

Dr. Christine Busch

Gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung in stürmischen Zeiten

Stürmische Zeiten

- Klimawandel
- Fake News und Cyberattacken
- Russischer Angriffskrieg auf die Ukraine
- Immigration und Integration
- Inflation and unbezahlbarer Wohnraum
- Covid-19 Folgen und Long Covid



Studien der WHO zu den Folgen von COVID-19 auf die psychische Gesundheit zeigen...

- Anstieg von 28% für Depression and 26% für Angststörungen im ersten Jahr der Pandemie.
- Jüngere Menschen und Frauen zeigten einen stärkeren Anstieg an psychischen Erkrankungen im Vergleich zu Älteren und zu Männern.

Wann erleben wir Stress?

- Täglich! aufgrund von daily hassles, z.B. dem Stau auf dem Weg zur Arbeit, ...
- bei und nach lebenskritischen Ereignissen, z.B. Scheidung, ...
- durch psychische Belastungen in der Familie, z.B. Pflege von Angehörigen, ...
- durch psychische Belastungen am Arbeitsplatz, z.B. ständige Deadlines, ...



Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

- Arbeitsinhalte und -aufgaben, z.B. unvollständige Aufgaben, fehlende Handlungsspielräume.
- Arbeitsorganisation, z.B. chronischer Zeitdruck, Bürokratie.



Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

- Soziale Beziehungen, z.B. fehlende Kontakte, Konflikte, Mobbing.
- Arbeitsumgebung, z.B. Lärm, nicht funktionierende oder ständig wechselnde Software.
- New work, z.B. fehlende Trennung der Lebensbereiche im Home office.



Was sind die am häufigsten genannten psychischen Belastungen am Arbeitsplatz?

- Reorganisation und Arbeitsplatzunsicherheit
- Lange Arbeitszeiten und quantitative Überlastung
- Sexuelle Belästigung, Mobbing und Gewalt

(EU-OSHA, 2022)



Psychische Belastungen zwischen den Lebensbereichen

- Konfligierende Anforderungen (z.B. Kinderbetreuung, Pflege, Erwerbsarbeit)
- Fehlende Unterstützung in der Familie und/oder im Betrieb
- Doppelkarrieren-Probleme (z.B. zwei Vollzeitjobs + 3 Kinder!)

