

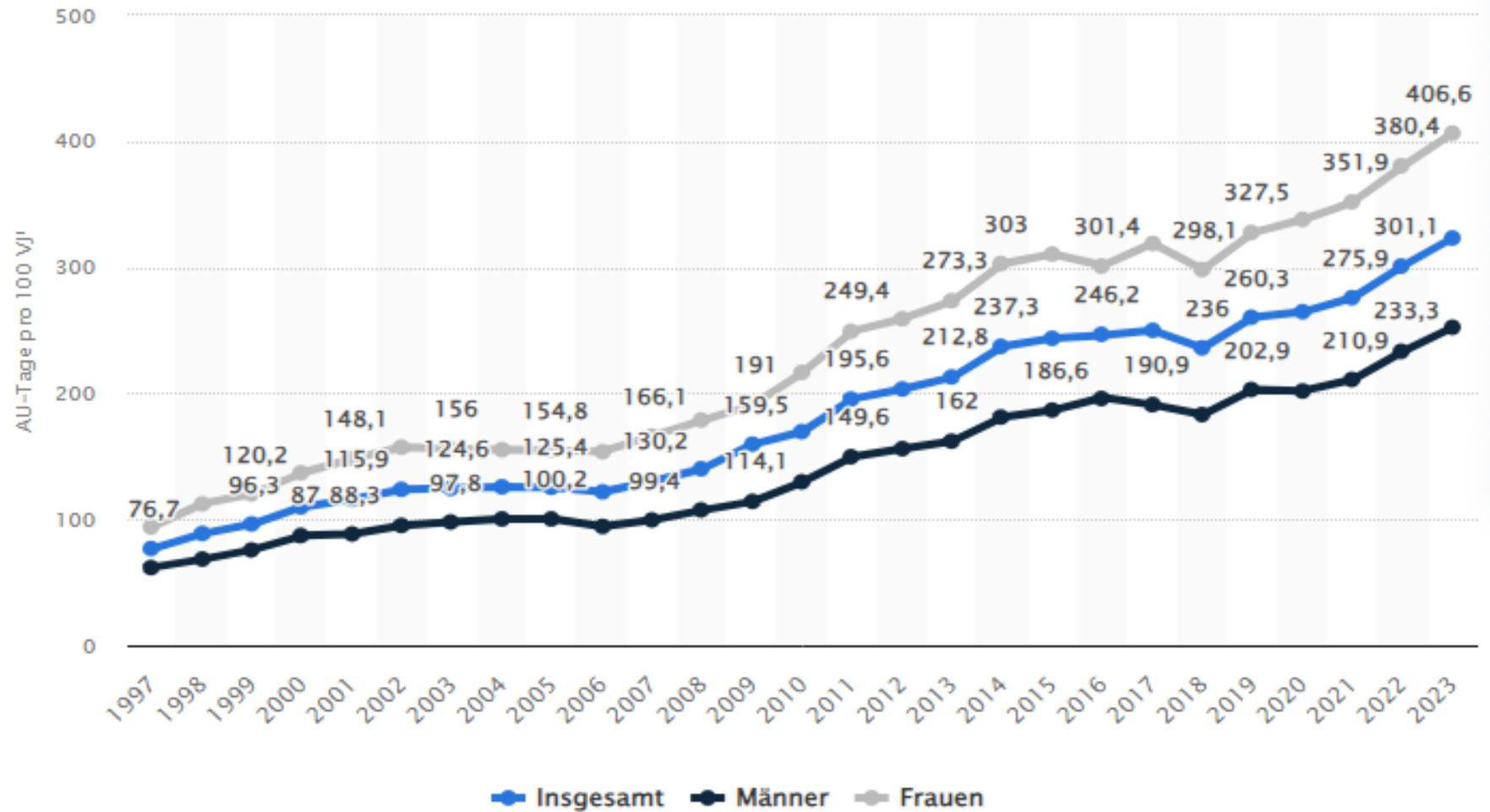
# Arbeit und seelische Gesundheit

Prof. Dr. Axel Kobelt-Pönicke

„Arbeit ist das halbe Leben, wenn sie Spaß macht, ist sie das ganze Leben“ (Altern, 2024)

