

Info Psyche und Arbeit

2024-05

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
info@systemberatung-gimbel.de
Tel: 0203-345820

Ich mache mir Sorgen um eine Kollegin/einen Kollegen

Einer Kollegin/einem Kollegen geht es nicht gut. Das anzusprechen, ist genau die richtige
Idee. Diese Gesprächstipps helfen dir dabei.
<https://www.wie-gehts-dir.ch/darueber-reden/ich-mache-mir-sorgen-um-einen-meiner-arbeitskollegen>

„Uns fehlt die Resilienz, um mit diesem Stress umzugehen“

Nicht nur die Generation Z will weniger arbeiten – der Trend zu verkürzten Wochenstunden
zieht sich über alle Altersklassen hinweg, zeigt eine IW-Auswertung. Wo der Wunsch
herkommt und wie Unternehmen damit umgehen.

Faul, arbeitsscheu und nicht belastbar? Die junge Generation Z muss sich viel anhören, wenn
es um ihre Arbeitsweise geht. Tatsächlich zeigen Studien, dass sich junge Beschäftigte immer
weniger Arbeitszeit wünschen. Doch sie stehen nicht allein da: Laut einer aktuellen
Auswertung des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) besteht über alle Generationen
hinweg ein Wunsch nach weniger Arbeit.

<https://www.wiwo.de/erfolg/beruf/wochenarbeitszeit-uns-fehlt-die-resilienz-um-mit-diesem-stress-umzugehen/29783982.html>

Jung und depressiv: Wenn die Lebenslust verschwindet

Psychische Erkrankungen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus, auf Beruf, Familie und Freunde. Vieles wird zur Qual. Betroffene müssen viel Energie investieren, um wieder Moment des Glücks zu erleben. Aber: Es kann gelingen.

<https://www.br.de/nachrichten/kultur/psychische-erkrankung-jung-und-depressiv-depressionen,UAfop3G>

Saarland: Altenpflegekräfte häufig krank – viele psychische Erkrankungen

Die Krankenkasse berichtet von häufigen Krankheitsfällen in der Altenpflege. Besonders fallen psychische Krankheiten ins Gewicht.

<https://lokal.de/artikel/326065/saarland-altenpflegekraefte-haeufig-krank-viele-psychische-erkrankungen/>

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.

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

Praxistipps: Gesunde Führungskultur

Zu hoher Arbeitsdruck: Interessierte Selbstgefährdung als ungesunde Strategie

Viele Menschen überschreiten im Berufsalltag ihre Belastungsgrenzen. Bei bestimmten Warnsignalen sollten Führungskräfte und Beschäftigte aktiv werden.

<https://www.certo-portal.de/artikel/zu-viel-arbeit-zu-hoher-druck-interessierte-selbstgefahrdung-als-ungesunde-bewaeltigungsstrategie>

Arbeitswelt als „größtes Präventionssetting“ nutzen

Mainz – Auch vor dem Hintergrund der alternden Gesellschaft sowie zunehmender chronischer und psychischer Erkrankungen hat sich der 128. Deutsche Ärztetag für einen sektorenverbindenden Ansatz mit der Arbeitsmedizin ausgesprochen. Einem entsprechenden Antrag stimmten die Delegierten Ende vergangener Woche in Mainz mehrheitlich zu.
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/151405/Arbeitswelt-als-groesstes-Präventionssetting-nutzen>

Öffentlicher Dienst leidet unter Stress und Überstunden

Eine Studie zeigt, dass Staatsbedienstete regelmäßig zu lange arbeiten – und oft sogar auf Pausen verzichten. Verdi will das Thema in die kommenden Tarifrunden mitnehmen.
<https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/verdi-studie-oeffentlicher-dienst-leidet-unter-stress-und-ueberstunden/100037500.html>

<https://zusammen-geht-mehr.verdi.de/++co++9ed8ade0-12a1-11ef-b8fd-0db5bd6c9048>

Schweiz:

Immer mehr Menschen sind bei der Arbeit gestresst. Und die Frauen sind gestresster als die Männer. Warum?

Die Zahl der Erwerbstätigen, die bei der Arbeit Stress empfinden, hat innert zehn Jahren um fünf Prozent zugenommen. In einer neuen Studie des Bundesamtes für Statistik (BFS) gaben 23 Prozent der Erwerbstätigen im Jahr 2022 an, bei der Arbeit meistens oder immer im Stress zu sein. Das ist ein Problem. Wenn Stress lange anhält, ist das gefährlich. Stress kann krank machen, physisch und psychisch: Magen-Darm-Krankheiten, Herz-Kreislauf-Probleme, Depressionen, Burn-out.

<https://www.nzz.ch/panorama/immer-mehr-menschen-sind-bei-der-arbeit-gestresst-und-die-frauen-sind-gestresster-als-die-maenner-warum-ld.1831730>

Höheres Risiko für Infarkte und Krankheiten: Arbeitsstress gefährdet die Männerherzen

Männer entwickeln wegen Stress im Job eher Herz-Kreislauf-Krankheiten als Frauen. Warum es aber nicht reicht, nur am Arbeitsplatz den Stress zu reduzieren.

<https://www.nzz.ch/wissenschaft/stress-im-job-gefaehrdet-maennerherzen-ld.1774835>

Mit Depressionen zum Job Deutschland-Barometer Depression

Viele Menschen tragen ihre Depressionen mit sich zur Arbeit, häufig im Verborgenen – aus Angst vor Stigmatisierung. Und oft wird die Krankheit erst zu spät erkannt. Zahlen des Deutschland-Barometers Depression geben Aufschluss.

Ist die Kollegin oft traurig, obwohl es keinen offensichtlichen Grund dafür gibt? Wirkt der Kollege unkonzentriert und gedanklich weit weg? Psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen, sind in der modernen und schnelllebigen Arbeitswelt weit verbreitet und stellen Teams und Führungskräfte vor große Herausforderungen. Sie können nur unterstützen, wenn sie Krankheitssymptome wahrnehmen und einordnen können. Depression ist eine oft unsichtbare Krankheit und hat nicht nur individuelle Auswirkungen, sondern kann auch die Arbeitssituation und Produktivität stark beeinflussen, wie die OECD-Untersuchung *Kosten psychischer Erkrankungen* in Europa im Jahr 2015 herausgefunden hat. Trotzdem wird noch immer zu wenig darüber gesprochen, da das Thema mit Vorurteilen, Stigmatisierung und Unwissen behaftet ist.

<https://www.humanresourcesmanager.de/leadership/psychische-gesundheit-mit-depressionen-zum-job/>

Psychische Krankheiten bei jungen Menschen:

Mutterseelenallein

Als der Sohn mit 21 eine Psychose bekommt, versteht seine Mutter die Welt nicht mehr. Warum junge Erwachsene in eine Versorgungslücke fallen – und mit ihnen ihre Familie.

<https://www.zeit.de/gesundheit/2024-05/psychische-krankheiten-junge-menschen-psychose-mutter-sohn-versorgung>

Arbeitsverträge ohne Sachgrund

Der Anteil von sachgrundlosen Befristungen an allen befristeten Arbeitsverträgen ist 2023 gestiegen – und das trotz des massiven Fachkräftemangels in Deutschland. Beschäftigte brauchen Sicherheit, mahnt eine Linken-Politikerin.

<https://www.manager-magazin.de/unternehmen/befristung-immer-mehr-unternehmen-befristen-arbeitsvertraege-ohne-sachgrund-a-5adcbac6-bdcb-4bd0-b1dc-a705e04a8fa7>