

Themen in dieser Ausgabe:

- Aufruf zur Teilnahme am Gesundheitswettbewerb der City BKK zum Thema Stress
- Info-Material und Seminar zum Thema Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

In dieser Ausgabe:

Psychische Belastungen drastisch gestiegen	S. 2
Online-Seminar „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“	S. 2
Buchbesprechung „Wohlfühlen im Job“	S. 2
Was ist gute Arbeit?	S. 3
Heute schon gelobt?	S. 3
Seminarankündigungen	S. 4



Gesundheitswettbewerb zum Thema „Stress & Gesundheit“ der City BKK

CITYBKK

Im Rahmen ihres jährlichen Gesundheitswettbewerbs sucht die Krankenkasse CITY BKK neue Impulse und Ideen für eine bessere Gesundheitsversorgung. Mit der Ausschreibung 2010 werden Konzepte gesucht, die sich mit dem Thema „Stress & Gesundheit“ beschäftigen. Der Sieger-Beitrag wird mit 10.000 € prämiert.

Stress hat viele Ursachen und betrifft in der heutigen Leistungsgesellschaft alle Altersgruppen. Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerdruck in Job, Haushalt, Schule oder Studium (Forsa-Umfrage im Januar 2009). Stress gilt als Auslöser vieler psychischer Erkrankungen wie z. B. Depressionen oder Burn-out. Auch immer mehr Herz-Kreislaufkrankungen werden auf Stress als Mitverursacher zurückgeführt. Die Fol-

ge: Eine Vielzahl von Experten beschäftigt sich mit dem Thema und verfolgt andere Therapiekonzepte.

Der Gesundheitswettbewerb richtet sich sowohl an medizinisches Fachpersonal (Ärzte, Psychotherapeuten), wie auch Psychologen und Ärzte der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) oder direkt an Betroffene und interessierte Laien. Die Themenbereiche für einzureichende Konzepte umfassen die Feststellung bzw. Prävention von Stress, konkrete Stressbewältigungstherapien oder spezifische Behandlungen von stressbedingten Krankheiten.

Die CITY BKK sucht Konzepte, die vorhandene Ressourcen des Gesundheitssystems effektiv nutzen bzw. langfristig keine zusätzlichen Kosten im Gesundheitswesen entste-

hen lassen. Bei den Bewertungskriterien sind der Vorbildcharakter des Projektes und die Relevanz für möglichst viele Menschen von Bedeutung. Die Vorschläge müssen verständlich, nachvollziehbar und vor allem auch in die Praxis umsetzbar sein.

Die Entscheidung über die Preisträger trifft eine unabhängige Experten-Jury aus Wissenschaft und Praxis unter der Schirmherrschaft von Prof. Hademar Bankhofer, Gesundheitsexperte und Medizinjournalist.

Die Jurymitglieder sind:

- **Dr. Edelgard Gorsky-Ostmeier**, Leiterin ambulante Versorgung Medizinischer Dienst der Krankenkassenversicherung Nord, Hamburg
- **Prof. Dr. Gert Kaluza**, Leiter des GKM-Instituts für Gesundheitspsychologie, Marburg
- **Dr. med. Manfred Nelting**, Ärztlicher Direktor der Gezeiten Haus Klinik, Bonn
- **Dr. med. Dagmar Ruhwandl**, Lehrbeauftragte an der TU München
- **Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH**, Unternehmens- und Organisationsberatung Health Professional Plus, Wedel

Themenschwerpunkt „Psychische Belastungen“

Der Haufe-Verlag hat sich jetzt mit einem neuen Themenschwerpunkt eines immer wichtiger werdenden Themas angenommen: Im Online-Portal „Arbeitsschutz Office“ findet sich jetzt eine Fülle von Material zum Thema „Psychische Belastungen“.

Die zunehmende Wichtigkeit des Themas zeigt sich deutlich in den Berichten der Krankenkassen (s. auch S. 2). Eine der Ursachen für die zunehmenden Erkrankungen sind die steigenden psychischen Belastungen in den Unternehmen. Zunehmende Arbeitsverdichtung, sog. flexible Beschäftigungsverhältnisse oder unregelmäßige Arbeitszeiten sind Schlagwörter, die in diesem Zusammen-

hang häufig genannt werden. Damit rücken die psychischen Belastungen auch immer mehr in den Fokus der Tätigkeit der Fachkräfte für Arbeitssicherheit. Es reicht nicht mehr, nur körperliche Schäden zu verhindern.

