



## Gesunder Betrieb – starke Region

**Psychische Gesundheit – der neue Hype der Arbeitswelt!?**  
Inputveranstaltung zur Förderung betrieblicher Gesundheit in Thüringen

Eine Initiative der BGF-Koordinierungsstelle Thüringen  
Moderator: Tobias Benzin  
Datum: 13.06.2024



## Kooperationspartner der BGF-Koordinierungsstelle Thüringen





# Gesunder Betrieb – starke Region

## Ziele



- ✓ Hilfestellung für Thüringer Unternehmen diese zu stärken
- ✓ Stand der Wissenschaft & neue Erkenntnisse
- ✓ Möglichkeit zum Austausch und Nachfrage
- ✓ Good Practice Beispiele kennenlernen bzw. erleben



**BGF**  
Koordinierungsstelle  
THÜRINGEN

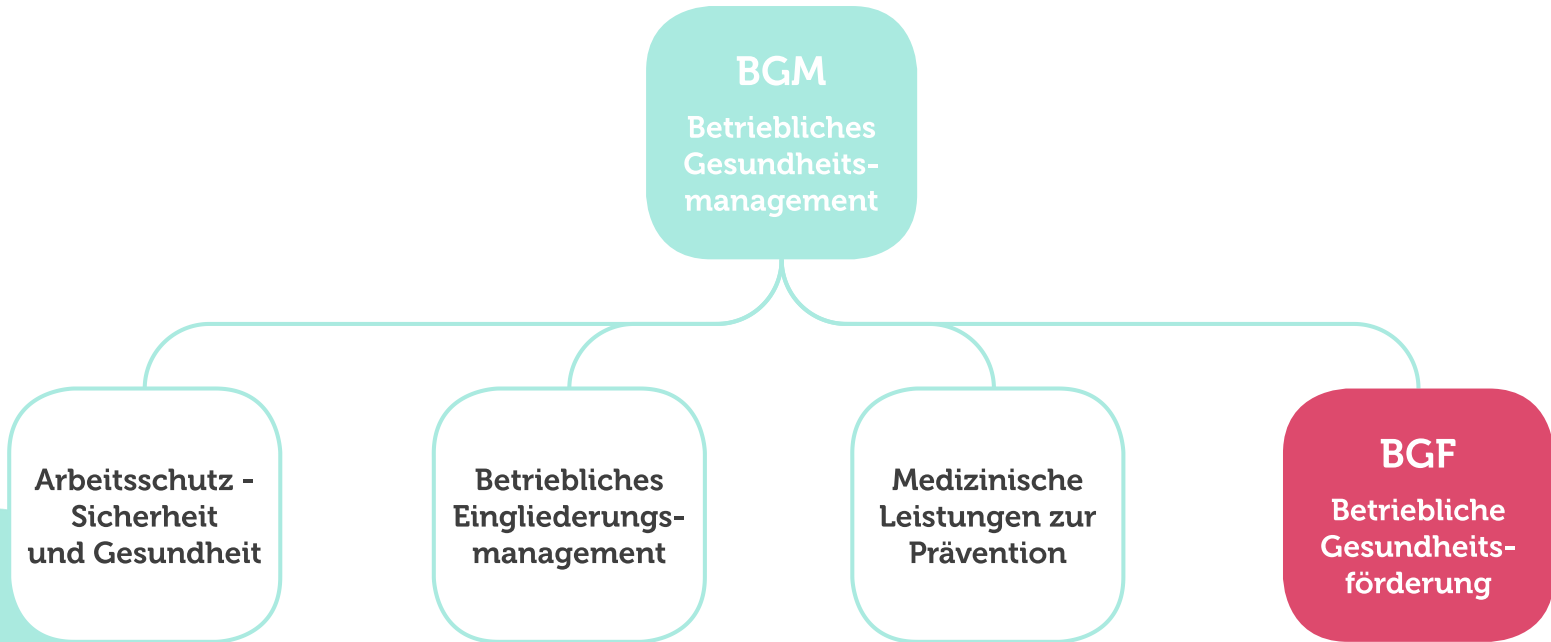
# BGF-Koordinierungsstelle Thüringen





# BGF als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist eine Unternehmensstrategie mit dem Ziel, Krankheiten vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden von Menschen am Arbeitsplatz zu verbessern und langfristig zu erhalten.



# Ziele der BGF-KS

[www.bgf-koordinierungsstelle.de/thueringen](http://www.bgf-koordinierungsstelle.de/thueringen)



