

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

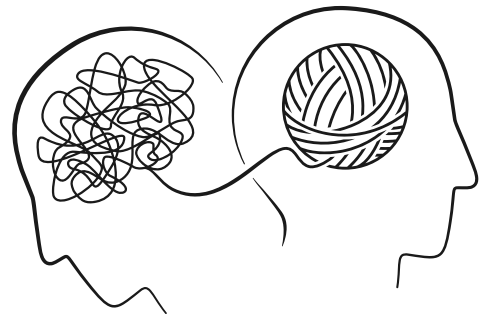
Impulse und Fördermöglichkeiten für KMU

Sie kennen nach dem Vortrag

- die Definition für mentale Gesundheit
- die wichtigsten Zahlen zur aktuellen Verbreitung psychischer Erkrankungen, sowie die häufigsten psychischen Erkrankungen (30%-42% der Akuterkrankungen psychosomatisch)
- Sonderfall Burnout

- die drei Säulen von BGM
- Die Verortung psychischer Gesundheit im Arbeitsschutzgesetz
- Die Chance der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz

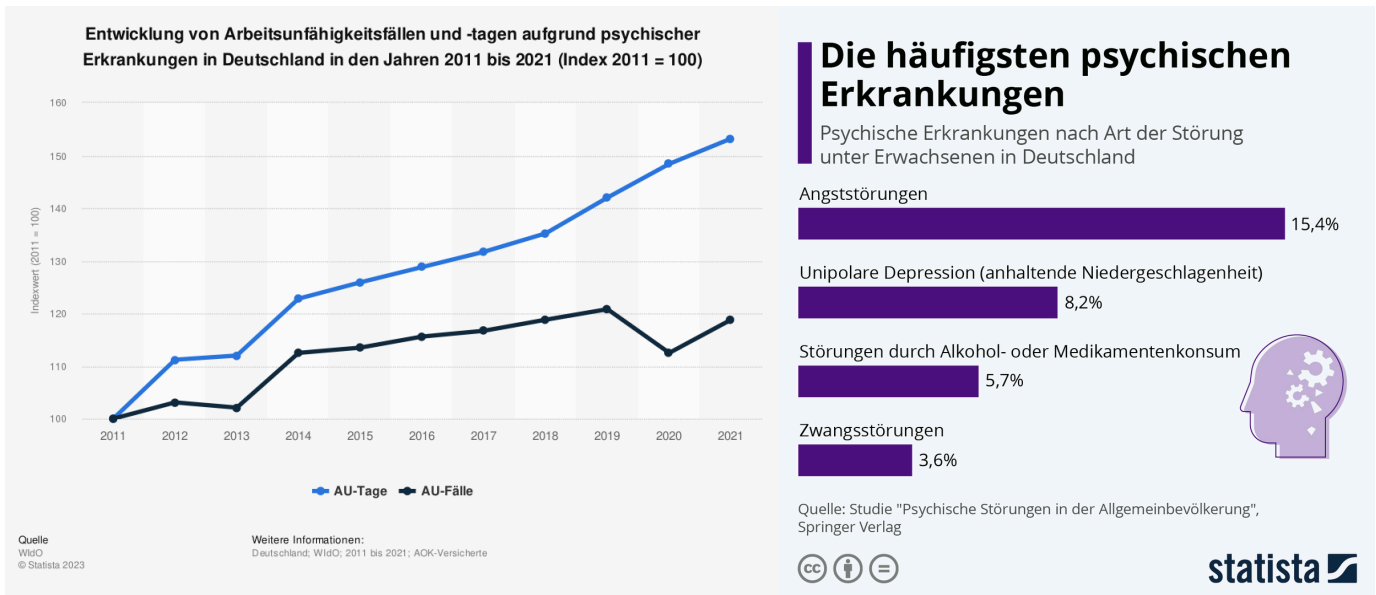
- Präventionsangebote nach § 20 SGB V
- Fördermöglichkeiten (für KMU)
- Praxisbeispiele