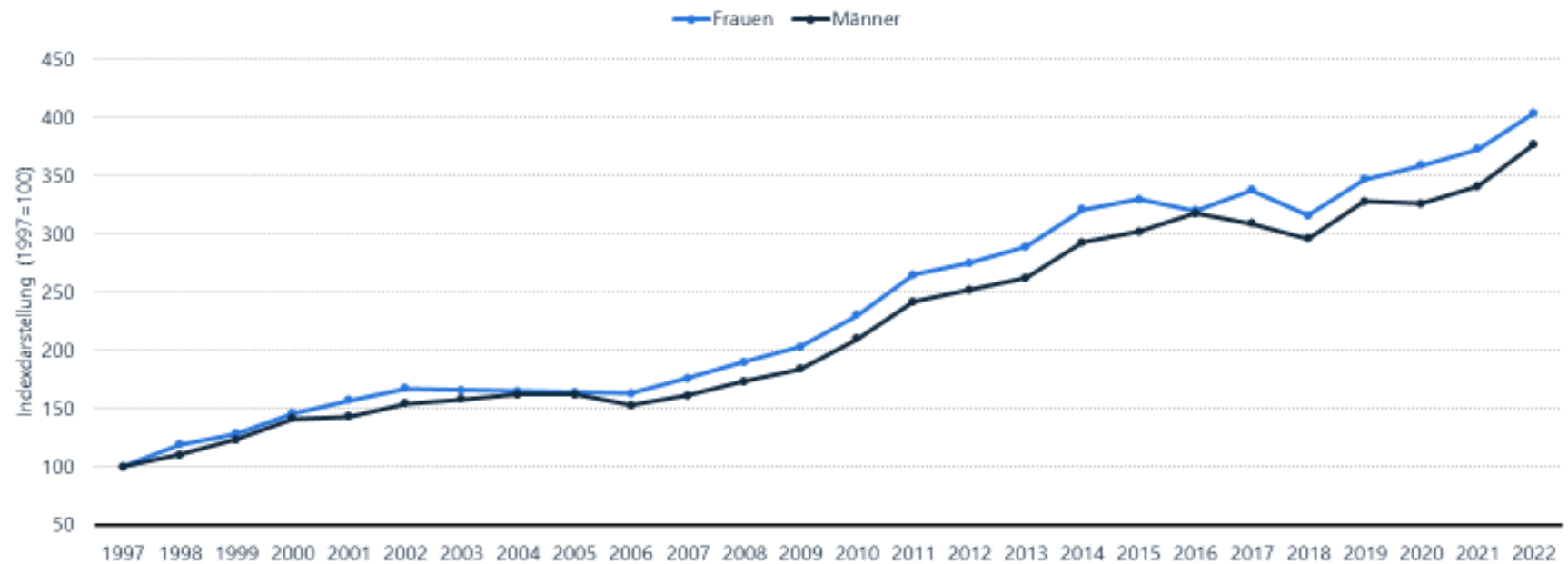


Chronische Belastungen in stürmischen Zeiten

- ... verändern die Bewertung von Anforderungen (z.B. neue Aufgaben) und Belastungen (z.B. Bürokratie),
- ... verändern die Bewertung von verfügbaren Ressourcen (z.B. soziale Unterstützung) und erschweren den Zugang zu Ressourcen (z.B. zum Kohärenzgefühl),
- ...führen zu Stressreaktionen (z.B. Irritation, emotionale Erschöpfung) bis zu psychischen Störungen und Erkrankungen (z.B. Schlafstörungen, Depression und Angst).

Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland nach Geschlecht in den Jahren 1997 bis 2022 (Indexdarstellung*)

AU-Tage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland nach Geschlecht bis 2022



23 | **Beschreibung:** Die Statistik zeigt die Entwicklung der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) aufgrund psychischer Erkrankungen (F00-F99) in Deutschland nach Geschlecht in den Jahren 1997 bis 2022 als Indexdarstellung. Im Jahr 2022 hatten die AU-Tage aufgrund psychischer Erkrankungen bei Frauen gegenüber dem Jahr 1997 um 304 Prozent zugenommen. **Maß:** Hinweis(e): Deutschland 1997 bis 2022. * Indexdarstellung 1997=100. Die Werte wurden gerundet. **Maß:** **Quelle(n):** DAK.



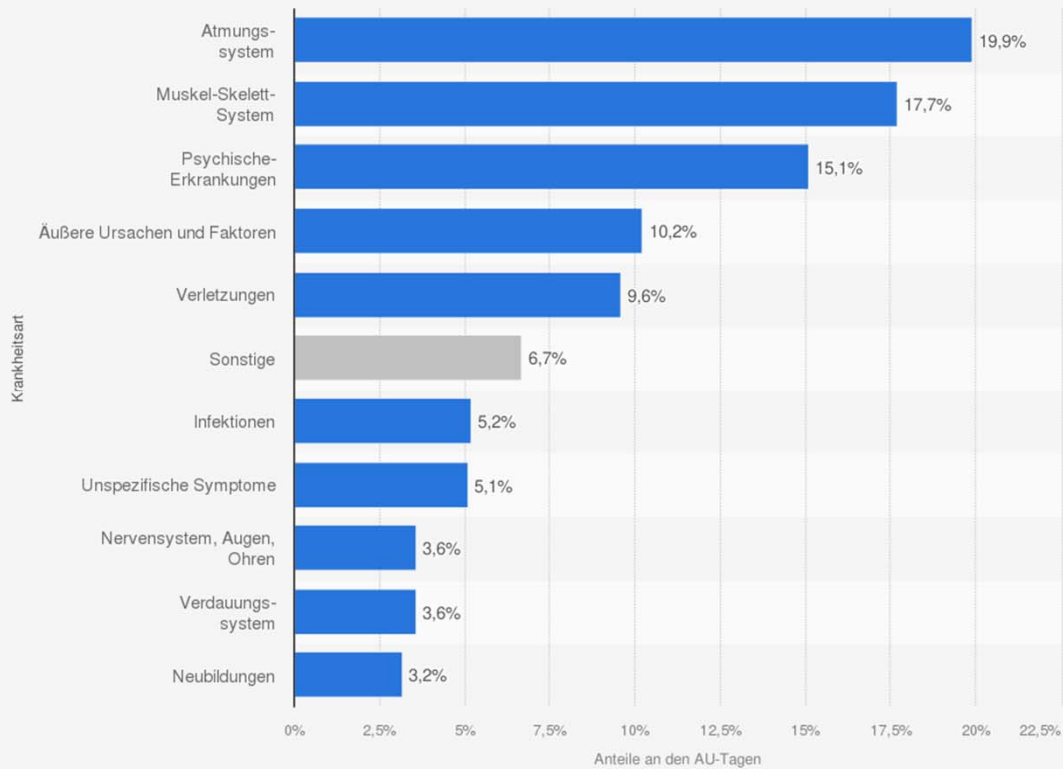
Was steckt Ihnen noch aus Covid-19 in den Knochen?

