

# Psychisch gesunde Arbeit gestalten

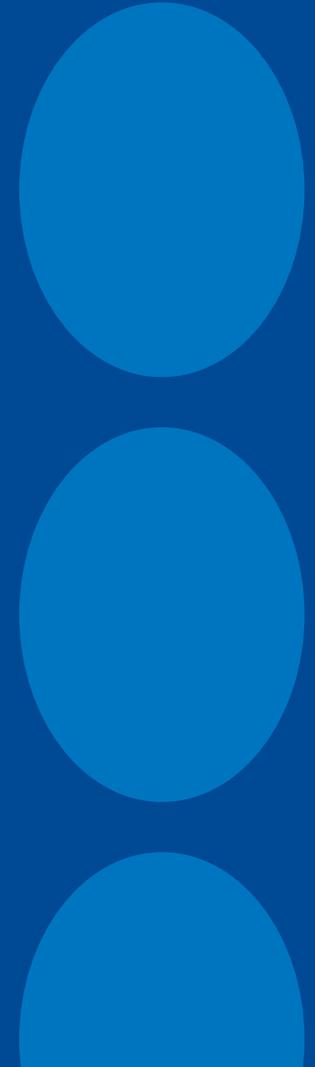
Unterstützung durch die Unfallkasse  
Nord

Vortrag im Rahmen des Arbeitszirkel-BGM

Gesund zwischen N & O

18.09.2024

Kimjana Curtaz



## Kurze Vorstellungsrunde

- Wer sind Sie?
- Aus welchem Betrieb kommen Sie?
- Welche Funktion/ Tätigkeit haben Sie in Ihrem Betrieb?
- Wie häufig haben Sie schon am BGM-Zirkel teilgenommen?
- Hatten Sie schon Berührungspunkte mit der Unfallkasse Nord?

## Und wer bin ich?

- Psychologin (M.Sc.), Schwerpunkt Arbeitspsychologie
- Seit 2018 bei der Unfallkasse Nord als Arbeitspsychologin
- Hauptaufgabe: Beratung, Projekte und Netzwerkarbeit zum Thema psychische Gesundheit
- Schwerpunkt: Berücksichtigung der psychischen Belastung in der Gefährdungsbeurteilung



## Die Unfallkasse Nord

- die gesetzliche Unfallversicherung der Bundesländer Schleswig-Holstein und Hamburg. Menschen in diesen Bundesländern sind bei uns versichert, sobald sie in den Kreisen, Städten, Gemeinden, Ämtern und deren Unternehmen arbeiten oder hier ausgebildet werden.
- Ebenso genießen Kinder in Tageseinrichtungen und Tagespflege, Schüler:innen, Studierende, Haushaltshilfen in Privathaushalten und Menschen, die privat eine angehörige Person pflegen sowie weitere Personengruppen den Versicherungsschutz der UK Nord.

Der Versicherungsschutz umfasst Arbeits- und Schulunfälle, Wegeunfälle und Berufskrankheiten.

## Prävention und Arbeitsschutz

### Prävention in der gesetzlichen Unfallversicherung

- Grundlage: Sozialgesetzbuch VII
- Präventionsauftrag:
  - Beratung und Überwachung
  - „...mit allen geeigneten Mitteln Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten sowie arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu verhüten“



### Prävention durch staatliches Recht

- Grundlage: Gesetze (insbesondere Arbeitsschutzgesetz)
- Auftrag: Beratung und Überwachung