**KMU besser erreichen**



**Unternehmen unterstützen**



**Individuelle Beratung**



**Niedrigschwelliger Zugang**



**BGF relevante Informationen**



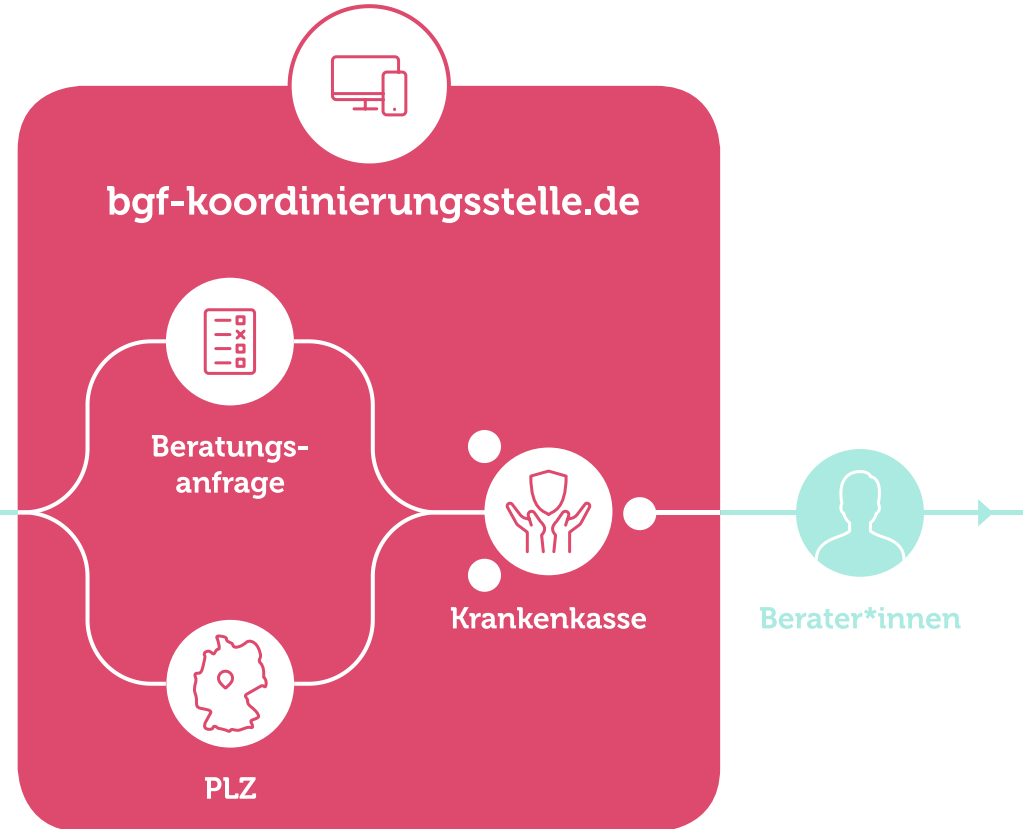
**Regionale Vernetzung**





# Das Onlineportal

- informiert über die betriebliche Gesundheitsförderung, Veranstaltungen und unsere regionalen Kooperationspartner
- vermittelt Kontakt mit Berater\*innen auf 2 Wegen
- ist 24 / 7 erreichbar
- Rückmeldung innerhalb von 2 Werktagen





# Die Erstberatung mit Expert\*innen der Krankenkassen

- telefonisch (bei Bedarf vor Ort)
- nach festgelegten Standards
- für alle Branchen
- krankenkassenunabhängig
- kostenfrei



## Beratungsablauf

Information zur Umsetzung  
einer nachhaltigen BGF

- Klärung der Ausgangssituation
- Erläuterung des BGF-Prozesses
- Information über Unterstützungsmöglichkeiten der Krankenkassen und Voraussetzungen
- auf Wunsch eine Grobanalyse



Handlungs-  
empfehlungen



Unterstützung  
Krankenkasse



weitere Partner





# Psychische Gesundheit – der neue Hype der Arbeitswelt!?

Tobias Benzin

M.A. Sportwissenschaft

Experte für betriebliche Gesundheit

Ausbilder der Health & Fitness Academy

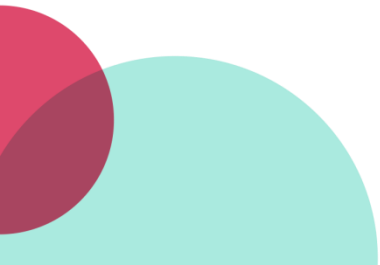


## Einstieg

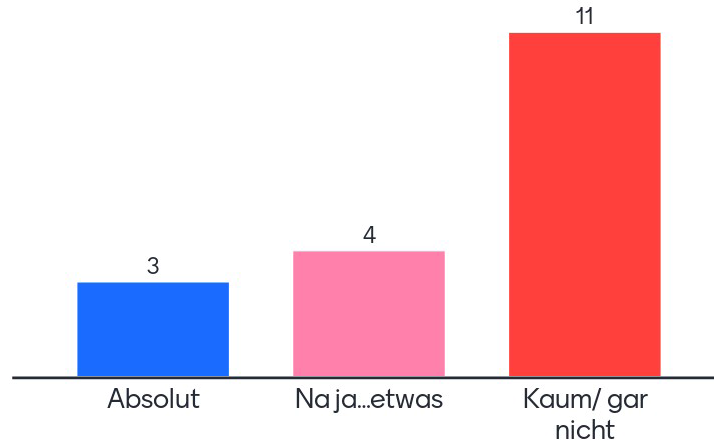
Bitte öffnen Sie Ihren Browser und gehen Sie auf [www.menti.com](https://www.menti.com) und geben Sie den Code ein oder scannen Sie den QR-Code.

Ihre Einschätzung...

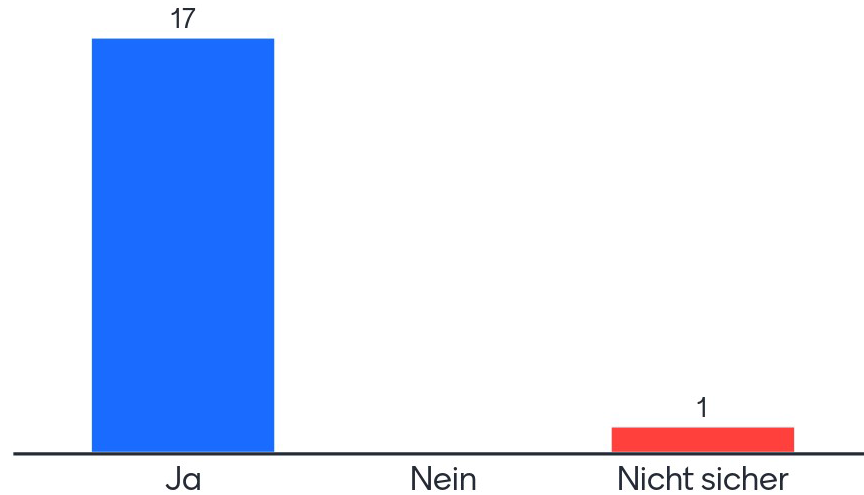
Fördert Ihr Arbeitgeber bewusst die psychische Gesundheit im Job mit gezielten Angeboten?



