

# Info Psyche und Arbeit

2024-04

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 auf meine Webseite, <https://www.systemberatung-gimbel.de/news-terminen/>  
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](http://www.systemberatung-gimbel.de)  
[info@systemberatung-gimbel.de](mailto:info@systemberatung-gimbel.de)  
Tel: 0203-345820

## Fachtag zur Teilhabe am Arbeitsleben für Menschen mit komplexem Unterstützungsbedarf

„Auch Menschen mit einer sogenannten komplexen Behinderung können einer  
Arbeitstätigkeit nachgehen – Es kommt darauf an, wie die Tätigkeit gestaltet wird. Teilhabe  
ist nicht teilbar“.

[https://www.apk-ev.de/fileadmin/downloads/240329\\_LVR-  
Fachtag\\_Teilhabe\\_Arbeit\\_komplexer\\_Unterstuetzungsbedarf.pdf](https://www.apk-ev.de/fileadmin/downloads/240329_LVR-Fachtag_Teilhabe_Arbeit_komplexer_Unterstuetzungsbedarf.pdf)

«Wenn Sie merken, es kommen trübe Gedanken, setzen  
Sie sich auf Ihren Grübelstuhl, und lassen Sie das  
Gedankenkreisen zu»

Der Psychiater Volker Busch erklärt, weshalb sich immer mehr Menschen psychisch belastet  
fühlen, was wirklich bei Grübeln hilft und wie Betroffene ihr mentales Immunsystem stärken  
können.

[https://www.nzz.ch/wissenschaft/was-gegen-gruebeln-hilft-interview-mit-psychotherapeut-volker-  
busch-ld.1823313?utm\\_source=pocket-newtab-de-de](https://www.nzz.ch/wissenschaft/was-gegen-gruebeln-hilft-interview-mit-psychotherapeut-volker-busch-ld.1823313?utm_source=pocket-newtab-de-de)

## „Die Arbeitssituation hat meine Depression sogar noch verschlimmert“

*Mering* · Claudia Halter leidet seit ihrer Kindheit unter Depressionen – doch einen verständnisvollen Arbeitgeber fand sie erst spät. Wie sind psychische Erkrankungen und Berufsleben vereinbar?

[https://rp-online.de/wirtschaft/arbeit/depressionen-wie-betroffene-arbeitnehmer-damit-umgehen\\_aid-107799339](https://rp-online.de/wirtschaft/arbeit/depressionen-wie-betroffene-arbeitnehmer-damit-umgehen_aid-107799339)

---

## Gefährdungsbeurteilung schützt psychische Gesundheit

Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen in Unternehmen gehört zu den wichtigsten und gleichzeitig am stärksten vernachlässigten Vorschriften des Arbeitsschutzes. Im Gespräch mit zwei Psychologinnen analysiert unser Autor die Hintergründe und Möglichkeiten dieses wichtigen Instruments.

[https://www.haufe.de/personal/hr-management/zur-gefaehrdungsbeurteilung-psychischer-belastungen\\_80\\_618728.html](https://www.haufe.de/personal/hr-management/zur-gefaehrdungsbeurteilung-psychischer-belastungen_80_618728.html)

---

## Boreout-Syndrom: Fünf Tipps, wie Sie gegen Langeweile im Job vorgehen können

Der Trend ist alarmierend: Die [Zahl der psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung steigt stetig](#). Häufig sind Stress und Überforderung die Auslöser dafür, wie beispielsweise beim [Burnout-Syndrom](#). Doch auch das Gegenteil, also ständige Unterforderung am Arbeitsplatz, kann gefährlich werden und zu mentalen und körperlichen Problemen führen. Ist das bei einem Menschen der Fall, spricht man vom Boreout-Syndrom.

<https://www.merkur.de/leben/karriere/job-antriebslos-psyche-hilfe-kuendigung-weiterbildung-boreout-syndrom-tipps-langeweile-zr-92883339.html>

---

## Arbeitswelt: **Chillt mal**

Mehr Arbeit, die schneller von weniger Leuten erledigt werden muss: Kein Wunder, dass das in Überforderung und Burnout endet. Und die Unternehmen, die so dringend Fachkräfte brauchen? Die schauen tatenlos zu.

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/wirtschaft/studie-psychische-belastung-am-arbeitsplatz-burnout-e705438/?reduced=true>

---

## Der Arbeitsplatz - Ursache für mentale Ungesundheit?!

Die Zahlen rund um Depressionen steigen, Fehltag bei der Arbeit werden immer häufiger und Therapieplätze sind immer schwerer zu finden. Ein Grund dafür: Die Arbeit. Was wir dagegen tun können, beschreibe ich in diesem Artikel.

<https://www.xing.com/news/article/der-arbeitsplatz-ursache-fuer-mentale-ungesundheit>

---

## Aktuelle Studie: **Arbeitsfrust, Unzufriedenheit und Dienst nach Vorschrift**

In deutschen Unternehmen herrscht eine große Unzufriedenheit. 45 % der Beschäftigten macht nur Dienst nach Vorschrift. Fast 30 % der Generation Z haben 2023 bereits innerlich gekündigt. So die alarmierenden Zahlen einer aktuellen Studie der Pronova BKK. Hauptgründe sind Überlastung, zu geringe Bezahlung, fehlende Wertschätzung und belastende Arbeitszeiten.

