

**INFORMATIONSBROSCHÜRE** 

## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz





## Inhalt

01	Psychische Gesundheit	2
02	Die psychische Gesundheit in Zahlen	3
03	Arbeit und psychische Gesundheit	4
04	Arbeitsbedingte Risikofaktoren und ihre Folgen	5
05	Arbeitsbedingte psychische Belastungen erkennen	6
06	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung	7
07	Von der Pflicht zur Chance	8



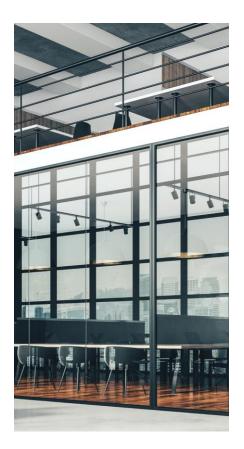


### Psychische Gesundheit

"[...] ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann."

(WHO)





Für die Lebensqualität, die Leistungsfähigkeit und die soziale Teilhabe ist die psychische Gesundheit eine wesentliche Voraussetzung. Dennoch sind psychische Beeinträchtigungen weit verbreitet. Die Spannweite reicht von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis hin zu schwerwiegenden psychischen Störungen. Sie beeinflussen das persönliche und gesellschaftliche Leben erheblich und beeinträchtigen die körperliche Gesundheit und das Gesundheitsverhalten.

Laut der WHO gehören psychische Störungen zu den häufigsten Krankheitsbildern in der westlichen Welt. Aktuelle Zahlen zur Verbreitung psychischer Erkrankungen in Deutschland zeigen, dass nahezu jeder vierte Mann und jede dritte Frau zumindest vorübergehend unter voll ausgeprägten psychischen Störungen gelitten hat.

## Die psychische Gesundheit in Zahlen

Psychische Erkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet und bringen erhebliche Folgen mit sich – nicht nur für die betroffenen Menschen und ihre Familien, sondern auch für ihr Unternehmen und die Volkswirtschaft.



16,6 %

In den letzten Jahren ist zwar ein Rücklauf in den Krankenständen zu verzeichnen, jedoch wächst der relative Anteil psychischer Krankheiten in der Arbeitsunfähigkeit. Vor 40 Jahren lag dieser noch bei 2 % und hat nun 16,6 % erreicht. Psychische Erkrankungen sind damit die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen. (vgl. BKK Gesundheitsreport, 2018)

48,3 Jahre

Das durchschnittliche

Verrentungsalter aufgrund
psychischer Störungen und
Erkrankungen liegt bei 48,3 Jahren
und ist damit deutlich unter dem
normalen Renteneintrittsalter (vgl.
Deutsche Rentenversicherung:
Positionspapier zur Bedeutung
psychischer Erkrankungen, 2014).

38,9 Tage

Die **Krankheitsdauer** bei psychischen Erkrankungen ist 3 mal so hoch wie bei körperlichen Erkrankungen und beträgt durchschnittlich **38,9 Tage** (vgl. BKK Gesundheitsreport, 2018).

44,4 Mrd. €

In Deutschland belaufen sich die Krankheitskosten für psychische Erkrankungen auf rund 44,4 Milliarden € pro Jahr (vgl. BKK Gesundheitsreport, 2018).

43 %

Die häufigste Ursache für die krankheitsbedingte Frühverrentung sind psychische Erkrankungen. So lag vor 20 Jahren der Anteil an Personen, die aufgrund von psychischen Leiden in die Frührente gingen noch bei 18,8 %. Nun liegt dieser Anteil bei 43 %. (vgl. Deutsche Rentenversicherung, 2018)

## Arbeit und psychische Gesundheit

Arbeit ermöglicht sozialen Kontakt, strukturiert den Tagesablauf, ist mit dem Erwerb von Kompetenzen verbunden und vermittelt Wertschätzung und Anerkennung. Wenn sie gut gestaltet ist, kann sie daher zur Stabilisierung und Förderung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Arbeitsmotivation beitragen.

Dem entgegen steht das Gesundheit beeinträchtigende Potential der Arbeit. Sie ist anstrengend, verbraucht Energie, beeinträchtigt Lebensqualität und Gesundheit. Zudem birgt sie Unfallrisiken und kann auf lange Sicht zu Krankheiten beitragen. Dieses Verständnis von Arbeit war lange Zeit durch die Erfahrung hart körperlich arbeitender Menschen, welche üblicherweise in Landwirtschaft und dem Bergbau tätig waren, geprägt.

Wenn Arbeit heutzutage als belastend und anstrengend bezeichnet wird, so bezieht sich das immer seltener auf die körperliche Schwere der Arbeit. Vielmehr sind zumeist psychische Anforderungen gemeint, die den einzelnen fordern oder auch überfordern. Die Ursache ist ein deutlicher Wandel der Arbeitswelt in den vergangenen Jahrzehnten. Ein Wandel, der sich vor allem durch Veränderungen der Arbeitsbelastungen und durch Zunahme der Vielfalt arbeitsbedingter psychischer Belastung bemerkbar gemacht hat.

Die hier beschriebenen Veränderungen in der Arbeitswelt und der daraus resultierende Zuwachs der Bedeutung psychischer Belastung können dabei sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Beschäftigten haben. Arbeitstätigkeiten sind oftmals komplexer und damit anstrengender geworden, dafür aber auch kommunikativer und lernförderlicher. Des Weiteren zeichnen sie sich verstärkt auch durch hohe Eigenverantwortung und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten aus.