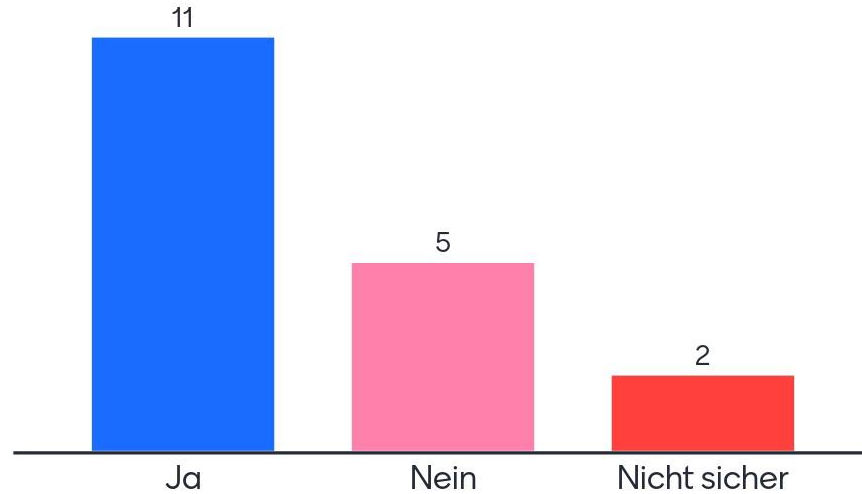
# Fördert Ihr Arbeitgeber bewusst die psychische Gesundheit im Job mit gezielten Angeboten?



# Kennen Sie in Ihrem Umfeld Menschen mit psychischen Problemen?



# Kennen Sie Arbeitskollegen mit psychischen Problemen?





# Status Quo aktuell



Sendung verpasst?

Startseite • Inland • Gesellschaft • Mehr Krankheitstage wegen psychischer Probleme



Mentale Gesundheit

## Mehr Krankheitstage wegen psychischer Probleme

Stand: 26.12.2023 15:48 Uhr

Wegen psychischer Erkrankungen wurden im vergangenen Jahr viele Beschäftigte krankgeschrieben. Die Zahl der Fehltage stieg deutlich. Besonders in den Bereichen Gesundheit und Verwaltung sowie an Schulen und Kitas ist das Problem groß.

23.02.2023

**WirtschaftsWoche**

UNTERNEHMEN FINANZEN ERFOLG COACH POLITIK TECHNOLOGIE **WtWo** Alle Rubriken

Top-Themen • WtWo > Erfolg > Beruf > Die vielen Krisen erschöpfen die Berufstätigen

BELASTUNG

## Die vielen Krisen erschöpfen die Berufstätigen

23. Januar 2024 | Quelle: dpa



Bild: imago images

Eine Umfrage des Hamburger Pinktum Institutes zeigt: Die Arbeit raubt den Menschen mehr Kraft als früher. Die Ursachen für die nachlassende Ausdauer sind vielfältig.

23.01.2024

t-online.  
Nachrichten für Deutschland

Suchbegriff eingeben

SUCHEN

E-MAIL LOGIN

Politik Ukraine Regional Sport Wirtschaft & Finanzen Unterhaltung Panorama Gesundheit Leben Spiele Klima Mobilität Digital

Home • Gesundheit • Krankheiten & Symptome • Stress • Burnout • Depressionen und Angststörungen: Wenn Arbeit die mentale Gesundheit gefährdet

• **Eilmeldung** Tote Frau in Auto – Verdächtiger festgenommen

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

### Wenn Arbeit krank macht

Von Julia Benzl

Aktualisiert am 21.01.2024  
Lesedauer: 5 Min.



Qualitativ geprüfter Inhalt  
Für diesen Beitrag haben wir alle relevanten Fakten sorgfältig recherchiert. Eine Bereinigung durch Dritte findet nicht statt.  
[Zum journalistischen Leitbild von t-online.](#)



Langfristige Belastungen durch Arbeit: Sie erhöhen das Risiko für eine psychische Erkrankung. (Quelle: MAGG/Parva Veselovic)



Die Fälle mentaler Erkrankungen wie Depression oder Angststörung steigen. In der Arbeitswelt wird häufig von Burnout gesprochen. Warum tun sich Menschen dauerhafte Erschöpfung an und wie kann ein gesundes Arbeitsumfeld aussehen?

Schlagzeilen

- 16 entdecken russische Kampfbomber
- Ex-Sky-Reporter wettet wegen Bayern-Szene
- Schlagzeile in ProSieben-Show enttarnt

05.01.2023



## Weil es jeden treffen kann... (fiktives Beispiel)



### Das ist Sophie „Die gute Seele“

- ✓ 28 Jahre und topfit
- ✓ dauerhaft motiviert & leistungsstark
- ✓ hoch effizient & zuverlässig
- ✓ Bindeglied zwischen GF & MA

Ohne Sophie läuft nichts im Unternehmen!

Nichts kann sie erschüttern!?