Definition: Mentale Gesundheit

- Mentale Gesundheit bezieht sich auf den emotionalen und psychologischen Zustand einer Person.
- Es umfasst die **Fähigkeit**, effektiv mit Stress umzugehen und positive Beziehungen aufzubauen.
- Gute mentale Gesundheit beinhaltet Resilienz, Selbstakzeptanz und emotionale Stabilität.
- Sie beeinflusst Denken, Fühlen, Handeln und Entscheidungsfindung.
- **Mentale Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Störungen, sondern ein Zustand des Wohlbefindens.**
- Die Förderung der mentalen Gesundheit umfasst präventive Maßnahmen und den Umgang mit Stressoren.

Zahlen - Daten - Fakten



In Deutschland sind jährlich 27,8% der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Davon nehmen nur 18,9% Kontakt zu Leistungsanbietern auf. Darüber hinaus gehen Experten davon aus, dass ca. 30% - 42% aller akuten körperlichen Erkrankungen psychosomatische Erscheinungsformen darstellen.



Sonderfall Burnout? ²

Burnout wird erst seit 01/2022 als eigenes Krankheitssyndrom im ICD-11 aufgeführt. Die Phasen des Burnouts: Ein Gefühl von Erschöpfung, eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job sowie verringertes berufliches Leistungsvermögen.

Gefährdet sind häufig Menschen, die unter Dauerstress stehen und keine Gelegenheit haben, ihren „Akku“ wieder aufzuladen. Nicht der Stress selbst ist das Problem, sondern der Verlust der Erholungsfähigkeit. Das Burn-out-Syndrom ist nur die letzte Phase einer Entwicklung, die sich über Monate oder sogar Jahre hinziehen kann.

Häufige Gründe:

- Arbeitsüberlastung
- Mangelnde Wertschätzung
- Fehlende Abgrenzung zum Privatleben
- Perfektionismus
- Selbstüberschätzung
- Reduzierte Stresstoleranz

Stichwort:
Verhältnisprävention
UND
Verhaltensprävention

Die drei Säulen eines nachhaltigen BGM -

Die innerbetriebliche Gesundheitsförderung ist ein komplexer, fortlaufender Prozess, der aus ergänzenden und ineinandergreifenden Maßnahmen besteht. Um diesen Prozess erfolgreich umzusetzen, sind eine positive Haltung der Geschäftsleitung, eine hohe Beteiligung der Arbeitnehmer sowie eine transparente und offene Kommunikationskultur unerlässlich.



Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz nach §5 ArbSchG, Ziffer 6 (GBPpsych) - (wer bitte hat sich dieses Wort nur ausgedacht !)

Bewertung psychischer Gefährdungen ist seit 2014 ein verpflichtender Aspekt des Arbeitsschutzgesetzes. Dieser Schritt wurde aufgrund des Wandels der Arbeitswelt und der damit einhergehenden Zunahme von komplexen Anforderungen und Belastungen unternommen. Das Ziel war es, der steigenden Zahl psychischer Erkrankungen entgegenzuwirken und ein starkes Instrument nachhaltiger Gesundheitsförderung zu schaffen.