Was ist aber zu tun? Dieser Frage geht der Haufe-Verlag in seinem Arbeitsschutz-Portal im Internet nach: Insgesamt 7 Einzelbeiträge und ein Paket aus Checklisten, PowerPoint-Präsentationen und Muster-Betriebsvereinbarungen helfen dabei, Vorgesetzte und Mitarbeiter zu sensibilisieren, Ursachen zu identifizieren und Maßnahmen zur Verbesserung der Situation in Angriff zu nehmen.

Interessierte können den Teilnahme-Bogen und weitere Informationen anfordern bzw. als pdf im Internet herunterladen:

E-Mail: citybkk@segmenta.de
www.citybkk.de
 segmenta pr
 Telefon: 040 / 44 11 30-24
 Telefax: 040 / 45 97 22

Psychische Belastungen drastisch gestiegen

Im März legte der BKK Bundesverband seinen aktuellen Bericht über die Krankheitsdaten vor.

Aus dem Bericht geht hervor, dass die Krankenstände seit einigen Jahren wieder steigen, nachdem im Jahr 2006 mit 12,4 Tagen die geringsten Krankentage seit 30 Jahren gemeldet wurden. Im Jahr 2009 lag der Krankenstand bei 4,0 Prozent, im Vorjahr waren es nach den BKK Krankenstandserhebungen 3,9 Prozent (2007: 3,8 Prozent). Für das gesamte Jahr 2009 ergeben sich daraus 14 Krankentage, 2008 fehlten die Arbeitnehmer krankheitsbedingt etwa einen halben Tag weniger (13,4 Tage).

Die nach wie vor gravierendsten Steigerungsraten sind weiterhin bei psychischen Leiden zu verzeichnen: Für die ersten beiden Monate 2010 lag die Steigerungsraten bei rund **11 Prozent**. Mittlerweile ist jede **zehnte Krankschreibung** auf psychische Diagnosen zurückzuführen. Vor rund 30 Jahren machten diese Diagnosen gerade einmal 2 Prozent aller Krankentage aus.

Psychische Erkrankungen sind sehr langwierig: Mit 33 Krankheitstagen je Fall liegen sie weit über den durchschnittlichen Falldauern. Im Vergleich dazu: Herz-Kreislaufkrankheiten (19 Tage) und Rückenleiden (20 Tage).

Auffällig sind hier auch regionale Besonderheiten: Wie das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK herausfand, fehlen Stuttgarter und Hamburger besonders oft wegen der Psyche, dicht gefolgt von den Berlinern.

Psychische Erkrankungen treten besonders häufig im Dienstleistungsbereich auf. Überdurchschnittlich viele Fehltagerechneten die Krankenkassen neben dem Telekommunikationsbereich auch im Sozial- und Gesundheitswesen sowie in den öffentlichen Verwaltungen. Arbeitslose seien drei bis viermal so häufig psychisch krank wie Erwerbstätige.

Online-Seminar „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – rechtzeitig erkennen, gezielt handeln“

Der Haufe-Verlag bietet für Mitglieder der „Haufe-Community“ ein neues Online-Seminar zu einem hochaktuellen Thema an.

Psychische Belastungen stellen ein zunehmendes Problem in den Unternehmen dar. Die Krankheitsfälle wegen psychischer Störungen steigen und auch anwesende Mitarbeiter leiden unter Stress. So kommt es zu Produktionsausfällen und Motivationsverlust.

Inhalt des Online-Seminars:

- Was sind psychische Belastungen am Arbeitsplatz?

tungen am Arbeitsplatz?

- Häufigkeit psychischer Belastungen
- Folgen für Mitarbeiter und Unternehmen
- Belastungsschwerpunkte im Betrieb erkennen, Methoden der Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen
- Handlungsmöglichkeiten und gesetzliche Verpflichtungen des Arbeitgebers

Dieses Online-Seminar vermittelt einen Überblick über das

Thema. Es werden die wichtigsten Erhebungsmethoden der Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen vorgestellt. So erfahren die Teilnehmer, wo sie in Ihrem Unternehmen am besten ansetzen, um das Thema der psychischen Belastungen anzupacken.

Termin: 11.06.2010 um 9:00 Uhr

Referentin: Julia Scharnhorst
www.haufe.de/SID201.S2XqukvoyomQ/arbeitschutz/onlineEventList

Buchbesprechung: „Wohlfühlen im Job“

„So kommen Sie stressfrei durch den Arbeitstag“ verspricht die Autorin in diesem kompakten Ratgeber.

Das ist natürlich zu viel versprochen, denn Stress gehört bei den Meisten zur Arbeit. Anfangs werden alle wichtigen wissenschaftlichen Stress-Modelle kurz beschrieben. Die Verständlichkeit wäre allerdings durch Grafiken oder Beispiele erhöht worden.