## Weil es jeden treffen kann... (fiktives Beispiel)



### Das ist Walter „Sophie’s Vater“

- ✓ 62 Jahre und vorerkrankt
- ✓ alleinlebend im Haus (Thüringer Wald)
- ✓ leistungsschwach/ Alltag fällt schwer
- ✓ starker Raucher & ständig krank

### Denkweise von Walter

- „Ich hab mein Leben lang geackert für das Haus!“
- „Sport ist Mord.“
- „Bio ist für mich Abfall.“





## Und dann ist es soweit ... Schlaganfall...Krankenhaus...Entlassung

Sophie hat sich nie damit beschäftigt  
und auf Arbeit heißt es:

„Privatsache - was sollen wir da machen!?“



- kurzfristig kein Heimplatz
- Walter kommt nach Jena (in private Wohnung)
- **Folge: 100% Pflege (vor der Arbeit/ in Mittagspause/ nach der Arbeit)**
- zzgl. Bürokratiewahnsinn am Abend...

**Nach 6 Wochen ist Sophie „die gute Seele“ mental am Ende!**  
auf Arbeit ist sie gereizt, unmotiviert und ideenlos - auf dem Weg zum Burnout...



Situation in Thüringen  
85% der Bedürftigen werden  
im häuslichen Umfeld von Angehörigen gepflegt!

Umfrage

## Die Belastung pflegender Angehöriger steigt

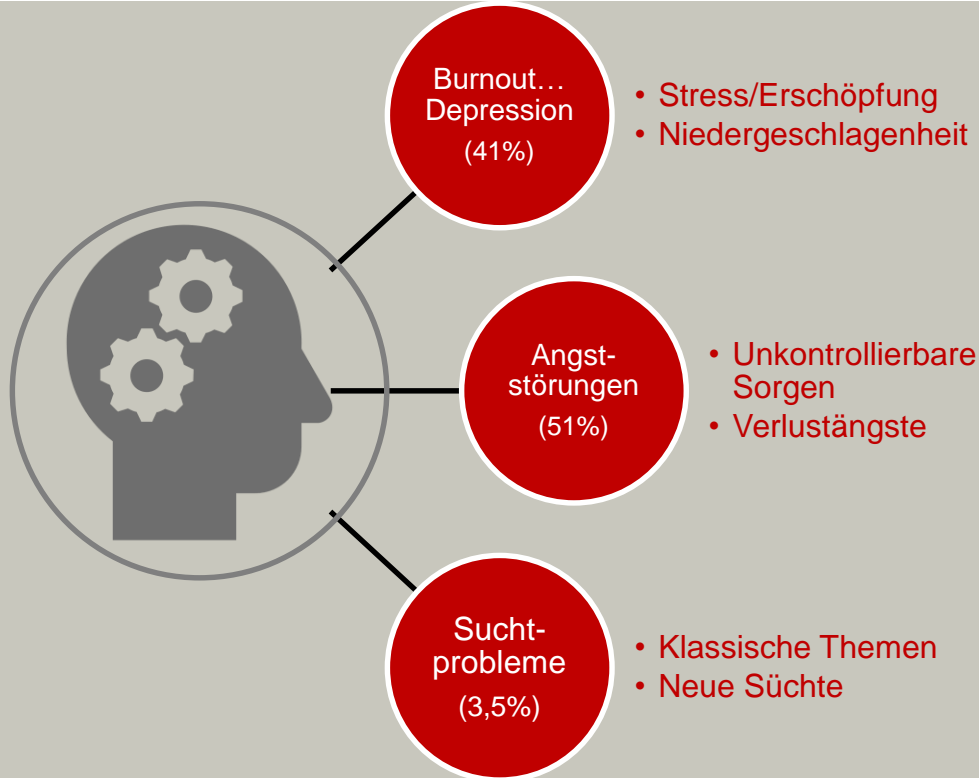
Stand: 21.05.2024 11:22 Uhr

Die etwa fünf Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden hauptsächlich durch Angehörige gepflegt. Eine neue Umfrage zeigt, dass die zeitliche und finanzielle Belastung dabei gestiegen ist.

Wer einen Angehörigen pflegt, muss mit einer höheren Belastung zurechtkommen als noch vor fünf Jahren. Das geht aus einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des



# Um was geht's eigentlich „Die Top 3“



## Bezug zur Arbeitswelt

- Aufgabenfülle↑ & Dauer-Change
- Digitalisierung (private Entgrenzung)
- weniger kognitive Erholungsphasen
  
- Mobbing/ soziale Ausgrenzung
- Krisen... Job- bzw. Wohlstandsverlust
- negative Fehlerkultur (Versagen)
- Gesundheitsgefahren (Unfälle, Corona)
  
- legale/ illegale Drogen
- Mediensucht (Social Media, Spiele...)
- Smartphone based childhood  
(Jugend→AN)



## Fakten

- AU-Tage Psyche steigen seit 2008 stetig an
- Falldauer  $\emptyset \approx 41$  Tage (2023)
- Frauen deutlich stärker betroffen als Männer
- 92% der psych. Fehltage wegen Angststörungen & Depression/Erschöpfung
- stark betroffene Berufsgruppen
  - Erziehung, Altenpflege, öffentliche Verwaltung, Gesundheit, Sozialarbeit, Fahrdienste
- höchste Zuwachsrate = junge Beschäftigte (<30 Jahre/ Gen Z)

**nur  $\frac{1}{3}$  der Erwachsenen bewerten ihre psychische Gesundheit als sehr gut!!!**

Quellen: DAK Psychreport 2023 n= 2,4 Mio; AOK BGF-Institut 2022 n=300.000; RKI 2023 n= 3000 ; AXA Mental-Health Report 2024 n= 1000