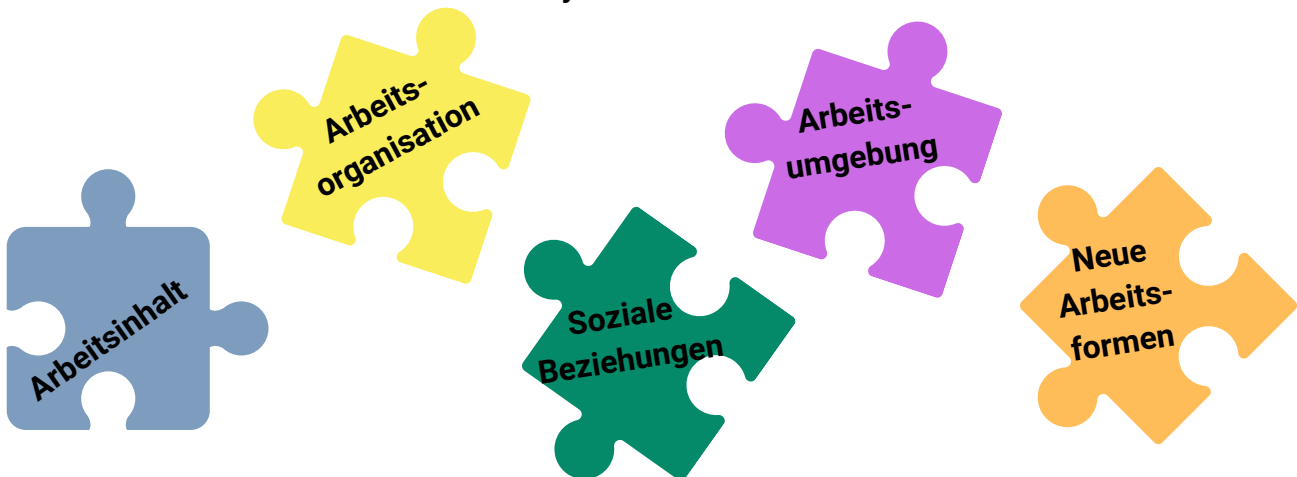
Das Potenzial der GBPpsych:

- die GBPpsych macht Gefährdungen (Beanspruchungen) sichtbar und somit auch veränderbar
- die GBPpsych stärkt die Selbstwirksamkeitserfahrung der Mitarbeiter und kann somit die Arbeitszufriedenheit steigern
- die GBPpsych ermöglicht Selbstreflexion und Engagement von FK und MA
- die GBPpsych bringt psychosoziale Themen aufs Tablett - maßgebliche Felder zur Stärkung von Wohlbefinden und Gesundem Miteinander.

Die Prozessschritte der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz



Die fünf Merkmalsbereiche der GBPsych



Ermittlung der Belastungen

Die Ermittlung der Gefährdungen erfolgt je nach Unternehmens- bzw. Einrichtungsgröße

- per Interview
- per Workshop
- per schriftlicher Befragung

oder in Kombination

Prävention nach § 20 SGB V - Gesundheitsförderung für zukunftsorientierte Unternehmen und Einrichtungen

Präventionsfelder:



Bewegung



Ernährung



Suchtmittel



Stress- und Ressourcen-
Management
Entspannung



Leitfaden Prävention
zum Download

Der Leitfaden regelt detailliert die Qualität der Präventionsangebote und der Anbieter. Leistungen nach § 20 SGB sind grundsätzlich förderfähig **auf Firmenebene:**

- über die Bezuschussung einer Krankenkasse pauschal für alle MA (meist nur für größere Unternehmen >100, oder Unternehmensnetzwerke)
- über § 3 EStG über den pauschalen Freibetrag von 600 €/Mitarbeiter und Jahr



Umsetzungshilfe
zur steuerlichen
Anerkennung
von Arbeitgeberleistung

auf individueller Ebene:

- über den Zuschuss der pers. gesetzlichen Krankenkasse
- über einen Arbeitgeberzuschuss nach § 3 EStG

Mögliche Formate:

- Vorträge (online / präsent)
- Inhouse-Seminare
- Seminare in den Räumen von qualifizierten Anbietern
- Workshops
- Führungskräfte-Schulungen
- Mentoren-Schulung



Achtung: Die Förderung von nicht zertifizierten Präventionsmaßnahmen setzt voraus, dass im Unternehmen ein BGM-Prozess inkl. Steuergremium etabliert wurde. Unternehmen, die noch kein BGM eingeführt haben, können die Gesundheit ihrer Mitarbeiter mit zertifizierten Programmen (Kompaktseminare, Kursreihen mit entsprechendem Qualitätssiegel) fördern und unter § 3 EStG steuerlich geltend machen.