- Schulschließungen?
- Kontaktreduzierung?
- Erschöpfung?
- Atemwegserkrankungen?



Im Oktober 2022 sagten 50% der Befragten, dass sie zumindest 1x im letzten Jahr so gestresst waren, dass Sie sich den normalen Lebensanforderungen nicht mehr gewachsen fühlten.

Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland im Jahr 2022



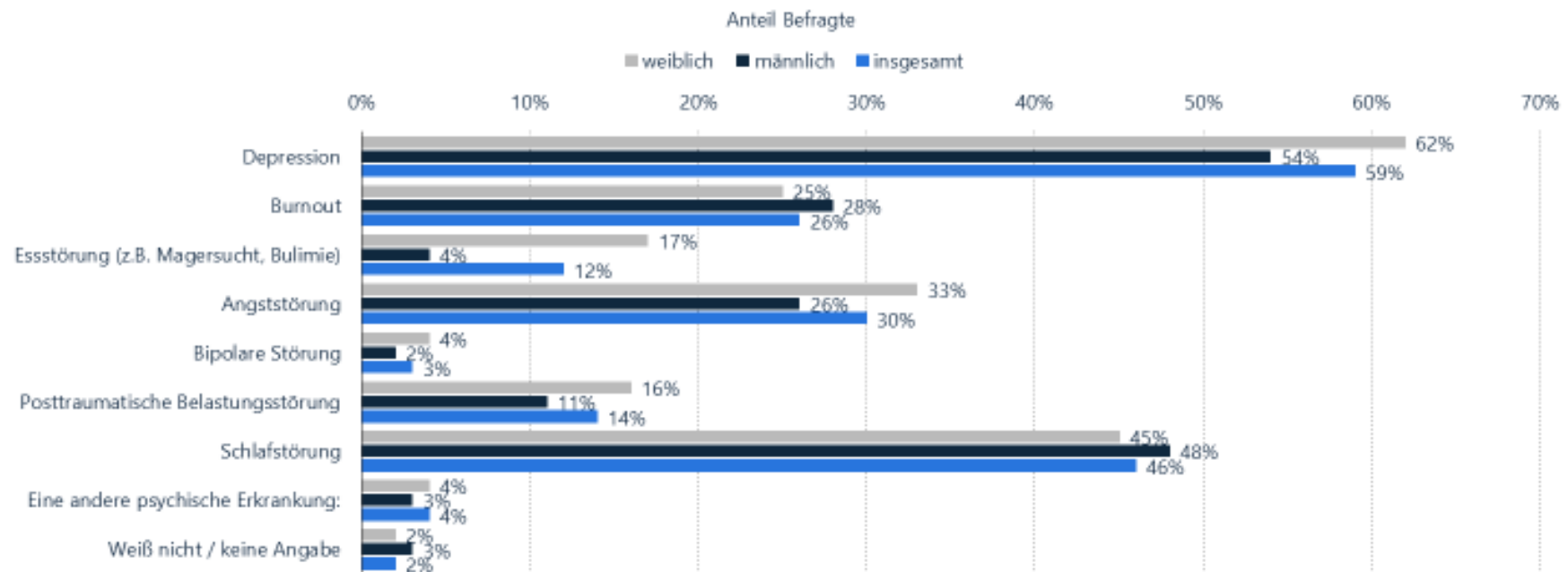
Quelle:
DAK
© Statista 2024

Weitere Informationen:
Deutschland; IGES; 2022



An welcher psychischen Erkrankung haben Sie gelitten oder leiden Sie aktuell?

Umfrage zu vergangenen oder gegenwärtigen psychischen Erkrankungen nach Geschlecht



27 **Bezeichnung:** In einer von YouGov im September 2021 durchgeführten Umfrage zur Art psychischer Erkrankungen gaben rund 35 Prozent der befragten Frauen an, in ihrem Leben bereits unter Angststörungen gelitten zu haben bzw. darunter zu leiden. **Hinweis(e):** Deutschland, September 2021; 737 Befragte; ab 18 Jahre; psychisch Erkrankte **Quelle(n):** YouGov

Wie zeigt sich ...

- **Depression**

gedrückte Stimmung, Freud-/Interesselosigkeit, Ermüdung oder Agitiertheit, Grübeln, Appetitlosigkeit, Schlafstörung, ...