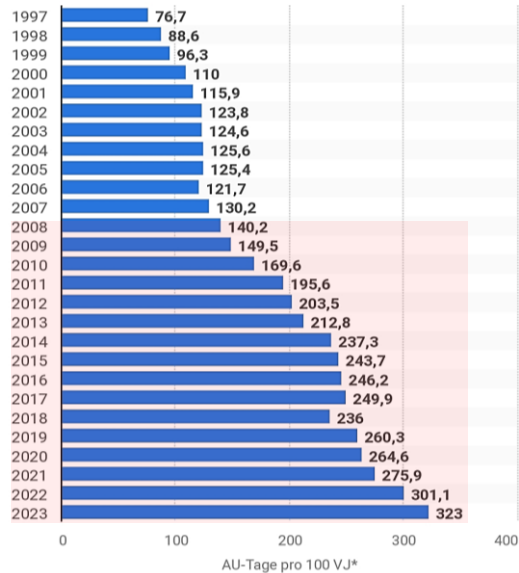
**Das kommt auf den Arbeitsmarkt zu...**

**41% der <25 Jährigen sagen, dass sie an einer psych. Erkrankung leiden!!!**  
**39% der <25 Jährigen blicken 2023 positiv in die Zukunft (2022 waren es 47%)**  
**(AXA Mental Health Report 2024)**



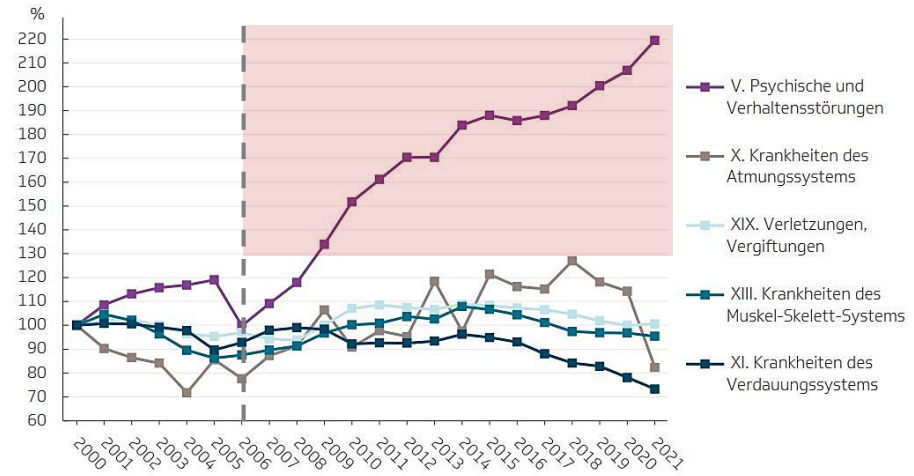
# Entwicklung - Mental Health & AU-Tage

## AU-Tage aufgrund psychischer Diagnosen



Quelle: Statista (2024)

## Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln in den Jahren 2000 bis 2021

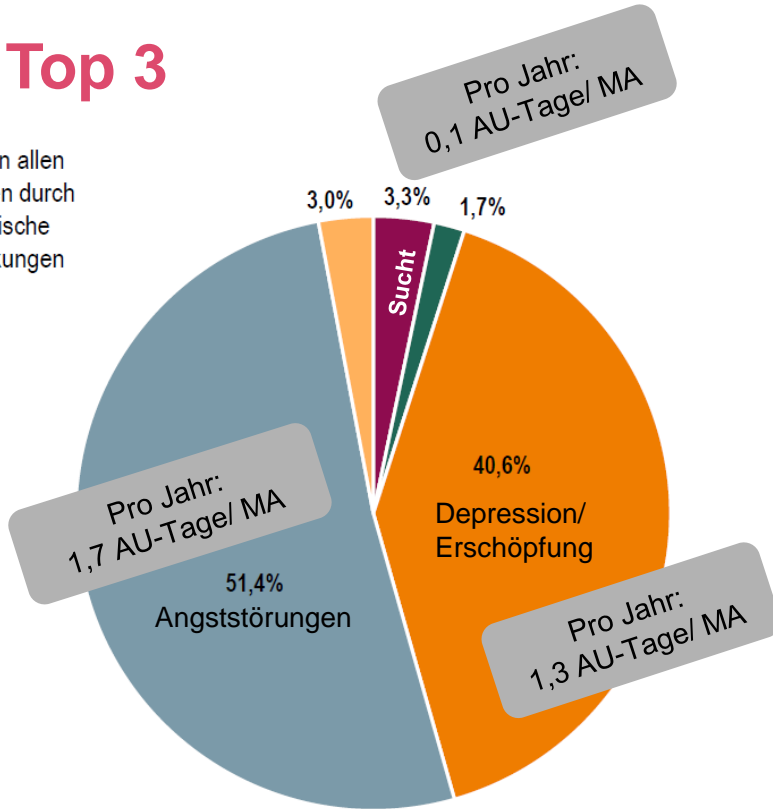


Quelle: TK Gesundheitsreport (2022)



## Die Top 3

Anteil an allen  
Fehltagen durch  
psychische  
Erkrankungen



■ F10-F19 Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

■ F20-F29 Schizophrenie, schizotype und wahnhafte Störungen

■ F30-F39 Affektive Störungen  
*zum Beispiel Depressionen*

■ F40-F48 Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen  
*zum Beispiel Ängste und Anpassungsstörungen*

■ Sonstige psychische und Verhaltensstörungen





# Ursachen - Erklärungsversuche

## „Negativ-Fokus Krise“



Quelle: AXA Mental-Health Report 2024 (Datenbasis 2023)