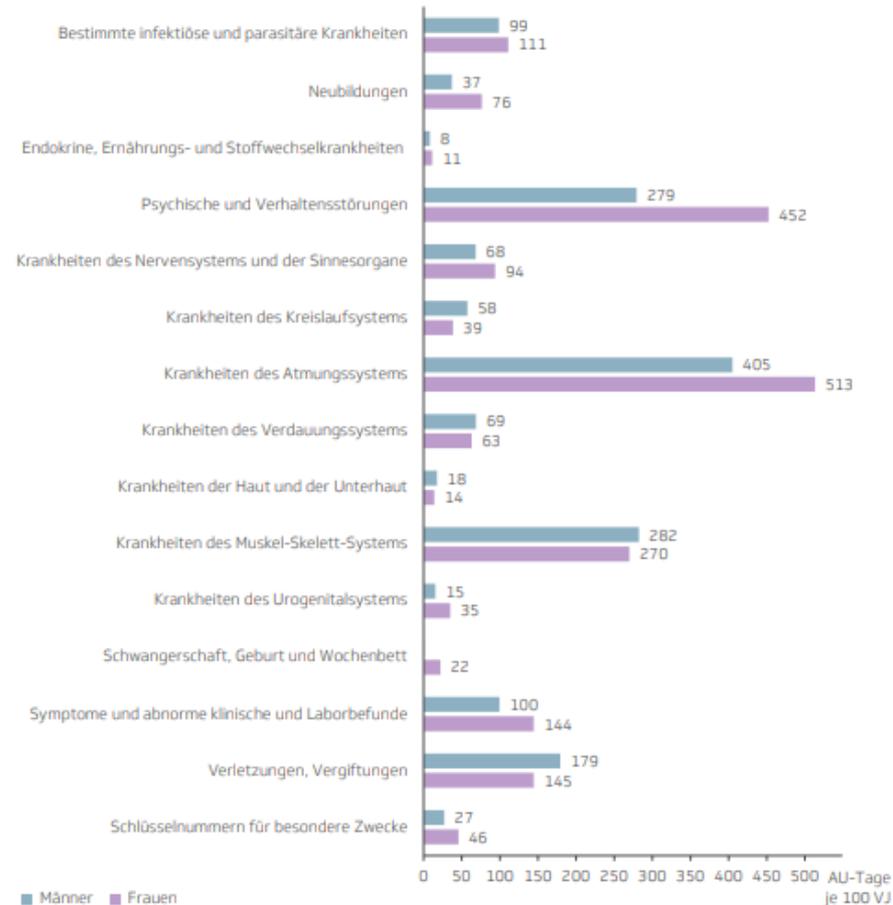


## Fahrplan für heute

- Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen
- In welchem Zusammenhang stehen psychische Gesundheit und Arbeit?
- Wie kann man psychische Belastung bei der Arbeit erkennen und systematisch angehen?
- Wie unterstützt die Unfallkasse Nord (oder andere Unfallversicherungsträger) bei diesem Thema?

# Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen

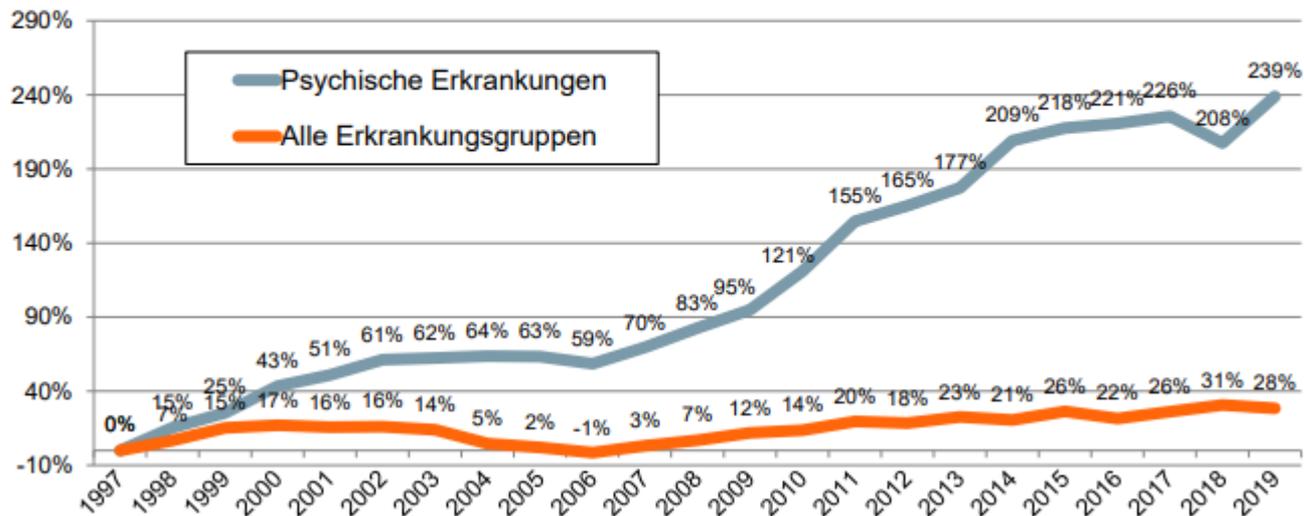
AU-Tage je 100 Versicherungsjahre nach ICD-10-Diagnosekapiteln im Jahr 2023