- **Burnout**

arbeitsbedingte Erschöpfung, Distanzierung, Leistungsminderung

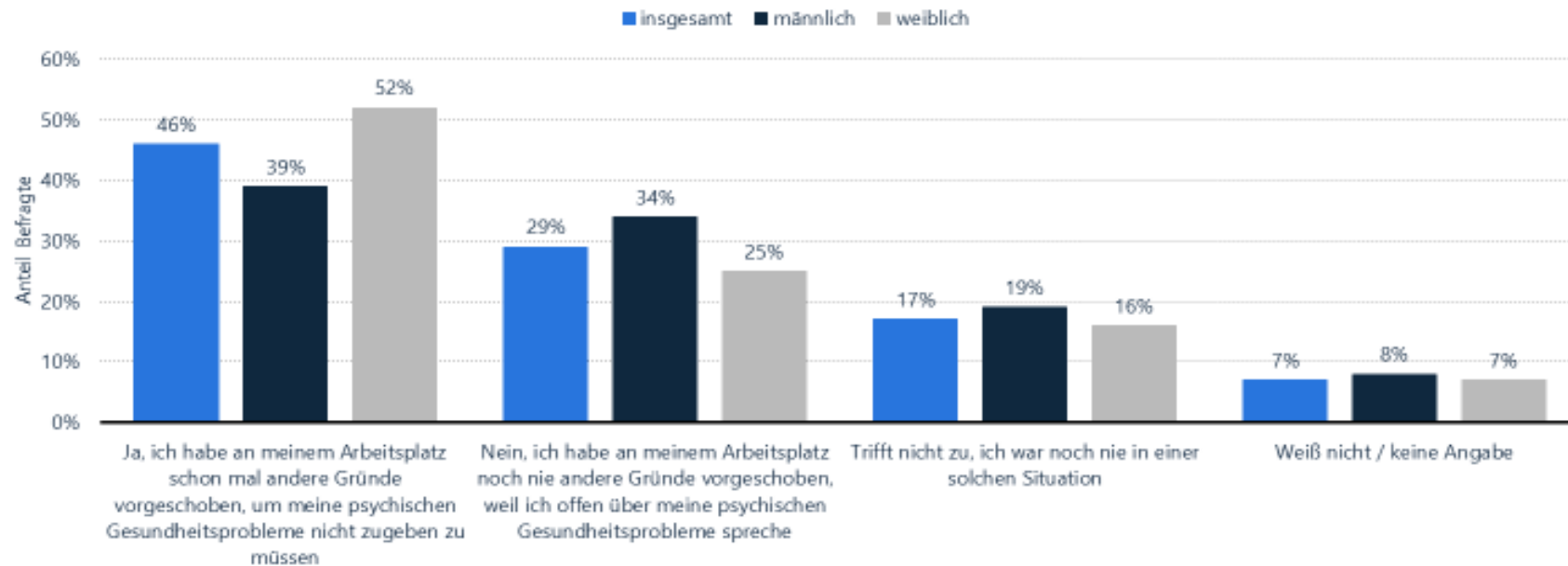
- **Angststörung**

Phobien, unspezifische Panikattacken, generalisierte Angst.



Haben Sie an Ihrem Arbeitsplatz schon mal eine andere Erkrankung vorgeschoben (z. B. Magen-Darm-Infekt), um nicht zugeben zu müssen, psychische Gesundheitsprobleme zu haben?

Umfrage zu vorgeschobenen Erkrankungen aufgrund psychischer Gesundheitsprobleme 2021



15 **Beschreibung:** In einer von YouGov im September 2021 durchgeführten Umfrage zu vorgeschobenen Erkrankungen aufgrund psychischer Gesundheitsprobleme gaben rund 52 Prozent der befragten Frauen an, am Arbeitsplatz schon mal andere Gründe vorgeschoben zu haben, um die eigenen psychischen Probleme nicht zugeben zu müssen. Mehr
Hinweise(n): Deutschland, September 2021, 737 Befragte; ab 18 Jahre; psychisch Erkrankte
Quelle(n): YouGov

statista

Bitte heben Sie Ihre Hand...

- Wer putzt sich täglich seine Zähne?
- Wer kümmert sich täglich um sein Wohlbefinden?

Meditation?

Yoga?

Atemübungen?

Autogenes Training/
Progressive Muskelrelaxation?

Bewegung/Sport?



Was ist psychische Gesundheit?

Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person

ihre Fähigkeiten ausschöpfen,
die normalen Lebensanforderungen bewältigen,
produktiv arbeiten,
und einen Beitrag zur Gemeinschaft beitragen kann.



Was ist Work-Life Balance?

Zufriedenheit mit der Vereinbarkeit verschiedener Rollen und Ziele.

Zufriedenheit bezieht sich auf:

- Rollenerfüllung (z.B. Vater/Mutter, Führungskraft, Pflegekraft,...) und
- Balance von Anforderungen und Erholung.



Wann erholen wir uns?

... wenn wir Ressourcen auffüllen!