## Reduzierte Selbstwirksamkeit (Pessimismus)

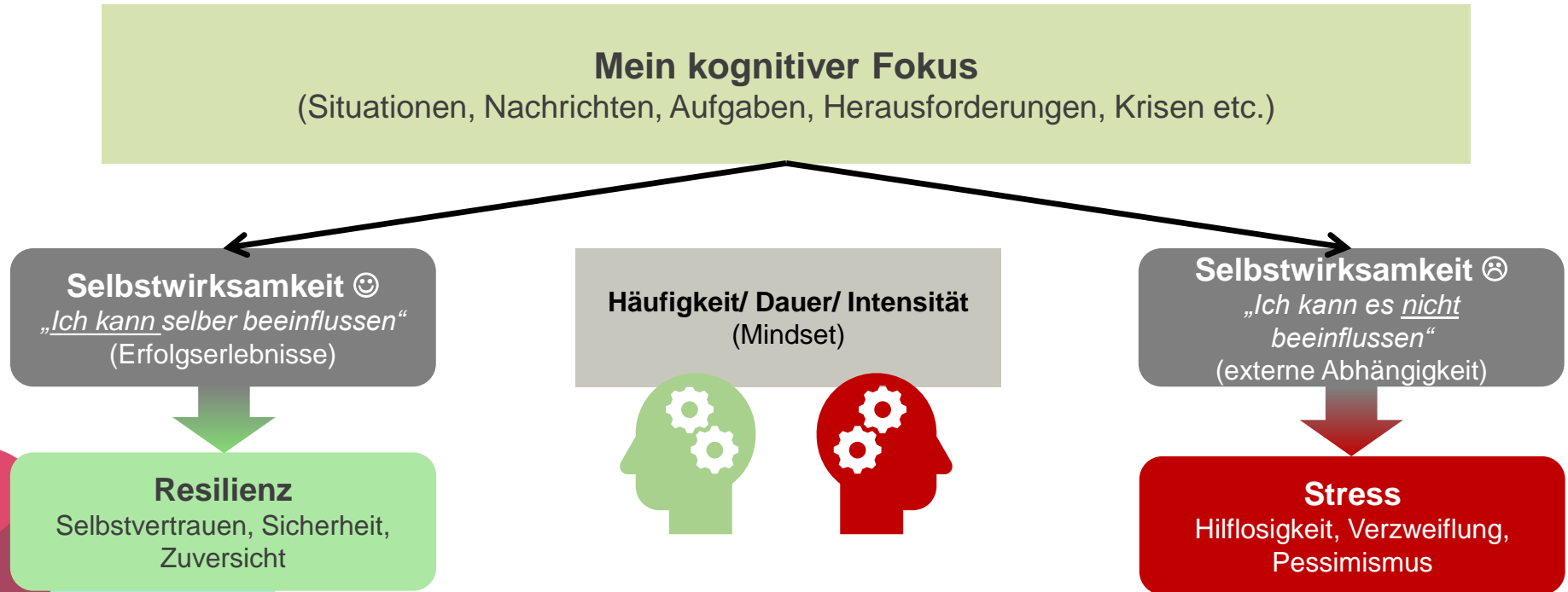
- medialer & individueller Fokus... auf globale Krisen (nicht beeinflussbar)
- fehlende Erfolgserlebnisse „Problem gelöst“

## Teilnehmer befragen





# Stressbewältigung (Umfeld & kognitive Bewertung)





# „Arbeit 4.0“ - Digitalisierung

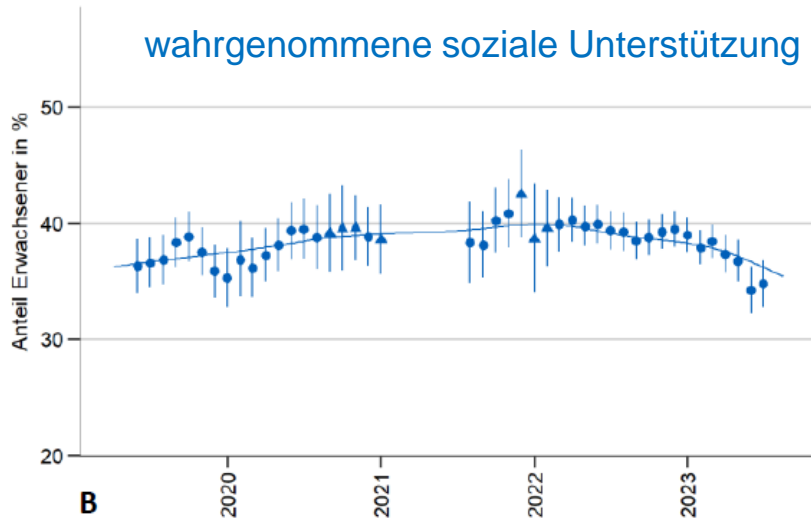


## Digitalisierung & Mediennutzung ↑

- Arbeit 4.0 (Change, Zoom Fatigue etc.)
- Entgrenzung Privat vs. Job (v.a. bei Gen Z)
- weniger kognitive Erholungsphasen (Langeweile ↓)



## „(Un)Social Media“ – Performing



### Mehr (Un)Social Media vs. wenig reale soziale Unterstützung

- nur  $\frac{1}{3}$  der deutschen Erwachsenen spüren echte, soziale Unterstützung
- Social Media - Paradigmenwechsel (2010-2015) vom Netzwerkansatz zur Performance Plattform