Im Hauptteil des Buches werden alle Stressauslöser kurz

vorgestellt. Da es auch hier an Beispielen fehlt, wirkt die Fülle etwas erschlagend. Zwischendurch werden gute Tipps gegeben, die nach den knappen Beschreibungen aber kaum umsetzbar sind.

Schön ist die Betonung der Kraftquellen und der Stressvermeidung. Viele Tipps, z. B. zur Arbeitsorganisation, lassen sich leider nur in Bürojobs umsetzen.

Dieser Ratgeber bietet einen knappen, guten und inhaltlich

meist aktuellen Überblick über alle relevanten Themen. Durch die sehr knappe Darstellung der Lösungstipps ist eine praktische Umsetzung kaum möglich. Es scheint, als hätte die Autorin ca. 50 Ratgeber in einem unterbringen wollen. Weniger wäre mehr gewesen! Es ist auch zu merken, dass sie eher aus der Distanz der Journalistin schreibt und wenig praktische Erfahrung einbringt.

„Wohlfühlen im Job—So kommen Sie stressfrei durch den Arbeitstag“

Elke Pohl

Humboldt Verlag 2009, 8,90 €



Immer mehr Beschäftigte können dem Arbeitsdruck nicht mehr standhalten.

Online-Seminar
 „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“
 11. 6. 2010
 9 Uhr



„So kommen Sie stressfrei durch den Arbeitstag“

Was ist gute Arbeit? Arbeitsplätze zum Wohlfühlen

Über die Arbeit schimpfen viele. Was macht aber im positiven Sinne gute Arbeit aus? Dieser Frage wurde beim Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft in einem Vortrag nachgegangen.

Zugegeben: Gute Arbeitsplätze scheinen immer noch eine Seltenheit zu sein. Nach dem DGB-Index „Gute Arbeit“ lassen sich nur 12 % der Arbeitsplätze als gut bezeichnen. Dagegen müssen ein Drittel der Arbeitsplätze sogar als schlecht gelten!

Die wichtigsten Kriterien guter Arbeit: ein festes und verlässliches Einkommen verbunden mit einer unbefristeten Beschäftigung. Schließlich arbeiten die meisten Menschen ja, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Gleich danach folgen aber Faktoren, die ein Unternehmen gar kein zusätzliches Geld kosten. Es geht eher um die Organisation der Arbeit und das menschliche Miteinander. So wird z. B. gewünscht, auch kreative Fähigkeiten mit in die Arbeit einbringen und entwickeln zu können. Außerdem möchten die Menschen Sinn in ihrer Arbeit erkennen. Auch keine erstaunlichen Wünsche: soziale Beziehungen und Anerkennung.

Und genau hier hapert es immer noch: fast Zweidrittel der

Beschäftigten sagen, dass sie nie oder selten Anerkennung bekommen und keine Einflussmöglichkeiten auf die Arbeit haben. Ca. die Hälfte beklagt mangelnde soziale Unterstützung durch die Vorgesetzten.

Und warum sollen sich die Menschen eigentlich an ihren Arbeitsplätzen auch noch wohlfühlen? Reicht es nicht, wenn sie ihr Gehalt bekommen? Nein, auch die Unternehmen haben ein Interesse daran, sich um Wohlbefinden und Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu kümmern. Während sich laut DGB 78 % der Beschäftigten auf „guten“ Arbeitsplätzen fit genug fühlen, ihren Job bis zur Rente auszuüben, ist dies nur bei einem Viertel derjenigen mit schlechten Arbeitsplätzen der Fall!

Praxistipps:

- Mehr Partizipation schaffen durch Projektarbeit
- Arbeitsabläufe überprüfen, reibungsloser und anregender gestalten
- Führungskräfte trainieren zum Thema „Führung und Gesundheit“
- Regelmäßige Teambesprechungen abhalten

Ein subjektives Wohlbefinden entsteht durch:

- Zufriedenheit mit der Arbeit

- Zusammenarbeit mit anderen
- Einbindung in ein Team
- Anerkennung durch Vorgesetzte
- Angenehme räumliche Arbeitsumgebung

Das Fraunhofer-Institut hat die „Office-Performance“, also die Qualität der Arbeitsleistung, in verschiedenen Büros untersucht. Das Ergebnis: auch weiche Faktoren, wie die Wohlfühl-Qualität des Büros, sollten berücksichtigt und ernst genommen werden. Sie können die Leistung merklich steigern. Attraktive Büros sorgen für mehr Wohlbefinden. Wichtige Eigenschaften attraktiver Büros sind:

- Hochwertiges Material
- Farbenfrohe Ausstattung
- Funktionale und ergonomische Möbel
- Repräsentatives Aussehen.