- Abschalten von der Arbeit
- Entspannung
- Kontrolle/Autonomie
- Neues lernen
- Soziale Kontakte und Zugehörigkeit erleben



Wie gestalten Sie Ihr Leben in Balance?

- Ich schaffe mir Freiräume und kleine Erholungsphasen auf der Arbeit.
- Ich habe Routinen und Rituale, die es mir nach der Arbeit erleichtern, von der Arbeit abzuschalten (z.B. mit dem Fahrrad fahren, Duschen, Musik hören, Joggen).
- Ich führe regelmäßige Gespräche zu meinem Wohlbefinden mit einer mir nahestehenden Person (z.B. mit meiner Partner:in).

Gesunde Mitarbeiterführung

5 Schlüsselmerkmale gesunder Führung



Vorbild sein
≠ Perfekt
sein



Bewusstsein
über
psychische
Gesundheit
fördern



Kommunikation



Belastungen
abbauen



Ressourcen-
aufbau!

Vorbild sein ≠ Perfekt sein

- Gesunde Selbstführung als Haltung.
- Selbstreflexion, Selbstfreundlichkeit und Achtsamkeit praktizieren.
- Gesunde Selbstführung im Verhalten zeigen, z.B. Herausforderungen suchen, aber auch Pausen einhalten und auf Erholung achten.
- Erholungsstrategien kommunizieren, z.B. „Musik hören“.



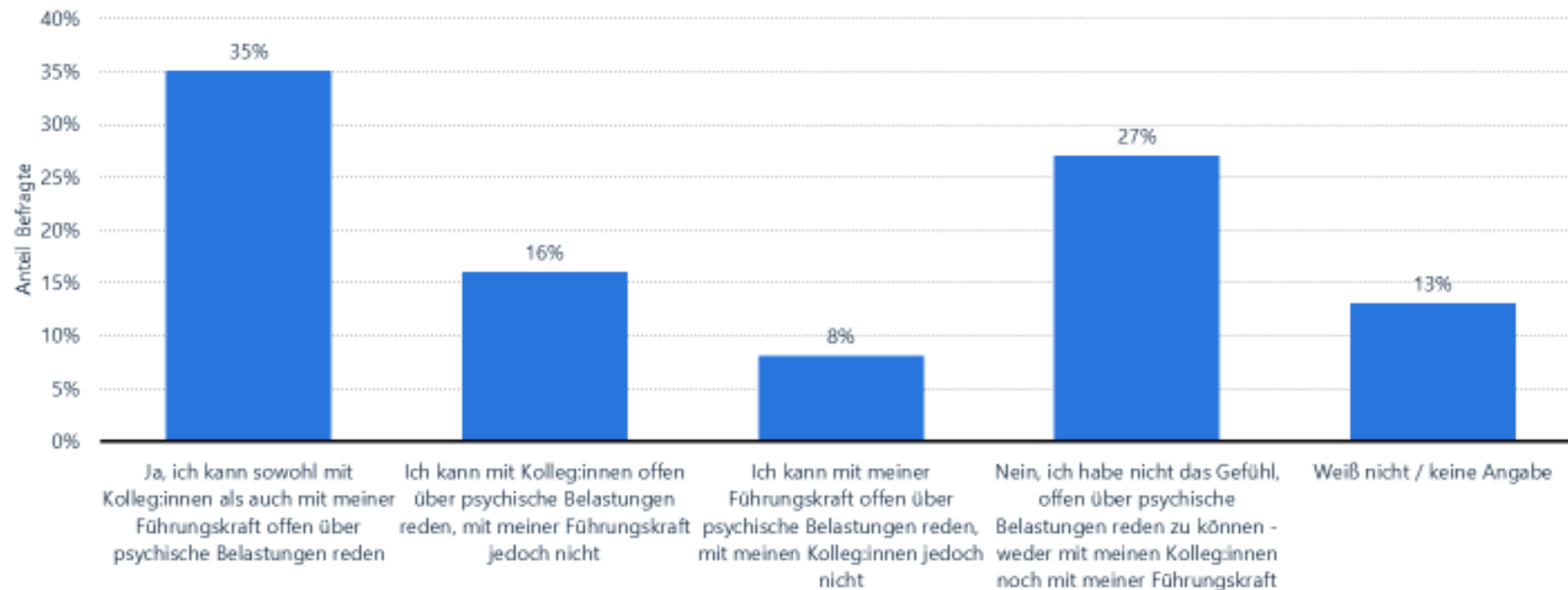
Bewusstsein über psychische Gesundheit fördern

- Über psychische Belastungen, Ressourcen, Stressreaktionen und psychische Störungen und Erkrankungen sowie Wohlbefinden informieren und sprechen.