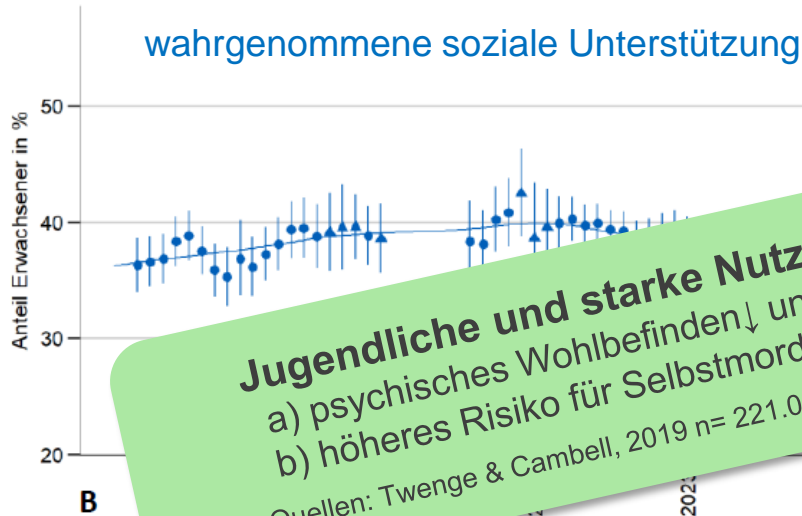
#### Frage - Handhebung:

Wer hat schon mal junge Menschen beobachtet, die für ein Selfie-Foto ein falsches Lachen bzw. übertriebene Gesten aufgesetzt haben?

Quelle: RKI Bericht – psychische Gesundheit bei Erwachsenen 03/2023



# „(Un)Social Media“ – Performing



Mehr (Un)Social Media vs. wenig reale soziale Unterstützung

- nur 1% der Erwachsenen

**Jugendliche und starke Nutzung von Social Media  $\geq 5h$ / Tag:**

a) psychisches Wohlbefinden  $\downarrow$  und Depression  $\uparrow$

b) höheres Risiko für Selbstmord (-gedanken) v.a. bei Mädchen

Quellen: Twenge & Cambell, 2019 n= 221.000/ Twenge & Haidt 2019/ Stiglic & Viner 2019

Übung:

Wer hat schon mal junge Menschen beobachtet, die für ein Selfie-Foto ein falsches Lachen bzw. übertriebene Gesten aufgesetzt haben?



Quelle: ... – psychische Gesundheit bei Erwachsenen 03/2023



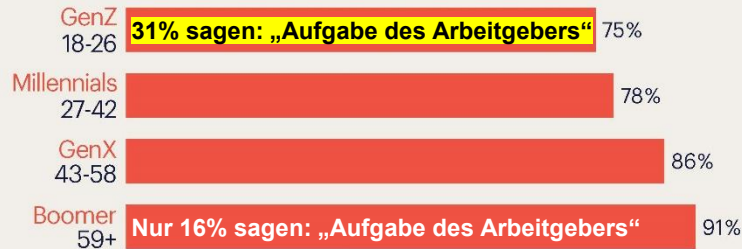
# Mental Health - aus Hype wird (ist) Standard!

85% sagen...

„Hilfe beim Erhalt der psych. Gesundheit auf Arbeit ist ein wichtiges Jobkriterium“

## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Arbeitnehmende wünschen sich Unterstützung





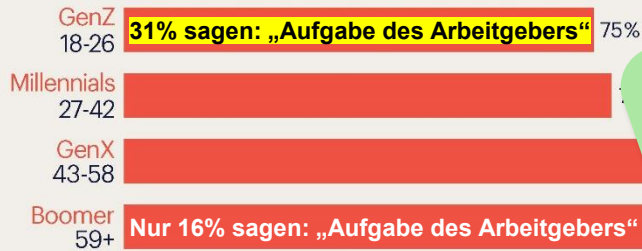
# Mental Health - aus Hype wird (ist) Standard!

85% sagen...

„Hilfe beim Erhalt der psych. Gesundheit auf Arbeit ist ein wichtiges Jobkriterium“

## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

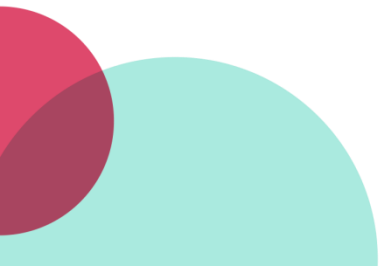
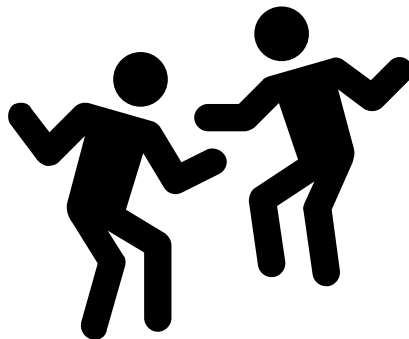
Arbeitnehmende wünschen sich Unterstützung



Hoher Bedarf nach Mental Health Angeboten  
 Junge Mitarbeiter erwarten starkes Engagement  
 des AG  
 Mental Health als Unternehmenskultur