## Arbeitsbedingte Risikofaktoren und ihre Folgen

Neben den vielen positiven Auswirkungen begünstigt der Wandel der Arbeitswelt und die damit einhergehende Zunahme der psychischen Anforderungen auch zunehmend kurz- und mittelfristige Gesundheitsbeeinträchtigungen wie Ermüdung, Konzentrationsstörungen oder Resignation sowie schwerwiegende psychische Erkrankungen wie Burnout, Depression oder Angststörungen.

Die Ursachen liegen oftmals im Arbeitsinhalt, der Arbeitsorganisation, den sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz und den Arbeitsumgebungsbedingungen. Insbesondere eine zu hohe Arbeitsintensität, zu geringer Handlungsspielraum und fehlende soziale Unterstützung von Kollegen oder Führungskräften werden als belastend empfunden.

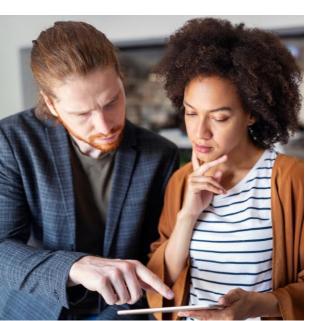
#### Risikofaktoren:

- Zeit- und Leistungsdruck
- Monotone Arbeitsvorgänge
- Wenig Handlungsspielraum
- Konflikte mit Vorgesetzten



#### Mögliche Folgen:

- Unzufriedenheit
- Schlechtere Arbeitsqualität
- Zunahme von Fehlzeiten
- Psychische Störungen



Die genannten Aspekte offenbaren, dass das Thema keine Psychoblase ist. Das erhebliche Gefährdungspotenzial, welches diese psychischen Belastungen aufweisen sowie die möglichen daraus resultierenden kurz- und langfristigen Folgen machen eine Erfassung dieser Risikofaktoren in der Arbeitswelt zwingend erforderlich.



# Arbeitsbedingte psychische

Belastungen

erkennen

Aber wie? Der Gesetzgeber gibt es vor: Mit der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (nach §5 ArbSchG).



Laut **§**5 des Arbeitsschutzgesetzes ist jeder Arbeitgeber zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen im eigenen Unternehmen verpflichtet:

### §5 ArbSchG:

- Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind.
- (2) Der Arbeitgeber hat die Beurteilung je nach Art der Tätigkeiten vorzunehmen. Bei gleichartigen Arbeitsbedingungen ist die Beurteilung eines Arbeitsplatzes oder einer Tätigkeit ausreichend.
- (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch [...] psychische Belastungen bei der Arbeit.



Im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung werden die Ursachen der arbeitsbedingten psychischen Belastung, sog. Belastungsfaktoren, betrachtet.

Diese ergeben sich hierbei aus folgenden Merkmalsbereichen arbeitsbedingter psychischer Belastung:

- Arbeitsinhalt / Arbeitsaufgabe
- Arbeitsorganisation
- soziale Beziehungen am Arbeitsplatz
- Arbeitsumgebung

Zur Erfassung der arbeitsbedingten psychischen Belastung bieten sich vor allem Workshops oder Mitarbeiterbefragungen an. Jede dieser Methoden hat Vor- und Nachteile, sodass abgewägt werden muss, welche zu den Bedürfnissen des Unternehmens passt.

Die Gefährdungsbeurteilung ist als kontinuierlicher Verbesserungsprozess durchzuführen. Hierbei sind folgende Prozessschritte zu berücksichtigen:

01	Festlegen von Tätigkeitsbereichen
02	Ermittlung der Belastung
03	Beurteilung der Gefährdung
04	Maßnahmen
05	Wirksamkeitskontrolle
06	Fortschreibung und Aktualisierung
07	Dokumentation





### Von der Pflicht zur Chance

Die Gefährdungsbeurteilung wird zwar durch den Gesetzgeber gefordert, sie stellt jedoch nicht nur eine lästige Pflicht dar. Richtig genutzt trägt sie zu einer nachhaltigen Entwicklung des Unternehmens bei und führt zu gesunden, leistungsfähigeren und motivierten Mitarbeitern.

Arbeitsbedingungen werden systematisch überprüft und bei festgestellten Mängeln so umgestaltet, dass Risiken für gesundheitliche Beeinträchtigungen und Unfälle gemindert und Potenziale einer menschengerechten Arbeit erschlossen und genutzt werden.

Darüber hinaus können sicher und gesundheitsgerecht gestaltete Arbeitsbedingungen zu folgenden Vorteilen beitragen:

- Verbesserung der Motivation und der Arbeitszufriedenheit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit der Beschäftigten
- Steigerung der im Innen- und Außenraum wahrgenommenen Attraktivität des Arbeitgebers



## Sie benötigen Unterstützung?



Timon Voll
Head of
Mental Health

### Für mittlere und große Unternehmen

Damit wir Sie dort unterstützen können, wo Sie Hilfe brauchen, haben wir verschiedene Leistungspakete für Sie entwickelt.

Vom Einsteiger-Paket für Unternehmen, die den ersten Schritt in Richtung gesunde Arbeitsbedingungen machen wollen, bis hin zum Rundumsorglos-Paket.

### Für kleine Unternehmen

Unsere Erfahrung zeigt: Gerade kleine Unternehmen haben oftmals Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung.

Mit unserem Checklisten- und Workshopbasierten Verfahren ist das zukünftig kein Problem mehr für Sie!

### Kontaktieren Sie unser Sales Team:

+49 (0) 89 6931 168 60 sales@argumed.eu

MADE WITH () IN MUNICH

argumed.eu