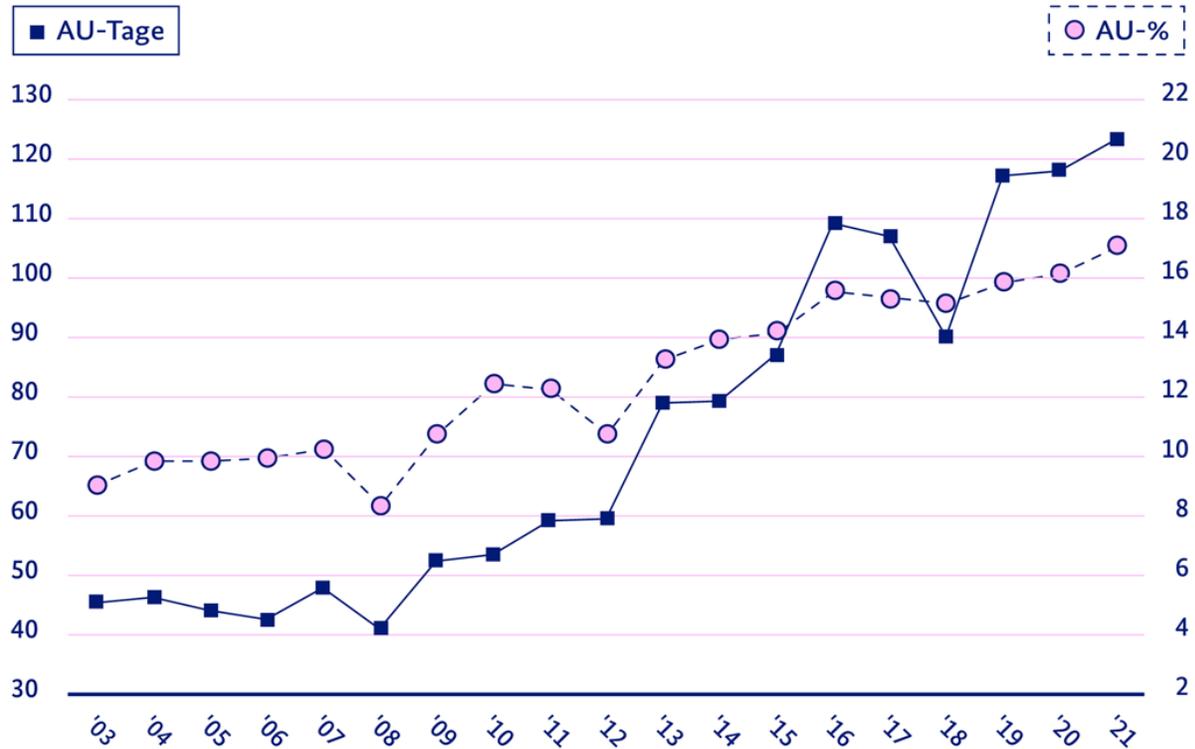
# Arbeitsunfähigkeitsdauer aufgrund psychischer Erkrankungen