Quelle: [TK-Gesundheitsreport 2024](#)

## Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen

Entwicklung der Fehltage je 100 Versichertenjahre seit 1997: Psychische Erkrankungen im Vergleich zu den Fehltagen insgesamt



- Grafik zeigt: Arbeitsunfähigkeitszahlen auf Grund von psychischen Erkrankungen nehmen seit Jahren zu

Quellen: DAK Gesundheitsbericht, 2020

## Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen

„Entfielen im Jahr 2000 noch 24,2 Prozent der erstmals gezahlten Erwerbsminderungsrenten auf psychische Leiden, sind es 2020 bereits 41,5 Prozent“

Rüdiger Herrmann,  
Vorsitzender der Vertreterversammlung der DRV Bund

Quelle: DRV Bund

## Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen

- Im Jahr 2023 starben in Deutschland über 10.000 Personen durch Suizid



Bildquelle: DGUV

## Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen

- Im Jahr 2021 starben in Deutschland über 9000 Personen durch Suizid



Bildquelle: DGUV

- **Wenn Sie Suizidgedanken haben oder es Ihnen sehr schlecht geht: Holen Sie sich Hilfe!**
  - **Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222**
  - **Polizei oder Krankenwagen: 110 oder 112**

## Gesellschaftliche Relevanz:

- Nach wie vor hohe Suizidzahlen
- Arbeitsunfähigkeitszahlen auf Grund von psychischen Erkrankungen nehmen seit Jahren zu
- Fast die Hälfte der Erwerbsunfähigkeitsrenten gehen auf psychische Erkrankungen zurück