Ebenfalls wichtig für einen angenehmen Arbeitstag im Büro: die Umweltbedingungen selbst steuern zu können. Da zu gehören z. B. Beleuchtung, Klima, Lärm, Sichtbarkeit. Es sollte auch ausreichend Rückenschutz ermöglicht werden, sonst fühlen sich Menschen leicht bedroht, weil sie nicht sehen können, wer von hinten kommt.



Farbe und natürliche Materialien erhöhen das Wohlbefinden im Büro

Fragen Sie sich

nicht: „Was bringt es mir, mich für die Gesundheit meiner Mitarbeiter zu engagieren?“.

Fragen Sie lieber:

„Was ist mir die Gesundheit meiner Mitarbeiter wert?“.

Heute schon gelobt? Anerkennung, die ankommt

Anerkennung kostet kein Geld, ist leicht zu geben und motiviert enorm! Außer einem Lob gibt es eine Fülle von verschiedenen Möglichkeiten, Anerkennung zu zeigen!

Jeder Mensch möchte Rückmeldung über sein Verhalten und seine Leistung bekommen. Schon die Tatsache, dass Verhalten überhaupt bemerkt und angesprochen wird, ist bereits eine Wertschätzung. Fehlende Rückmeldung dagegen verunsichert („Mache ich es richtig? Bin ich gut genug?) und demo-

tiert: „Warum soll ich mich anstrengen, wenn es doch keiner merkt?“ Also: sparen Sie nicht mit Anerkennung! Führungskräfte sollten jeden Mitarbeiter mindestens einmal täglich loben.

Dabei sollte nicht nur die besondere, die überdurchschnittliche Leistung gelobt werden. Auch die ganz normalen Mitarbeiter, die anständig ihre Aufgaben ausführen, sollten für ihre zufriedenstellenden Leistungen Anerkennung bekommen. Sonst werden nur die

„High-Performer“ bemerkt und alle die, die ihr normales Pensum gut schaffen, werden vernachlässigt.

Weitere Arten der Anerkennung:

- Wahrnehmen der Person und der Arbeitssituation
- Verhalten loben
- Freiräume verschaffen
- Interessante Aufgaben zuteilen
- Fortbildung gewähren
- Privilegien geben



Besonders wirkungsvoll: Lob vor dem gesamten Team!



Health Professional Plus

Am Redder 11, 22880 Wedel
Telefon: 0 41 03 / 70 18 - 140
Fax: 0 41 03 / 70 18 - 144
E-Mail: inof@h-p-plus.de

"Der Weg zur Gesundheit kann und soll Spaß machen."

Sie finden uns auch im Web!
www.health-professional-plus.de

Gesunde, aktive, motivierte und zufriedene Mitarbeiter bilden die Basis eines gesunden Unternehmens. Hohe Fehlzeiten, Unzufriedenheit und Stress stören das Klima, können auch das Unternehmen krank machen.

Eine gezielte Gesundheitsförderung gehört heute zur modernen Unternehmensstrategie. Mit Health Professional Plus habe ich mich darauf spezialisiert, Sie zielgerichtet und praxisbezogen bei allen Projekten zu unterstützen, die Gesundheit und betriebliches Gesundheitsmanagement betreffen. Insbesondere mit Angeboten für das Gesundheitswesen, aber auch für alle anderen Branchen.

Mein Plus: Fundiertes Fachwissen erfolgreich in die Praxis umsetzen.

Vorankündigung: Seminare an der Deutschen Psychologen Akademie



„Existenzgründung in der Gesundheitspsychologie“

In diesem Seminar wird ein Überblick über Berufsfelder für Psychologen gegeben, in denen sich gesundheitspsychologisches Wissen nutz- und gewinnbringend einsetzen lässt. Es wird nicht nur um Theorie gehen, sondern um die Planung konkreter Schritte für die eigene Berufstätigkeit— als Haupt- oder Nebenerwerb—in der Gesundheitspsychologie.

Termin: 3.— 4. 9. 2010

Ort: Hamburg

Leitung: Julia Scharnhorst

„Medizinische und epidemiologische Grundlagen“

Psychologen, die in der Gesundheitspsychologie tätig sind, brauchen Hintergrundkenntnisse über die häufigsten chronischen Erkrankungen und deren Risikofaktoren. Daraus lassen sich dann geeignete Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention ableiten. Es werden die medizinische Diagnostik und Prävention praktisch vorgestellt.

Termin: 8.—9. 10. 2010

Ort: Raum Paderborn

Leitung: Julia Scharnhorst,

Dr. Joseph Vrahimis

Anmeldung bei:

Deutsche Psychologen Akademie

Am Köllnischen Park 2,
10179 Berlin

Tel.: 030 / 20 91 66—0

E-Mail: info@dpa-bdp.de

Internet: www.dpa-bdp.de