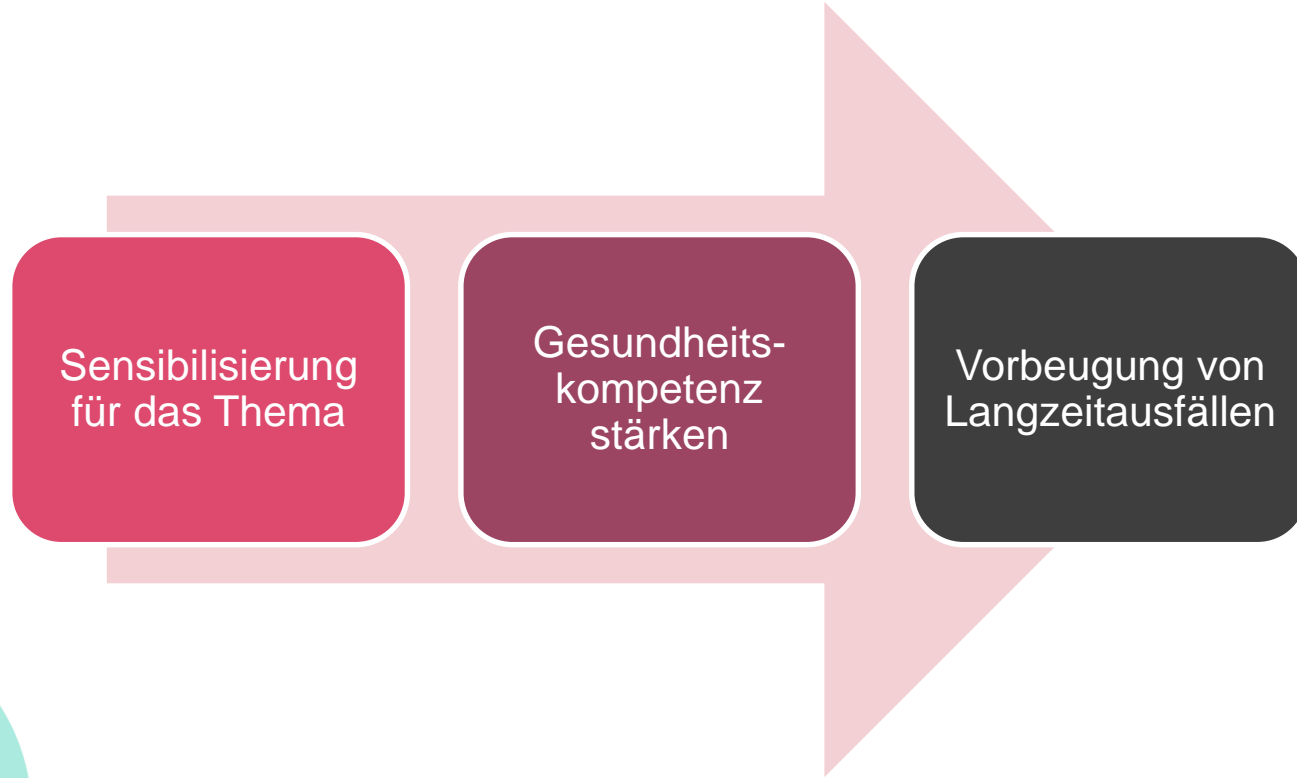


# Aktivpause





## Empfehlungen für die Arbeitswelt





# Sensibilisierung



## Messen der psych. Gesundheit

- z.B. WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden
- Möglichkeiten zum Anzeigen psychischer Belastungen (MH-Ersthelfer!)

## Regelmäßige Kommunikation

- TOP bei GL-Meeting oder Betriebsversammlung
- Intranet, interner Newsfeed, Betriebsvereinbarung

## Anbieten von Info-Veranstaltungen

- (verpflichtende) Teilnahme bei Vorträgen & Seminaren
- Zielgruppen- und Erlebnisorientiert

Sensibilisierung für das Thema

Gesundheitskompetenz stärken

Vorbeugung von Langzeitausfällen



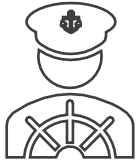


# Gesundheitskompetenz stärken

Sensibilisierung  
für das Thema

Gesundheits-  
kompetenz  
stärken

Vorbeugung von  
Langzeitausfällen



## Führungskräfte:

- Schulungen und Seminare zum Thema „gesunde Führung“
- regelmäßige Mitarbeitergespräche (mind. 2x/ Jahr a' 90min)
- angemessene Anerkennung (Wertschätzung & gezieltes Lob)



## Mitarbeiter:

- Wiederkehrende/ aufbauende Seminare:
- Steigerung der Stresskompetenz, Resilienztraining, pos. Denkweise
- Workshops zum Anwenden des gelernten Wissens



# Vorbeugung v. Langzeitausfällen

Sensibilisierung  
für das Thema

Gesundheits-  
kompetenz  
stärken

Vorbeugung von  
Langzeitausfällen



## Soziale Unterstützung:

- Zeit nehmen (v.a. Führungskräfte → Mitarbeiter) und zuhören, nicht wegschauen!
- Teambuildingmaßnahmen, gemeinsam Erfolge feiern
- Anonyme Hilfe zur Verfügung stellen (Employee Assistance Program - EAP), Ausbildung eines Pflegelotsen



## Arbeitszeitmodelle:

- Bspw. Pflegefall → Reduzierung der Arbeitsstunden bei vollem Lohnausgleich
- Je nach Branche → flexible Arbeitszeitmodelle/ Homeoffice

Sensibilisierung  
für das Thema

Gesundheits-  
kompetenz  
stärken

Vorbeugung von  
Langzeitausfällen

  
bfg-koordinierungsstelle.de

  
Beratungs-  
anfrage

  
PLZ

  
Krankenkasse



# Zusammenfassung



## „Mental Health“ gewinnt an Bedeutung

- v.a. bei der jüngeren Generation
- ist bereits wichtiges Jobkriterium



## Verschärfung durch Krisen und Medien

- dauerhaft negative Berichterstattung
- soziale Medien sind Performance-Plattformen

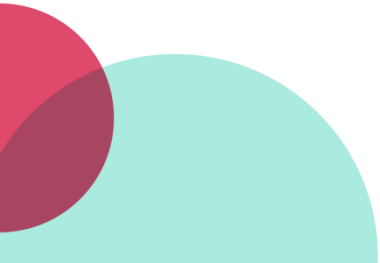


## Arbeit = Spender mentaler Gesundheit

- gute Einflussmöglichkeiten durch Führungskräfte
- Zahlreiche Unterstützungsprogramme



# Welche Fragen sind offen geblieben?





# Vielen Dank!

Viel Gesundheit wünschen Ihnen...

