen-sind-suechtig-nach-arbeit-a-1007645.html>

---

## Ausgebrannt und erschöpft: Arbeitnehmer im Ausnahmezustand

Kreis Pinneberg | Burnout: Menschen fühlen sich ausgebrannt, am Arbeitsplatz psychisch überlastet. Im [Kreis Pinneberg](#) haben Mitarbeiter der [Agentur für Arbeit](#) und in den Regio-Kliniken täglich mit Betroffenen zu tun. Das bestätigen Professor Kuhs, Chefarzt am Elmshorner Klinikum für Psychiatrie und Psychotherapie, sowie Arbeitsagentursprecher [Gerold Melson](#).

<http://www.shz.de/lokales/pinneberger-tageblatt/ausgebrannt-und-erschoeft-arbeitnehmer-im-ausnahmezustand-id8702791.html>

---

## Veränderungspillen

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass Mitarbeiter in Unternehmen, in denen Veränderungen stattfinden, häufiger zu stressreduzierenden Medikamenten greifen als Menschen in Organisationen, in denen es keine Veränderungen gibt. Angesichtes der Zahlen, auf denen die Erkenntnisse beruhen, scheint dies auch gut belegt zu sein. Die Studie stammt aus Dänemark, wo von 1995 bis 2003 über 92.000 Menschen befragt wurden. Danach stieg der Prozentsatz der Befragten, die solche Medikamente nehmen, insgesamt von knapp vier Prozent in 1995 auf fast sieben Prozent in 2003 – wobei die Unterschiede zwischen Mitarbeitern in

Organisationen mit und ohne Veränderung deutlich waren.

<http://www.mwonline.de/blog/wissenschaft/veraenderungspillen.html>

-----

## Massenkriminalität kaum noch aufzuklären

Ausgebrannt, frustriert, gereizt: Viele Kripobeamte der Bonner Polizei sind fertig. Jetzt hat ein Kommissariatsleiter bei der Behördenleitung Alarm geschlagen und um eine sogenannte **Gefährdungsbeurteilung** für seine Abteilung gebeten.

<http://www.rundschau-online.de/bonn/personalnot-bei-der-polizei-massenkriminalitaet-kaum-noch-aufzuklaeren,15185502,29633018.html>

-----

## Depressionsatlas der TK

Die vorliegende Publikation befasst sich mit der Bedeutung von Depressionen bei Erwerbspersonen. Auf der Basis von Routinedaten der Techniker Krankenkasse (TK) zu diesem Personenkreis werden eine Vielzahl empirischer Ergebnisse und Befunde zu Depressionen in unterschiedlichen Gruppen von Berufstätigen und unterschiedlichen Regionen Deutschlands sowie zu Veränderungen der Maßzahlen in den vergangenen Jahren vorgestellt.

<http://www.tk.de/tk/themen/050-publikationen/depressionsatlas-2015/696240>

-----

## Befristete Anstellung: Weniger Stress, aber auch weniger Handlungsspielraum

Etwa jede/r elfte Beschäftigte in Deutschland arbeitete 2013 mit einem zeitlich befristeten Arbeitsvertrag. Das neue Factsheet „Zeitlich befristete Beschäftigung: Die Arbeitsbedingungen im Fokus“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) nimmt diese Gruppe unter die Lupe.

<http://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=bvpg&snr=10720>

factsheet direkt: [www.baua.de/dok/58222](http://www.baua.de/dok/58222)

-----

## Restrukturierungen in Unternehmen verträglich gestalten

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat einen neuen Bericht zu Bedeutung, Auswirkungen und Gestaltungsoptionen von Restrukturierungsmaßnahmen herausgegeben. Dabei werden insbesondere Möglichkeiten aufgezeigt, wie Beschäftigte vor den negativen Folgen gesundheitlichen Folgen einer Restrukturierung geschützt werden können.

[http://www.betriebsratspraxis24.de/news/?user\\_aktuelles\\_pi1%5Baid%5D=310259&cHash=44c73b01aa64e1b0fd9c48586e064b9](http://www.betriebsratspraxis24.de/news/?user_aktuelles_pi1%5Baid%5D=310259&cHash=44c73b01aa64e1b0fd9c48586e064b9)

-----

## Online-Leitfaden zum Stress-Management

Starker Termin- und Leistungsdruck belasten jeden zweiten Deutschen - so ein Ergebnis des aktuellen Stressreports. Unterstützung beim Umgang mit Stress und psychosozialen Risiken soll nun ein Online-

Ratgeber der europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) geben.

<https://www.healthy-workplaces.eu/de/tools-and-resources/a-guide-to-psychosocial-risks>

---

## Depressionen werden sichtbarer, nicht häufiger

Depressionen gelten mittlerweile als Volkskrankheit. Jeder [Fünfte erkrankt einmal im Leben](#) daran, sagen Mediziner. Immer öfter lassen sich Arbeitnehmer wegen einer Depression oder anderer psychischer Störungen krankschreiben, wie neue Zahlen der Techniker Krankenkasse (TK) zeigen. Unter denen, die in der Altenpflege, der Kinderbetreuung oder im Callcenter arbeiten, gibt es die meisten Fehltag deswegen. Ist es der Stress in diesen Jobs, der krank macht? Oder sind Menschen in diesen Berufen besonders sensibilisiert, seelische Leiden zu erkennen, offen damit umzugehen und sich Hilfe zu holen?

<http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2015-01/psychische-erkrankungen-depressionen-berufstaetige>

---

## Rekordkrankenstand bei psychischen Erkrankungen

HAMBURG (dpa-AFX) - Die Zahl der Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen hat 2014 einen Höchststand erreicht. Einer Erhebung der DAK zufolge entfielen im vergangenen Jahr knapp 17 Prozent aller Ausfalltag auf Depressionen, Angststörungen und andere psychische Leiden. Das ist ein Plus von knapp 12 Prozent im Vergleich zum Vorjahr, teilte die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands am Dienstag mit.

<http://www.faz.net/agenturmeldungen/unternehmensnachrichten/dak-rekordkrankenstand-bei-psychischen-erkrankungen-13393385.html>

---

## Psychisch krank: Wie sag ich's dem Chef?

Wer unter ADHS leidet, wird mit einem Büro-Job oft nicht glücklich. Andreas Müllendorff sprach mit dem Vorgesetzten über seine Hyperaktivität - das half. Aber nicht mit allen psychischen Erkrankungen kann man so offen umgehen.

<http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/arbeiten-mit-psychischer-erkrankung-wie-adhs-oder-depression-a-1008782.html>