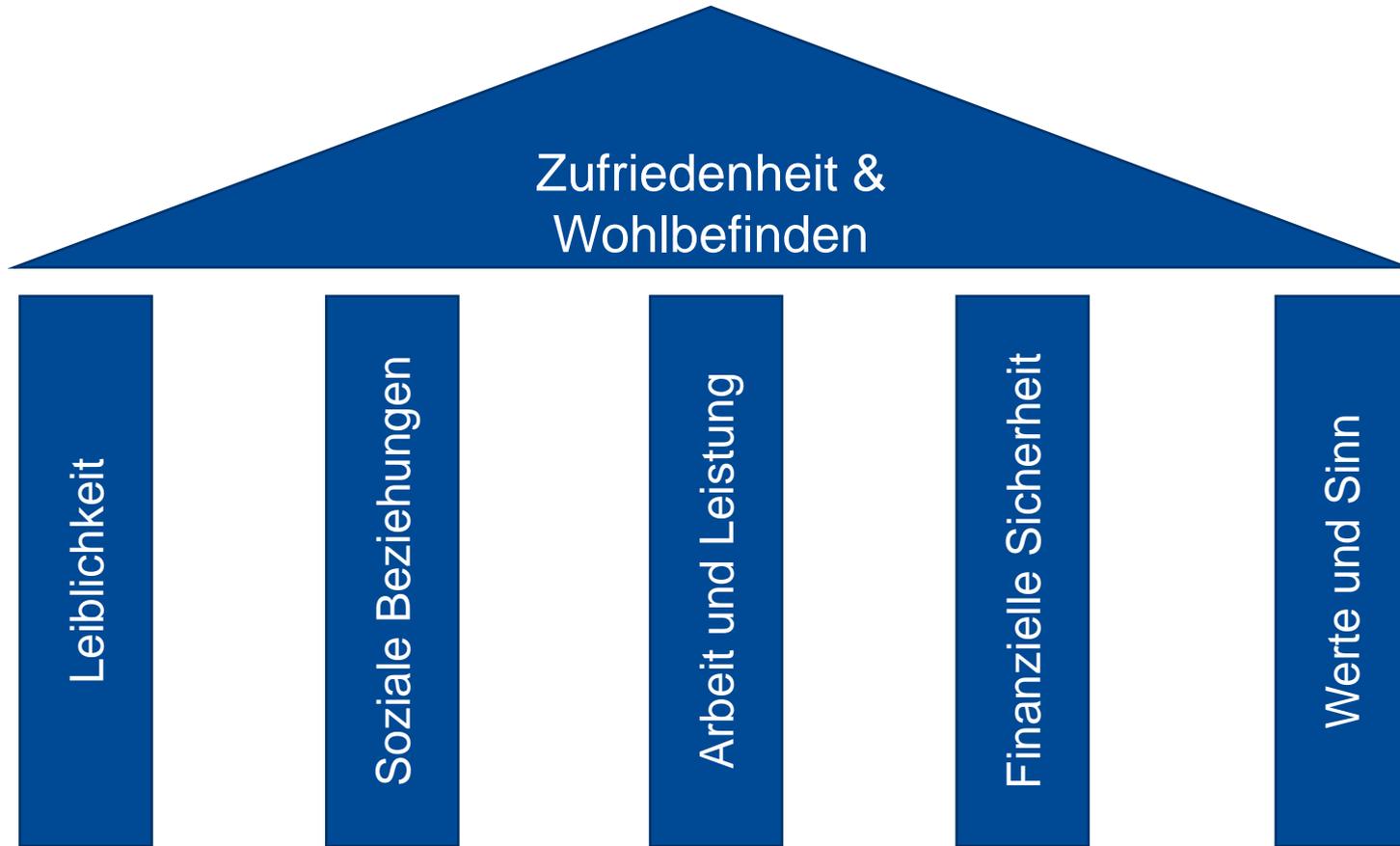
→ Was kann man tun, damit Menschen länger gesund arbeiten können?