Haben Sie das Gefühl, mit Ihren Kolleg:innen und Ihrer Führungskraft offen über psychische Belastungen sprechen zu können?

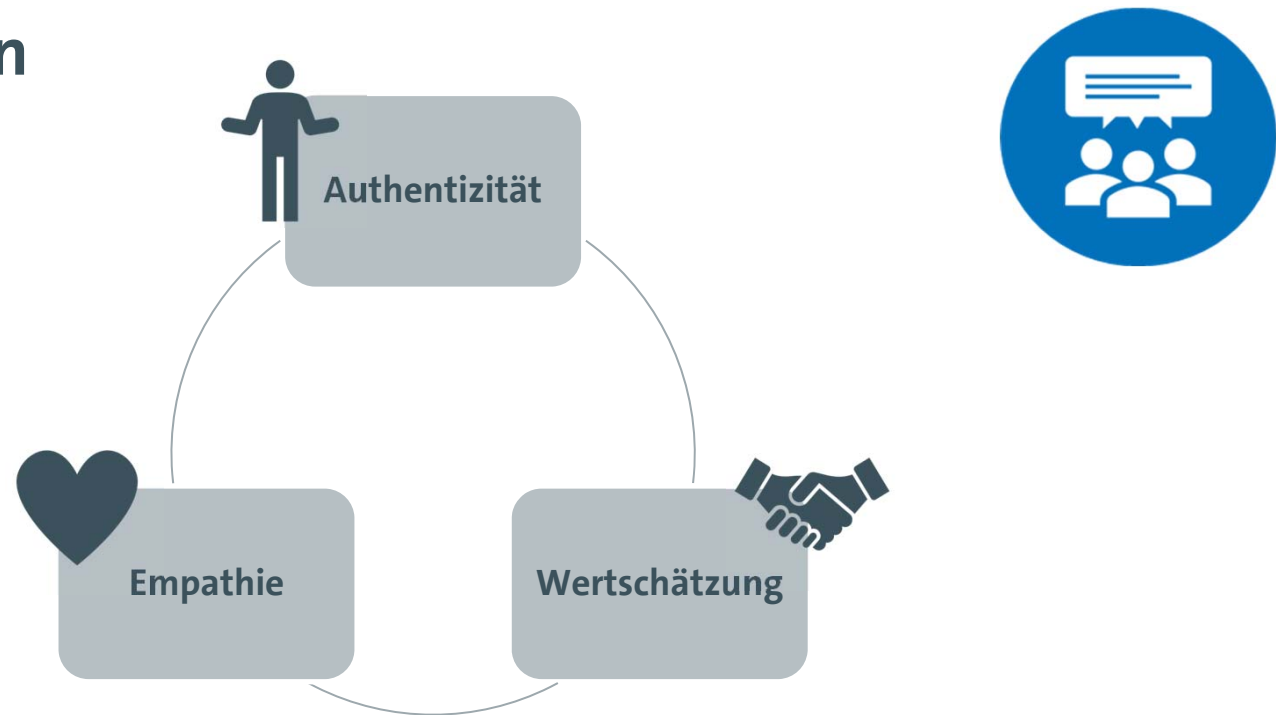
Umfrage zur Gesprächsbereitschaft über psychische Belastungen am Arbeitsplatz 2021



28 **Bezeichnung:** In einer von YouGov im September 2021 durchgeführten Umfrage zur Gesprächsbereitschaft von Kollegen und Führungskräften bezüglich psychischer Belastungen geben rund 27 Prozent der Befragten an, das Gefühl zu haben, weder mit Kollegen noch mit ihrer Führungskraft offen über psychische Belastungen sprechen zu können. **Stat:** Hinweis(e)n: Deutschland, September 2021, 2.018 Befragte, ab 16 Jahre. **Quelle(n):** YouGov