Wertschöpfung durch Gesundheitsförderung mit einem ROI von mindestens 1:2.0

Gesundheitsmanagement macht sich für Unternehmen bezahlt
Wissenschaftliche Kosten-Nutzen-Analysen belegen, dass sich betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt. Demnach spart jeder in BGM investierte Euro mindestens zwei Euro ein und hat somit einen positiven Return on Investment (ROI).
Das Ergebnis einer Auswertung mehrerer hundert Studien der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) zeigt: Mit betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention lassen sich sowohl Kosten reduzieren, als auch die Gesundheit der Beschäftigten verbessern. Unter anderem können die Fehlzeitenraten von Beschäftigten durch Programme der Gesundheitsförderung um durchschnittlich 26 Prozent reduziert werden.
Es zeigt sich also, dass eine partnerschaftliche und gesundheitsgerechte Unternehmenskultur sowie gesundheitsförderliches Arbeiten von Beschäftigten geschätzt werden.

“
**Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.**

Arthur Schopenhauer



Fazit

Die Förderung mentaler Gesundheit wird in Zukunft nicht mehr wegzudenken sein in unserer Gesellschaft. Es gibt zahlreiche Prozesse und Maßnahmen, die bei einer vernünftigen, praxis- und menschenorientierten Umsetzung wirklich einen Mehrwert für Unternehmen bringen. Die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit (siehe auch Modell Haus der Arbeitsfähigkeit nach Juhani Ilmarinen) MUSS ein Nachhaltigkeitsziel von Unternehmen werden. Viele Studien zeigen, dass die Arbeitszufriedenheit eng mit den Faktoren der mentalen Gesundheit verknüpft ist und ein vernünftiges BGM somit auch als Instrument der Mitarbeiterbindung betrachtet werden kann.

Quellenangaben:

- 1 Basisdaten Psychische Erkrankungen, DGPPN, Stand 11/2023
- 2 <https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/psychische-gesundheit/psychische-belastung-am-arbeitsplatz/>
- 3 <https://www.psyga.info/gesunde-arbeitswelt/gesundheitsfoerderung-lohnt>

Das Freiraum Institut unterstützt Sie gerne mit:

- der rechtssicheren Durchführung von Arbeitsschutzaufgaben
- Beratung und Durchführung Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Schulung von Sicherheitsbeauftragten
- Präventionsangebote nach § 20 SGB V zur Förderung der mentalen Gesundheit
- Inhouse-Angebote nach Bedarf
- lebendige, Interaktive Vortrags- und Workshopformate
- Walk & Talk in der Natur für Teams und Einzelcoachings
- psychologische Beratung / Coaching für Mitarbeiter:innen

Sie haben noch Fragen, oder wollen einen Termin vereinbaren?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht an
info@das-freiraum-institut.de



Karin Hoisl-Schmidt

Karin Hoisl-Schmidt - Freiraum Institut GmbH - Dekan-Faber-Ring 2 - 85304 Ilmmünster
www.das-freiraum-institut.de - info@das-freiraum-institut.de - 08441/7978837

Wichtige Kontakte:

**Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
0800/655 3000**

**Umfangreiches Infomaterial zum Download oder kostenlose
Bestellung unter: [https://www.krisendienste.bayern/ueber-
uns/info-material/oberbayern/](https://www.krisendienste.bayern/ueberuns/info-material/oberbayern/)**

**Telefonseelsorge:
8001110111
<https://online.telefonseelsorge.de/>**

**Nummer gegen Kummer:
<https://www.nummergegenkummer.de/>**

**Regionale, oft kostenlose Beratungsmöglichkeiten bei den
Caritas-Geschäftsstellen.**