**Und wie steht es um den Einfluss von Arbeit auf die psychische Gesundheit?**

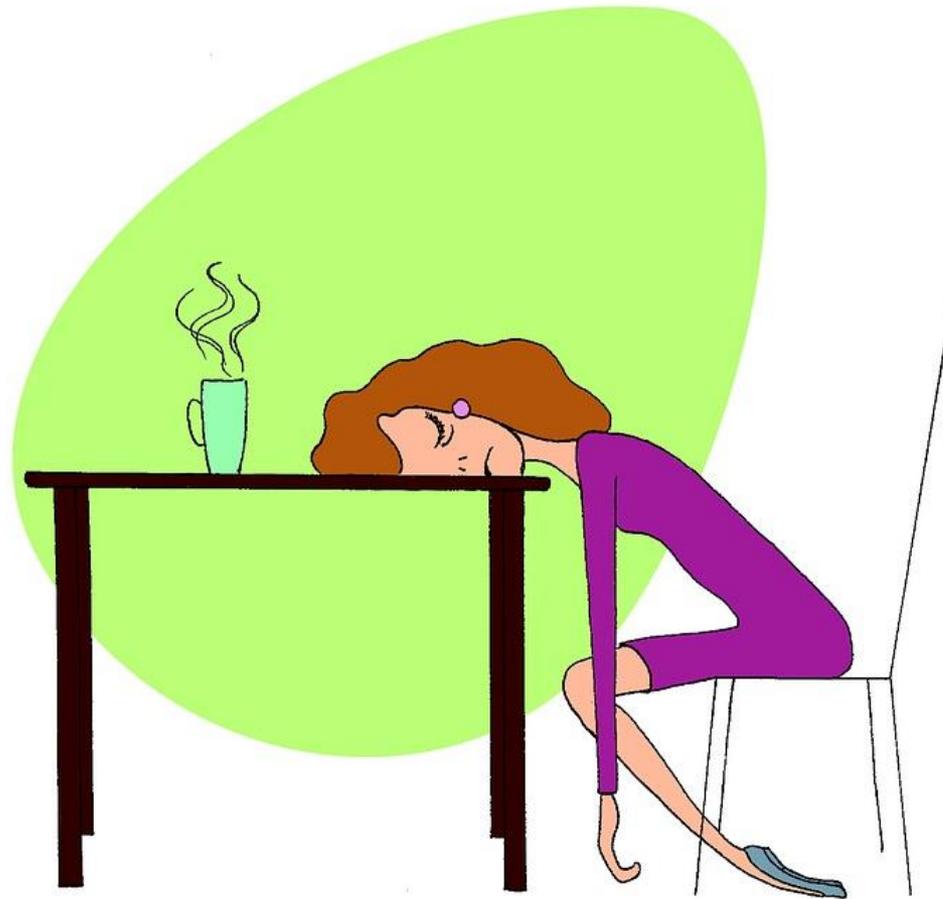
## Frage an Sie: Wie stark beeinflusst die Arbeit unsere psychische Gesundheit?

- A) Fast gar nicht, maximal so 10 %
- B) Ich denke, sie hat einen eher geringen Anteil
- C) Ich denke, die Arbeit macht etwa die Hälfte unserer psychischen Gesundheit aus
- D) Ich denke, die Arbeit beeinflusst zu mehr als der Hälfte unsere psychische Gesundheit
- E) Ich denke, dass unsere Gesundheit fast vollkommen von unserer Arbeit abhängt



**Beantworten Sie bitte jeder für sich im Stillen:  
Wie fühlen Sie sich nach einem „normalen“ Arbeitstag?**

So?



## Oder so?



## So geht es leider vielen Beschäftigten in Deutschland

- Viele Beschäftigte beklagen in Deutschland:
  - ständige Konzentrationserfordernisse
  - Termin- und Leistungsdruck
  - Multitasking
  - Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit
  - hohes Arbeitstempo
  - zu große Arbeitsmengen

## Gesetzliche Grundlage, Arbeit psychisch Gesund zu gestalten ist vorhanden

Arbeitsschutzgesetz §5

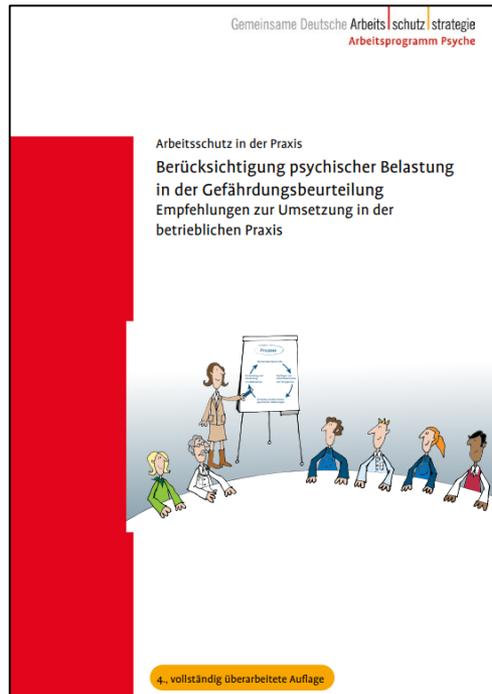
- (1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind.
- (2) [...]
- (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch  
[...]  
**6. psychische Belastungen bei der Arbeit**

Wer von Ihnen weiß, ob bei Ihnen im Betrieb die psychische Belastung in der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt wird?

