



GUVH | LUKN

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
Landesunfallkasse Niedersachsen

„Weg(e) von der Belastung zur psychischen Entlastung“

Ein Tag für gesundes erfolgreiches Arbeiten
im Büro am 1. Dezember 2011

Dipl.-Psych. Antje Rawolle

Gliederung

- Zahlen, Daten, Analysen
- Belastungs - Beanspruchungsmodell
- Notwendigkeit psychischer Belastungen
- Psychische Erkrankungen – Wenn der Akku leer ist
- Wege zur psychischen Gesundheit

Zahlen, Daten, Analysen

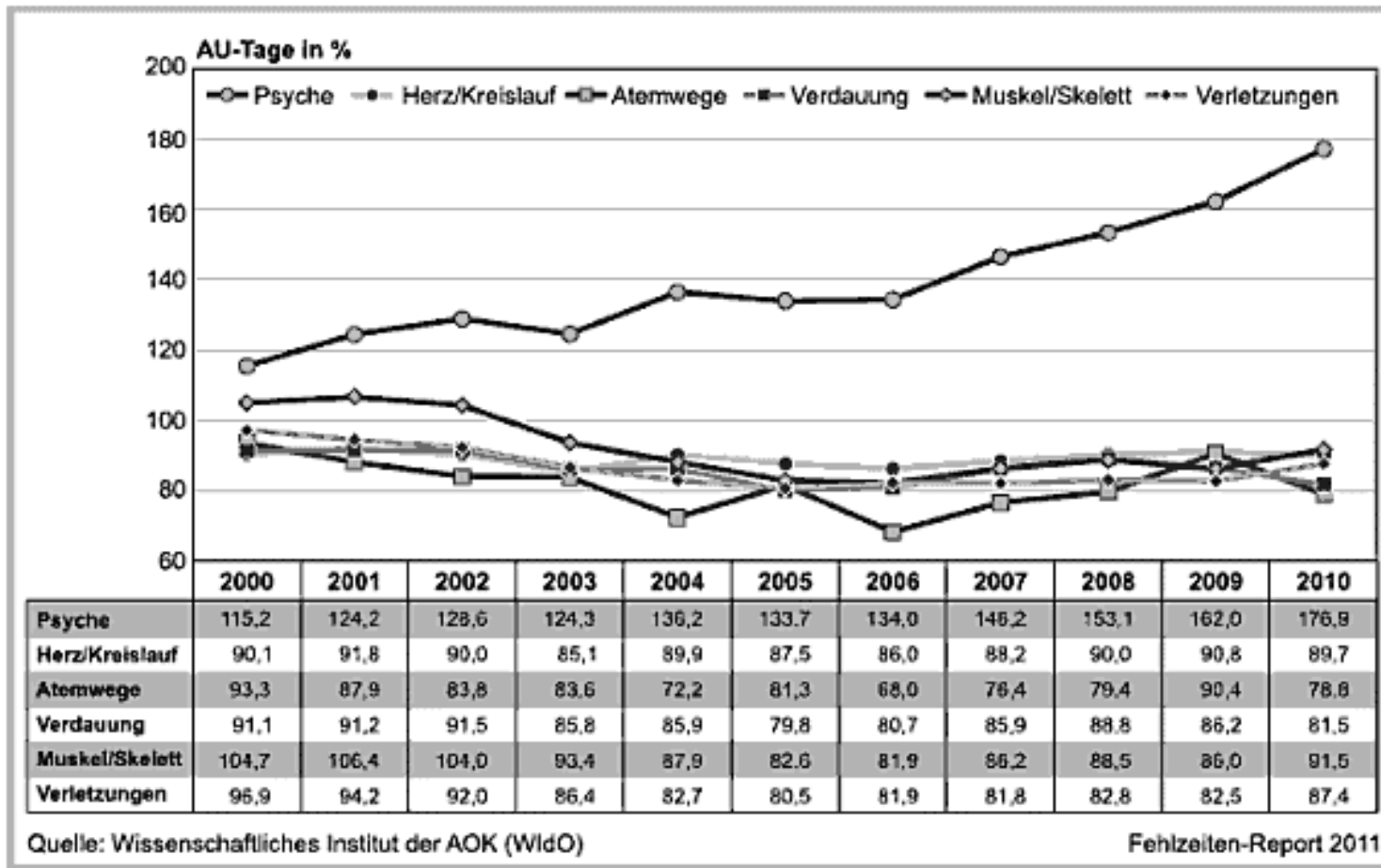
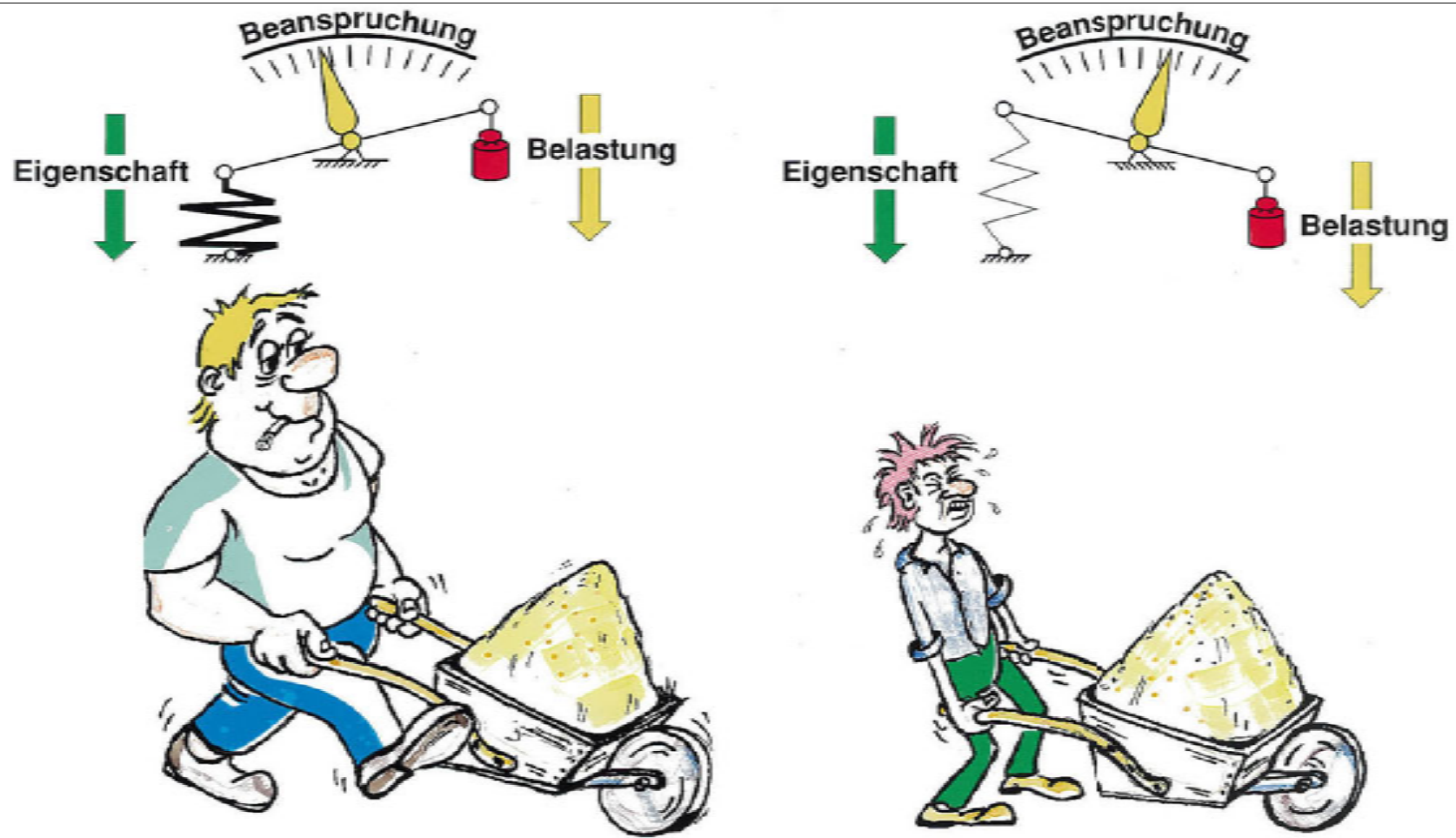