# AU-Tage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland

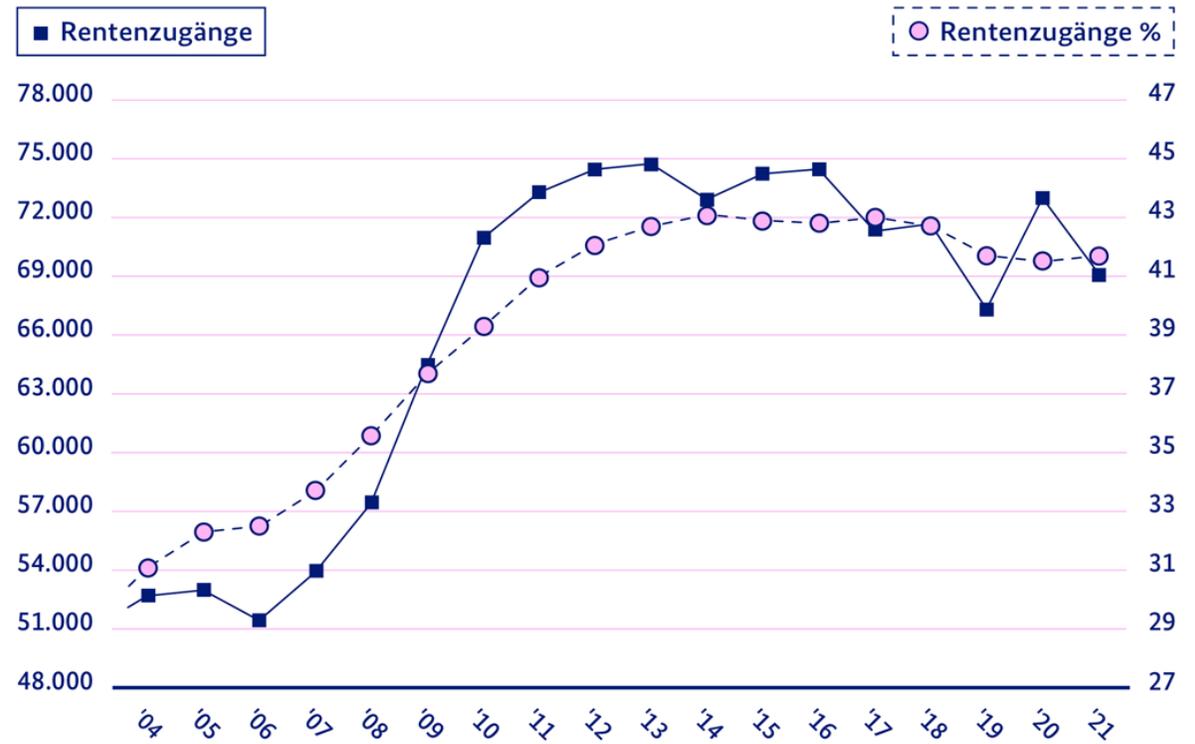


# AU-Tage und Erwerbsminderungsrenten wegen psychischer Erkrankungen

## Arbeitsunfähigkeit (2003–2021)



## Frühverrentungen (2004–2021)

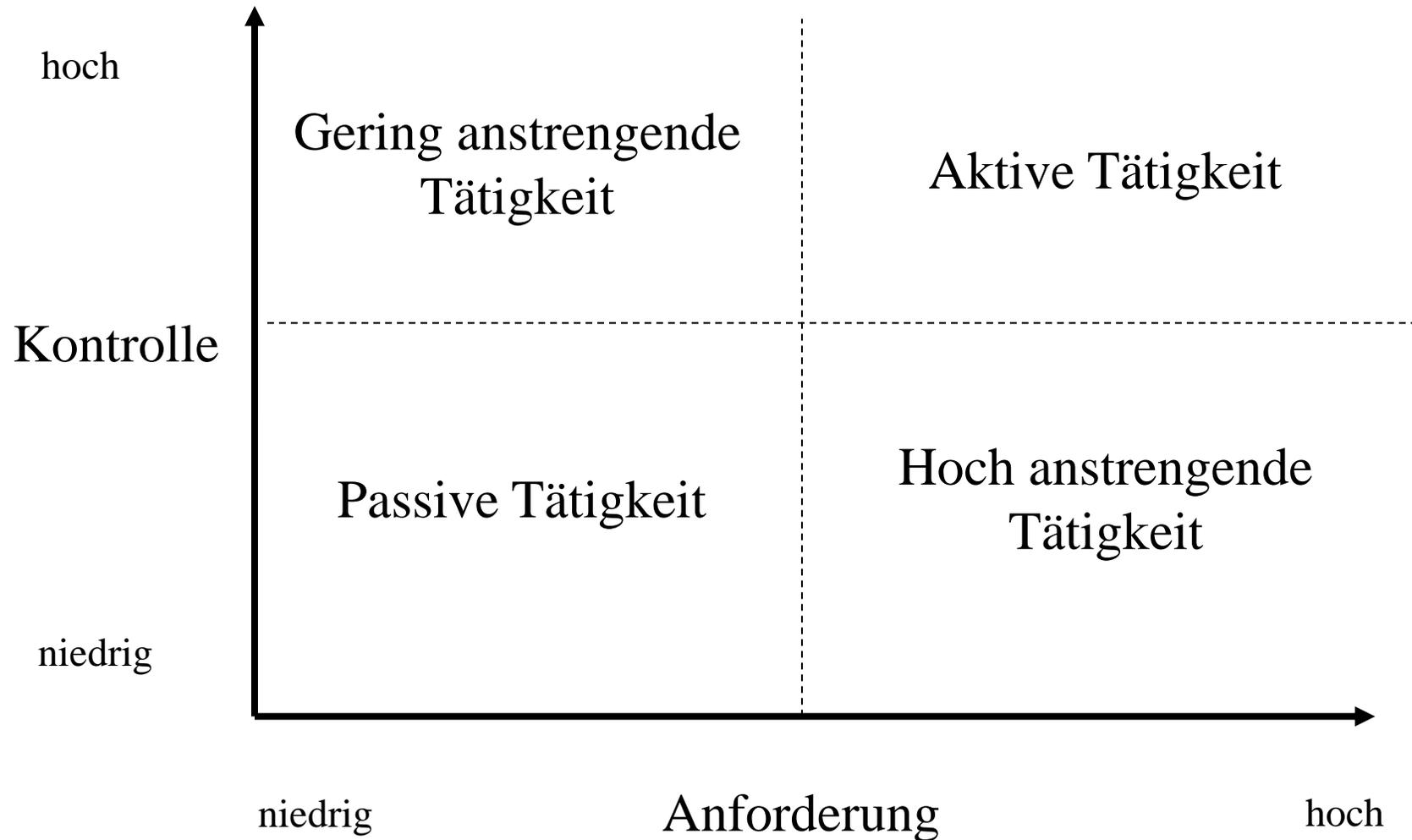


# Arbeitsunfähigkeitsdauer aufgrund psychischer Erkrankungen 2023

- 44 Mrd € an Krankheitskosten pro Jahr
- 15,8 Mrd. € Produktionsausfallkosten (2021)
- In den letzten 10 Jahren sind die Kosten um 70% gestiegen.
- Dienstleistungsbranche am stärksten betroffen, dann öffentlicher Dienst, Gesundheitswesen, Lehr- und Erziehungsberufe.
- Ausfallzeiten im Handwerk nehmen zu.
- Seit 2013 gilt psychische Belastung ausdrücklich als ein Gefährdungsfaktor.