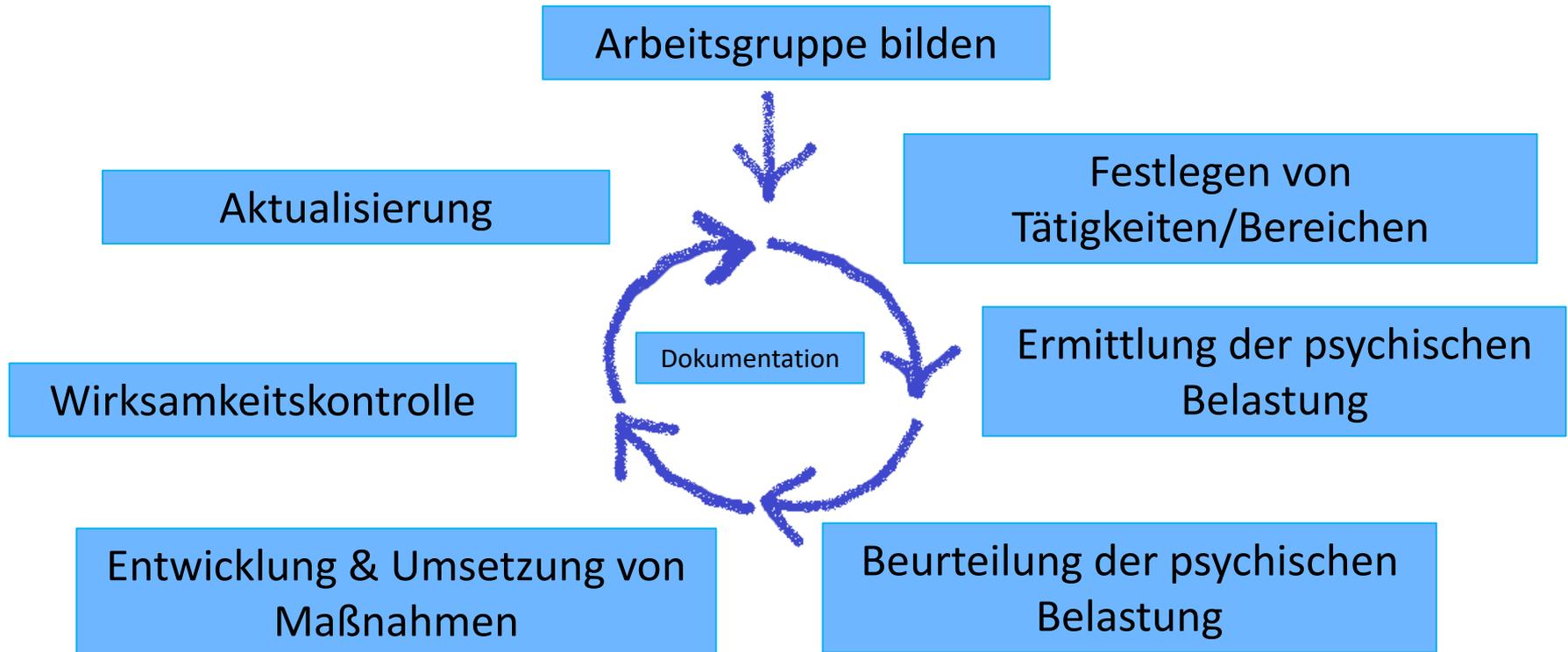
Wie wird vorgegangen?