[https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~Arbeitsfrust-Unzufriedenheit-und-Dienst-nach-Vorschrift~.html?newsletter=BR-Newsletter%2F2024-04-16&utm\\_source=br-newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=2024-04-16](https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~Arbeitsfrust-Unzufriedenheit-und-Dienst-nach-Vorschrift~.html?newsletter=BR-Newsletter%2F2024-04-16&utm_source=br-newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=2024-04-16)

---

## **Mentale Gesundheit bei Microsoft Deutschland**

„Welche Gefahren soll es in einem Büro schon geben?“ Vergleicht man Produktionshallen oder Baustellen mit einem modernen Büro scheint letzteres recht sicher. Aber lebensverändernde – sogar lebensbedrohliche – Situationen? Die gibt es eigentlich nicht... oder vielleicht doch?

<https://news.microsoft.com/de-de/features/mentale-gesundheit-bei-microsoft-deutschland/>

---

## **«Sinnerfüllte Menschen leben gesünder. Das kann man bis auf die Ebene der Gene, der Hormone, der Neurotransmitter nachweisen»**

Man sollte lieber Sinn anstatt Glück im Leben suchen, sagt die Psychologin Tatjana Schnell – und sie erklärt, wie das geht.

[https://www.nzz.ch/wissenschaft/wer-sinn-in-seinem-leben-sieht-ist-gesuender-und-gluecklicher-ld.1821172?mktcid=nled&mktcval=216\\_2024-04-25&kid=nl216\\_2024-4-25&ga=1](https://www.nzz.ch/wissenschaft/wer-sinn-in-seinem-leben-sieht-ist-gesuender-und-gluecklicher-ld.1821172?mktcid=nled&mktcval=216_2024-04-25&kid=nl216_2024-4-25&ga=1)

---

## **Psychische Gesundheit ist nicht nur Privatsache**

Gerade von Arbeitgebern kann die seelische Gesundheit noch viel umfassender und gezielter gefördert werden“, sagt Prof. Dr. Silvia Schneider vom Deutschen Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG). | **Copyright:** © DZPG |

*Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit sieht Verantwortung bei Arbeitgebern*

Berlin, 29.04.2024 – Die Zahlen sind hoch – und sie steigen immer weiter: 15 Prozent aller in Deutschland anfallenden Fehltag gehen auf das Konto seelischer Erkrankungen. Das bewirkt nicht nur individuelles Leid, sondern auch einen enormen wirtschaftlichen Schaden. Prof. Dr. Silvia Schneider, Sprecherin des Standorts Bochum-Marburg des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG), sieht einen großen Bedarf in der Betriebsmedizin: „Gerade von Arbeitgebern kann die seelische Gesundheit noch viel umfassender und gezielter gefördert werden.“ Laut Schneider haben in den vergangenen Jahren auch die zum Teil einschneidenden Veränderungen in der Arbeitswelt zu den steigenden Zahlen von psychischen Erkrankungen beigetragen. Unter anderem treibe der Fachkräftemangel die Ausfälle wegen seelischer Probleme nach oben; aber auch Homeoffice-Regelungen können zum Risikofaktor werden. Die Forschung am DZPG ist dem Problem bereits auf der Spur.  
<https://nachrichten.idw-online.de/2024/04/29/psychische-gesundheit-ist-nicht-nur-privatsache?groupcolor=3>

-----  
Schweiz:

## **Psychisch bedingte Ausfälle kosten Swica jährlich 200 Millionen**

Vielen Menschen geht es schlecht, was auch zu psychisch bedingten Arbeitsausfällen führt. Swica gibt dafür jährlich 200 Millionen Franken aus – ein massiver Anstieg.  
<https://www.20min.ch/story/versicherung-ist-besorgt-psychisch-bedingte-ausfaelle-kosten-swica-jaehrlich-200-millionen-103093946>

-----

## **Erste Hilfe bei hybriden Arbeitsmodellen: Interessierte Selbstgefährdung Teil 1 I VBG Podcast Nr. 54**

<https://www.youtube.com/watch?v=NzTIXKSt1bQ>

## **Zu hoher Arbeitsdruck: Interessierte Selbstgefährdung Teil 2 I VBG Podcast Nr. 55**

2. Teil: <https://www.youtube.com/watch?v=gZnhkSnLKVY>

-----

## **Wenn die Arbeit immer dichter wird**

Arbeitszeitverdichtung und psychische Belastung rücken ins Zentrum vieler Arbeitskämpfe. Vier Arbeitnehmer\*innen erzählen von ihrem Arbeitsalltag.  
<https://taz.de/Tag-der-Arbeitsbelastung/!6004824/>

-----

## Tag der Arbeit: Modernes Leben und Arbeiten Was man tun kann, wenn die Arbeit krank macht

Laut Schätzungen erlebt jeder Zweite von uns irgendwann Burn-Out-Symptome. Betroffene fühlen sich häufig ausgebrannt, müde oder wertlos. Damit aus einem Burn-Out keine psychische Erkrankung wird, ist es wichtig etwas gegen diese Gefühle und ihre Ursachen zu tun. *Von Ida Leinfelder*

<https://www.inforadio.de/dossier/2024/tag-der-arbeit/tag-der-arbeit-arbeitsplatz-krise-psychische-stoerung-burn-out.html>

-----

## Wenn die Nerven dünner werden

Wächst der Psychostress in der Arbeitswelt? Ein Überblick über den Stand der Forschung und vier persönliche Berichte über tägliche Belastungen.

Zu viele und zu schwere Aufgaben, ein schlechtes Betriebsklima, keine strenge Trennung zwischen Arbeit und Freizeit – da wird der Job schnell zur Hölle Foto: Karolina Wojtas

<https://taz.de/Stress-am-Arbeitsplatz/!6004433/>

-----