Abbildung: Arbeitsunfähigkeitstage der AOK-Mitglieder nach Krankheitsarten in den Jahren 2000-2010

Zusammenhang: Belastung und Beanspruchung



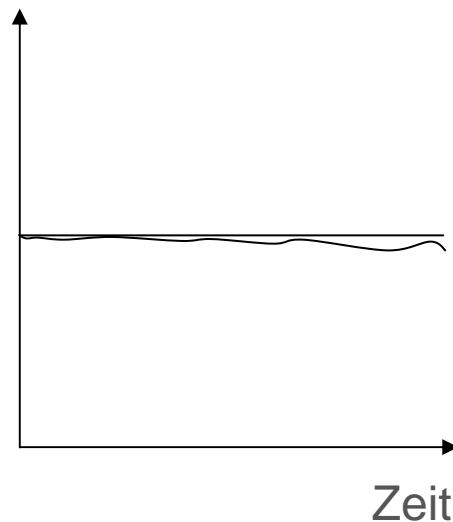
Psychische Belastungen

... sind die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

Arbeitsbedingte psychische Belastungen sind die sich aus dem **Arbeitsinhalt**, der **Arbeitsorganisation**, der **Arbeitsumgebung** und den **sozialen Beziehungen** ergebenden Anforderungen.

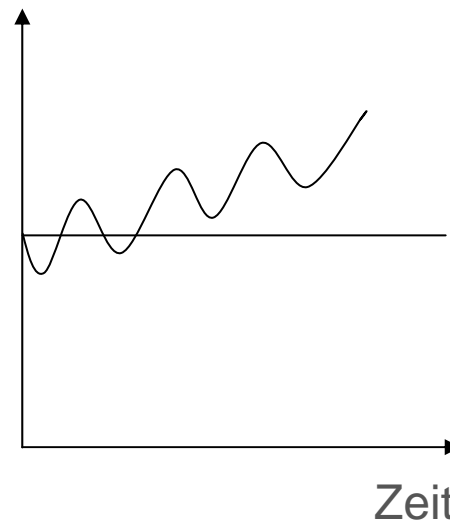
Notwendigkeit psychischer Belastungen

Psychische
Leistungsfähigkeit



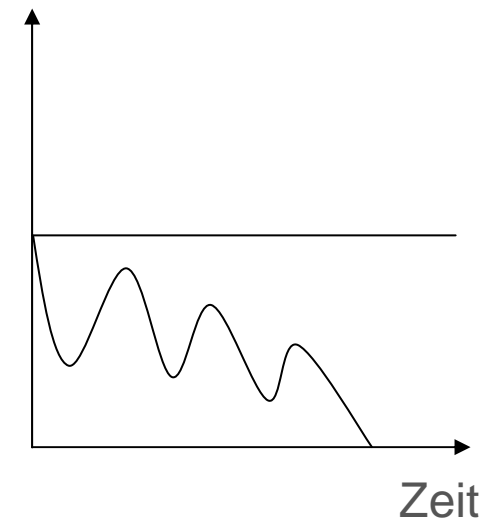
zu wenig Belastung

Psychische
Leistungsfähigkeit



angemessene Belastung

Psychische
Leistungsfähigkeit



zu viel Belastung

Psychische Beanspruchung

Die unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinem jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