## Unklar ist nicht das „ob“ sondern das „wie“

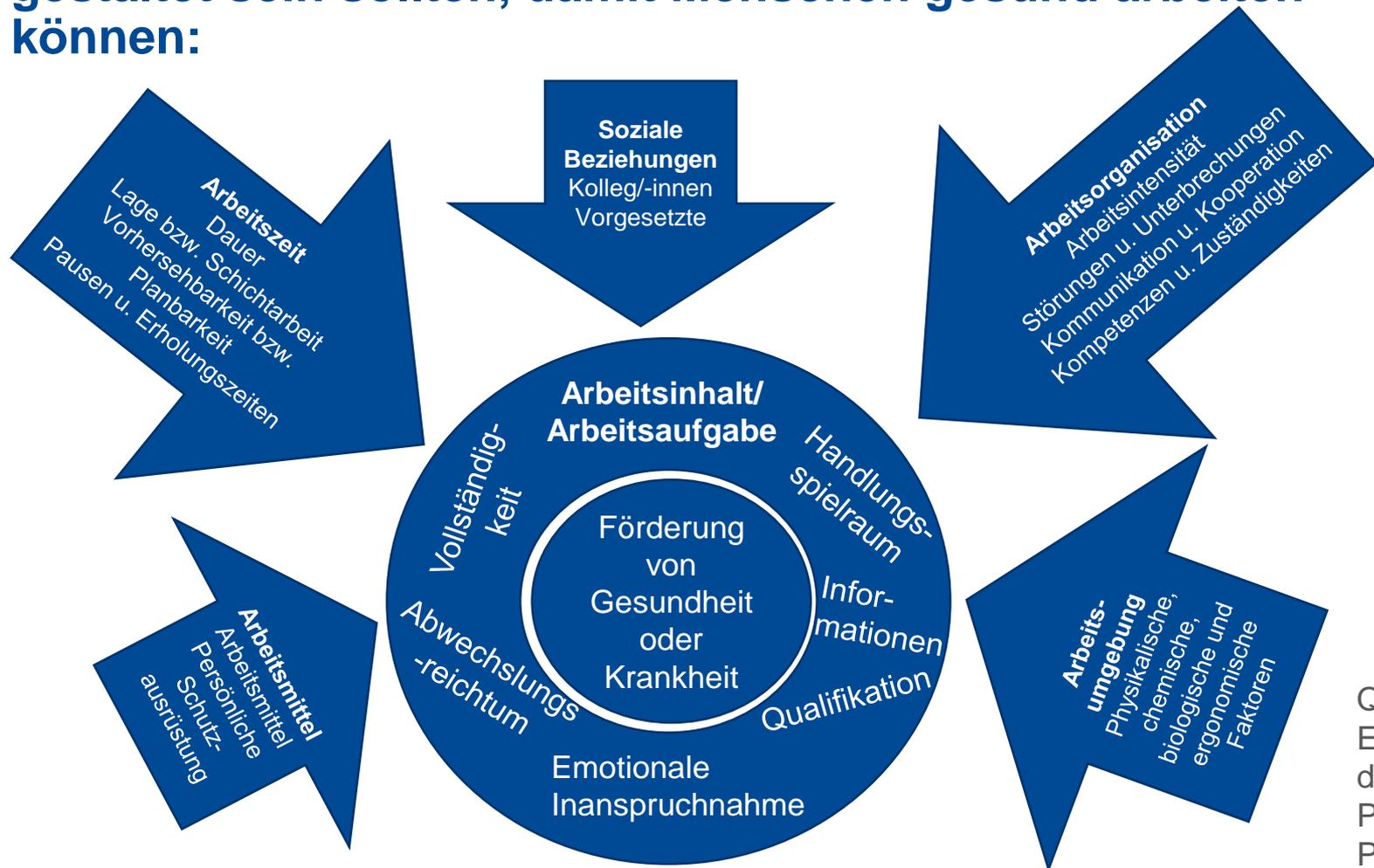
- Dass die psychische Belastung in der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden muss ist unstrittig
- Es gibt keine verbindliche Vorgabe, **wie** die GB psych. durchgeführt werden muss
- Empfehlungen gibt die [Broschüre der GDA – Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie](#)



## Prozessschritte bei der Berücksichtigung psychischer Belastung



# Es gibt Empfehlungen, wie verschiedene Bereiche der Arbeit gestaltet sein sollten, damit Menschen gesund arbeiten können:



Quelle:  
Empfehlungen  
des GDA  
Programms  
Psyche

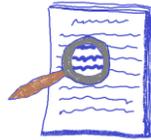
**Besonders wichtig bei der Gestaltung der Arbeit:**