Kommunikation

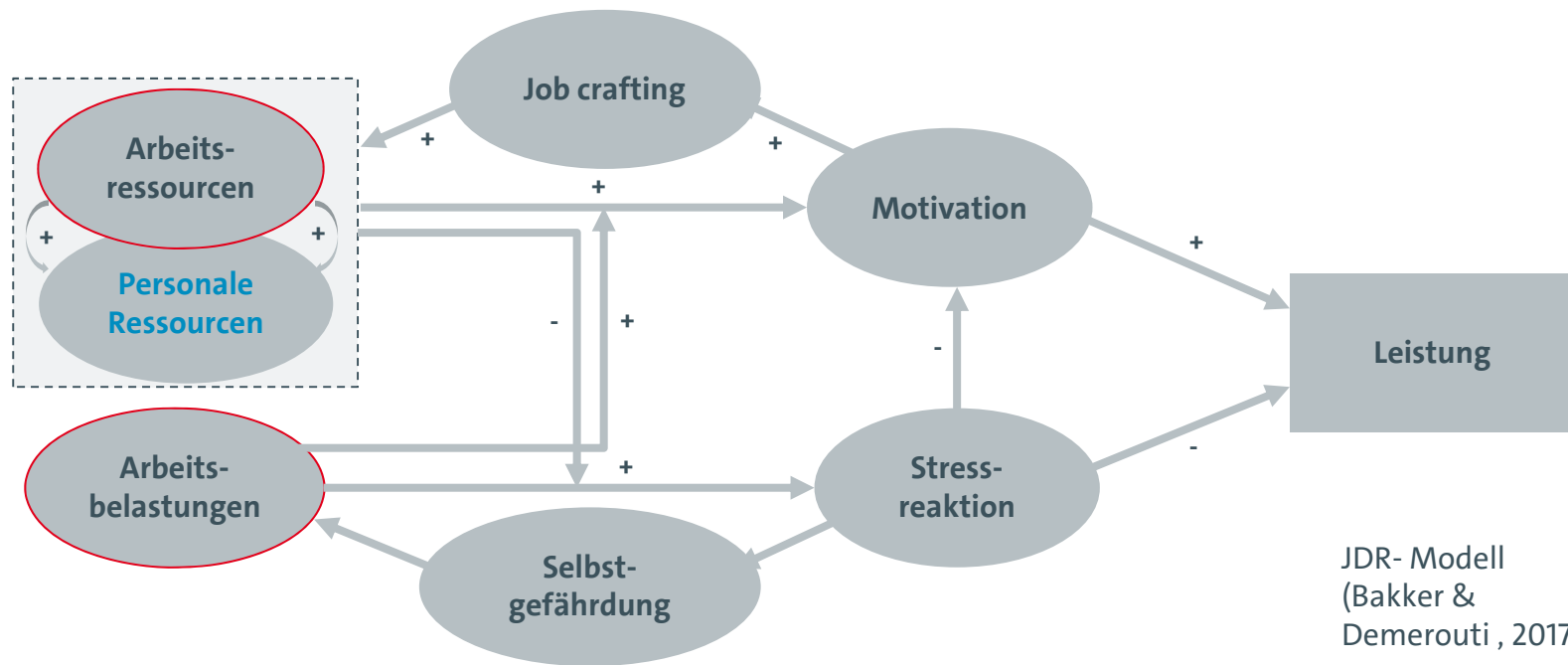


Belastungen abbauen

- Belastungen, z.B. Bürokratie, ernst nehmen und abbauen.
- Herausforderungen ausbauen – nicht überfordern.



Ressourcenaufbau!



JDR- Modell
(Bakker &
Demerouti , 2017)