Psychische Erkrankungen



Psychische Erkrankungen – Wenn der Akku leer ist

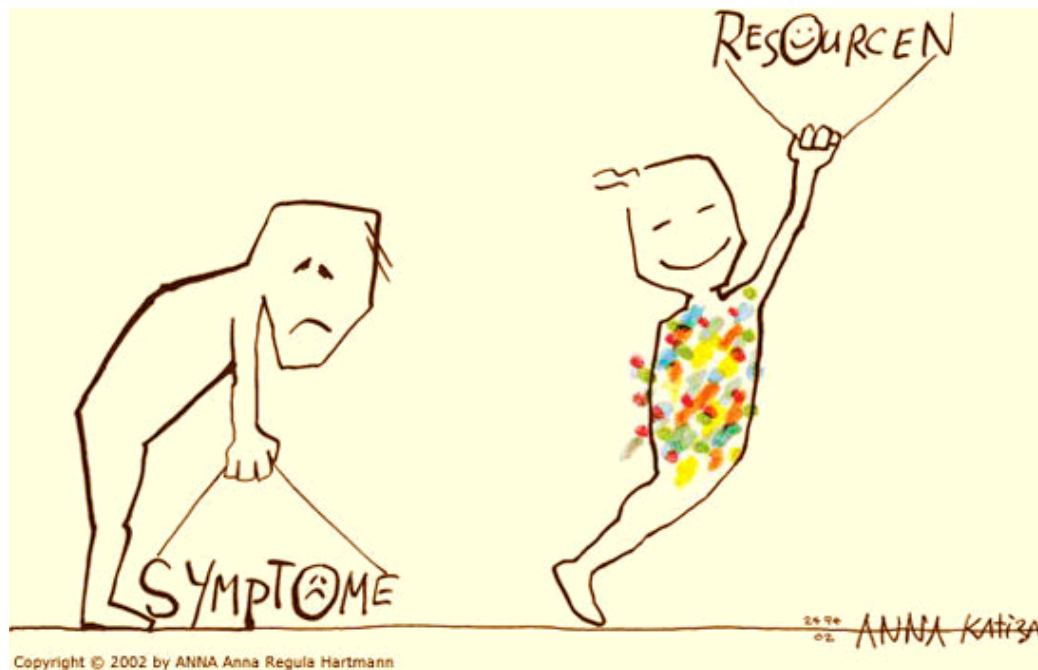
- Wenn die Belastung dauerhaft zu groß ist und nicht mehr kompensiert werden kann, drohen psychische Erkrankungen.

Definition „Psychische Erkrankung“

erhebliche Beeinträchtigungen der normalen Funktionsfähigkeit des menschlichen Denkens, Erlebens und Verhaltens.

Ressourcen

Bezeichnung von Potentialen, die Personen in der Auseinandersetzung mit alltäglichen Belastungen zu aktivieren vermögen.



Was befähigt Personen, trotz belastender Lebens- und Umwelteinflüsse gesund zu bleiben?

Belastungen minimieren und Ressourcen stärken

Wege zur psychischen Gesundheit

1. Arbeit gesund gestalten

- Ganzheitlichkeit
- Vielseitigkeit
- Benutzerorientiert
- Handlungsspielraum
- Rückmeldung
- Entwicklungsmöglichkeiten

Wege zur psychischen Gesundheit

1. Arbeit gesund gestalten

- „Natürlichkeit“ am Arbeitsplatz
- Bewegungsraum Büro
- Büroeinrichtung
- Raumklima

Wege zur psychischen Gesundheit

2. Führungskräfte unterstützen

- Regelmäßige Schulungen
- Interventions- und Maßnahmenkonzepte
- Beratungs- und Coachingangebote

- Ziel: Stärkung der Führungskräfte und Mitarbeiter

Wege zur psychischen Gesundheit

3. Mitarbeiter unterstützen

- Beratung
- Unterstützungsprogramme
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Ausblick

➤ GDA-Ziel 2013: **Psyche**

Schutz und Stärkung der Gesundheit bei arbeitsbedingter psychischer Belastung mit den Handlungsfeldern:
Arbeitsbedingte psychische Belastung frühzeitig erkennen und im Hinblick auf Gesundheitsgefährdungen beurteilen sowie präventive, arbeitsorganisatorische sowie gesundheits- und kompetenzfördernde Maßnahmen zur Verminderung arbeitsbedingter psychischer Gefährdungen entwickeln und umsetzen.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt!

(Chinesische Weisheit)