# PARTIZIPATION

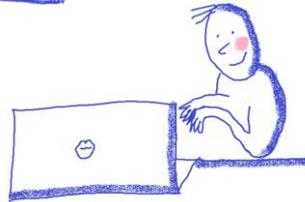


## Ermittlung der psychischen Belastung bei der Arbeit - Erhebungsmethoden

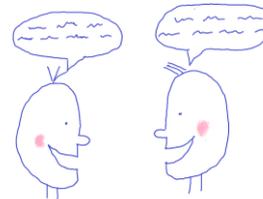
- Bestandsaufnahme



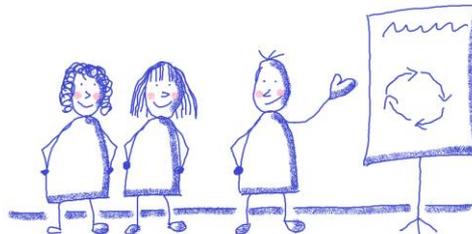
- Schriftliche Befragung



- Beobachtung/ Beobachtungsinterview



- Analyseworkshop



Bitte schauen Sie sich die Bereiche an:

- In welchen Bereichen besteht bei Ihnen in der Abteilung Handlungsbedarf?
- Bei welchen Bereichen denken Sie, bestünde bei Ihnen betriebsübergreifend Handlungsbedarf?

Es gibt Empfehlungen, wie verschiedene Bereiche der Arbeit gestaltet sein sollten, damit Menschen gesund arbeiten können:



## Diskutieren Sie in Murmelrunden (2er-Gruppen):

- Wird bei Ihnen im Betrieb die psychische Belastung im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung durchgeführt? Welche Erfahrungswerte bringen Sie mit? Was läuft in Bezug auf das Thema gut und wo hakt es?

ODER

- Wenn kein Wissen über die Berücksichtigung der psychischen Belastung im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung besteht: Denken Sie, dass eine Berücksichtigung der psychischen Belastung in der Gefährdungsbeurteilung helfen könnte, Arbeit gesünder zu gestalten? Was wären die relevanten Stellschrauben für eine „erfolgreiche“ GB Psyche bei Ihnen im Betrieb?

Geben Sie anschließend im Plenum eine kurze Zusammenfassung Ihrer Diskussion.



## Kritischer Punkt: Maßnahmen!!!

- Lassen Sie uns brainstormen, welche guten Maßnahmenansätze es für Gefährdungen durch psychische Belastung gibt!



- Broschüre mit Maßnahmenbeispielen: <https://uk-nord.de/assets/redakteur/02-medienshop/arbeitswelt/Publicationen/UKNORD-Praxissammlung-Massnahmenideen-zur-Vermeidung-einer-Gefaehrdung-durch-psychische-Belastung-bei-der-Arbeit-web.pdf>



## Unterstützung durch die Unfallkasse Nord

- [Online-Materialien](#)
- Beratung
  - Erstberatung
  - Prozessbegleitung
  - Einzelberatung von Fachakteuren (Coaching)
- Workshop-Verfahren: WINWIN BOX
- Online-Plattform zum Durchführen von Online-Befragungen
- [Seminare](#)
  - Grundlagenseminare zur Berücksichtigung psychischer Belastung
  - Ausbildung zu betrieblichen psychologischen Ersthelfenden
  - Kennenlern-Workshop mit der WINWIN BOX
  - Moderationsseminar zur WINWIN BOX
  - Einführungsseminar in die Onlineplattform zum MOLA-Fragebogen
- Aktuelles Projekt: Evaluation einer Führungskräfte-Schulung zum Thema „Arbeit gesund gestalten“

Gibt es Fragen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kimjana Curtaz (Arbeitspsychologin)

Tel.: 040 271 53 220

E-Mail: [kimjana.curtaz@uk-nord.de](mailto:kimjana.curtaz@uk-nord.de)