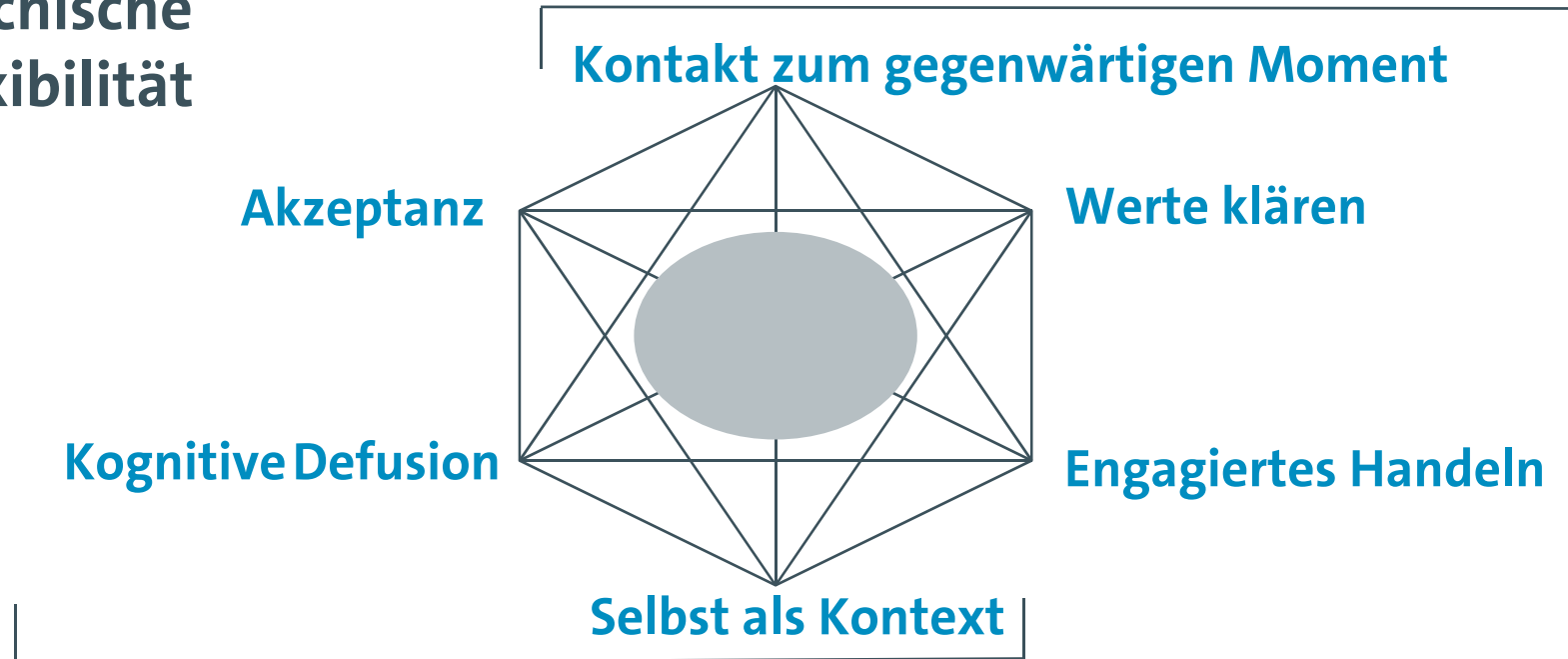
Arbeitsressourcen

- Soziale Unterstützung
- Wertschätzung, z.B. durch Weiterbildungsangebote
- Psychologische und Arbeitsplatzsicherheit



Psychische Flexibilität

Prozess der Werteverpflichtung und Verhaltensänderung



Prozess der Achtsamkeit und Akzeptanz

Take away messages

- Gerade in Krisenzeiten nicht nur Zähne putzen, sondern auch die tägliche Prävention psychischer Gesundheit ernst nehmen.
- Bewertung von Belastungen verändert sich bei chronischem Stress, damit stellen sich neue Anforderungen an die Arbeits- und Organisationsgestaltung.
- Psychische Flexibilität fördern, um in Kontakt mit dem momentanen Erleben zu bleiben und dabei gleichzeitig handeln zu können gemäß den eigenen Werten und Zielen, auch in Anwesenheit von unangenehmen Gedanken oder Gefühlen in stürmischen Zeiten.

Dankeschön!

Weiterführende Literatur

- Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Bildquellen

- <https://pixabay.com/de/photos/der-verkehr-stra%C3%9Fe-fahrzeuge-autos-4522805/>
- <https://pixabay.com/de/photos/uhr-zeit-uhrzeit-zeitanzeige-611619/>
- <https://pixabay.com/de/photos/m%C3%A4dchen-sitzung-steg-docks-1822702/>
- <https://pixabay.com/de/photos/k%C3%BCndigung-abmahnung-arbeitslos-2473879/>
- <https://pixabay.com/de/photos/bloggerin-drehbuchautor-verzweifelt-2838945/>
- <https://pixabay.com/de/photos/einer-gegen-alle-alle-gegen-einen-1744086/>
- <https://pixabay.com/de/photos/psychische-gesundheit-4232031/>
- <https://pixabay.com/de/photos/holzfigur-steine-lebenskampf-980784/>
- <https://pixabay.com/de/photos/worklifebalance-arbeiten-5333818/>
- <https://pixabay.com/de/photos/familie-familienaufstellung-blockade-619570/>
- <https://pixabay.com/de/illustrations/multitasking-effizienz-2840792/>
- <https://pixabay.com/de/illustrations/gesch%C3%A4ft-zeit-termin-management-3446339/>
- <https://pixabay.com/de/vectors/bel%C3%A4stigung-tyrannisieren-umgeben-6843865/>

Bildquellen

- <https://pixabay.com/de/vectors/l%C3%A4rmbel%C3%A4stigung-angst-l%C3%A4rm-3583915/>
- <https://pixabay.com/de/photos/worklifebalance-arbeiten-5333802/>
- <https://pixabay.com/de/vectors/verkehrsschild-aufmerksamkeit-38589/>
- <https://pixabay.com/de/vectors/skala-waage-der-gerechtigkeit-311336/>
- <https://pixabay.com/de/photos/teamgeist-zusammenarbeit-2447163/>
- <https://pixabay.com/de/photos/teamgeist-zusammenarbeit-2447163/>
- <https://pixabay.com/de/photos/lernen-hinweis-hinweisschild-64058/>
- <https://pixabay.com/de/photos/sicherheit-schutz-antivirus-265130/>