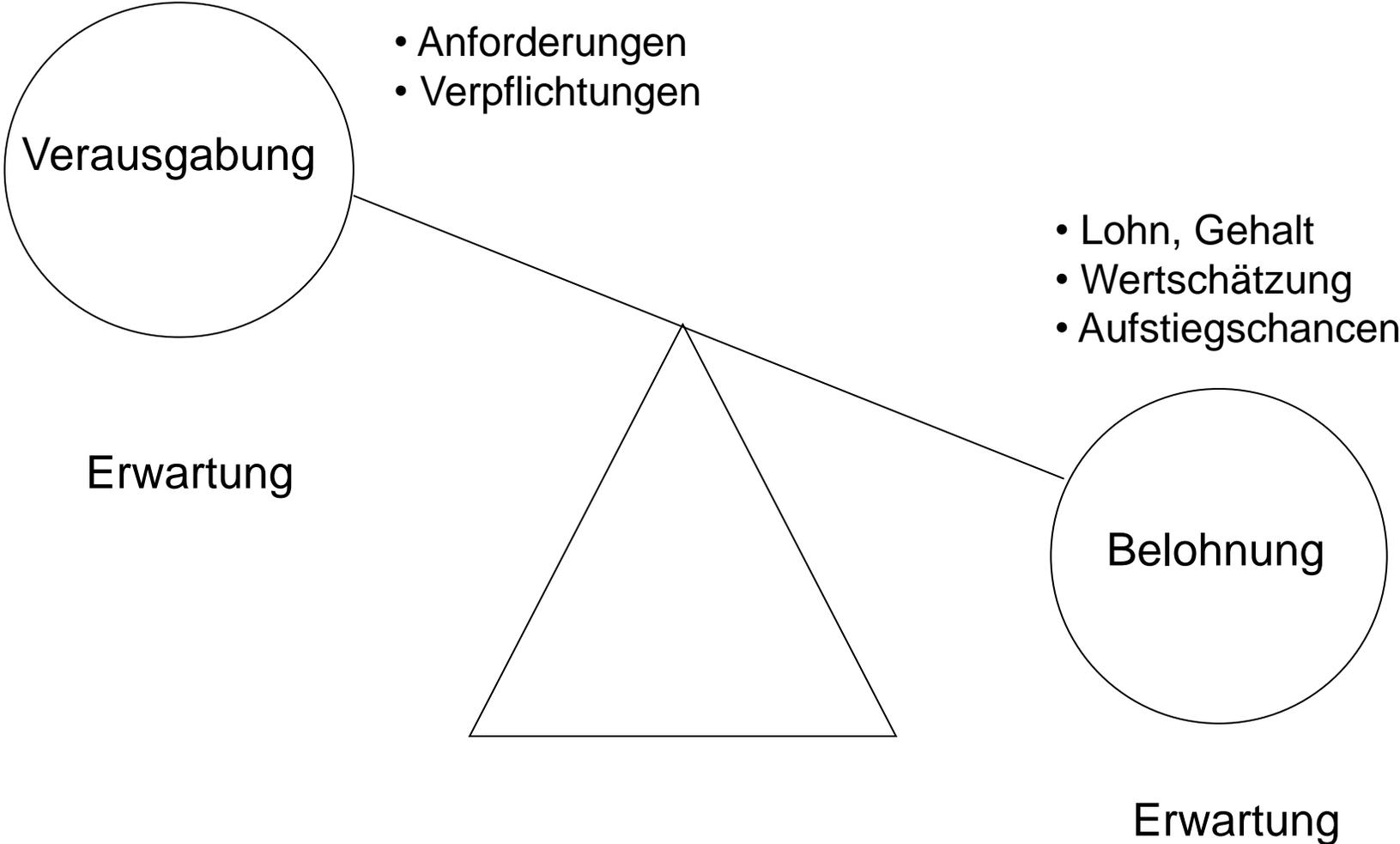
# Modelle

# Anforderungs- / Kontrollmodell



- Hohe Arbeitsintensität gilt als Risikofaktor für Depression.
- Bei Männern 4,3 fach erhöhtes Risiko.
- Bei Frauen 2,7 fach erhöhtes Risiko.
- Die Wahrnehmung psychosozialer Stressoren am Arbeitsplatz geht mit einem erhöhten Risiko depressiver Symptome einher.

# Berufliche Gratifikationskrise



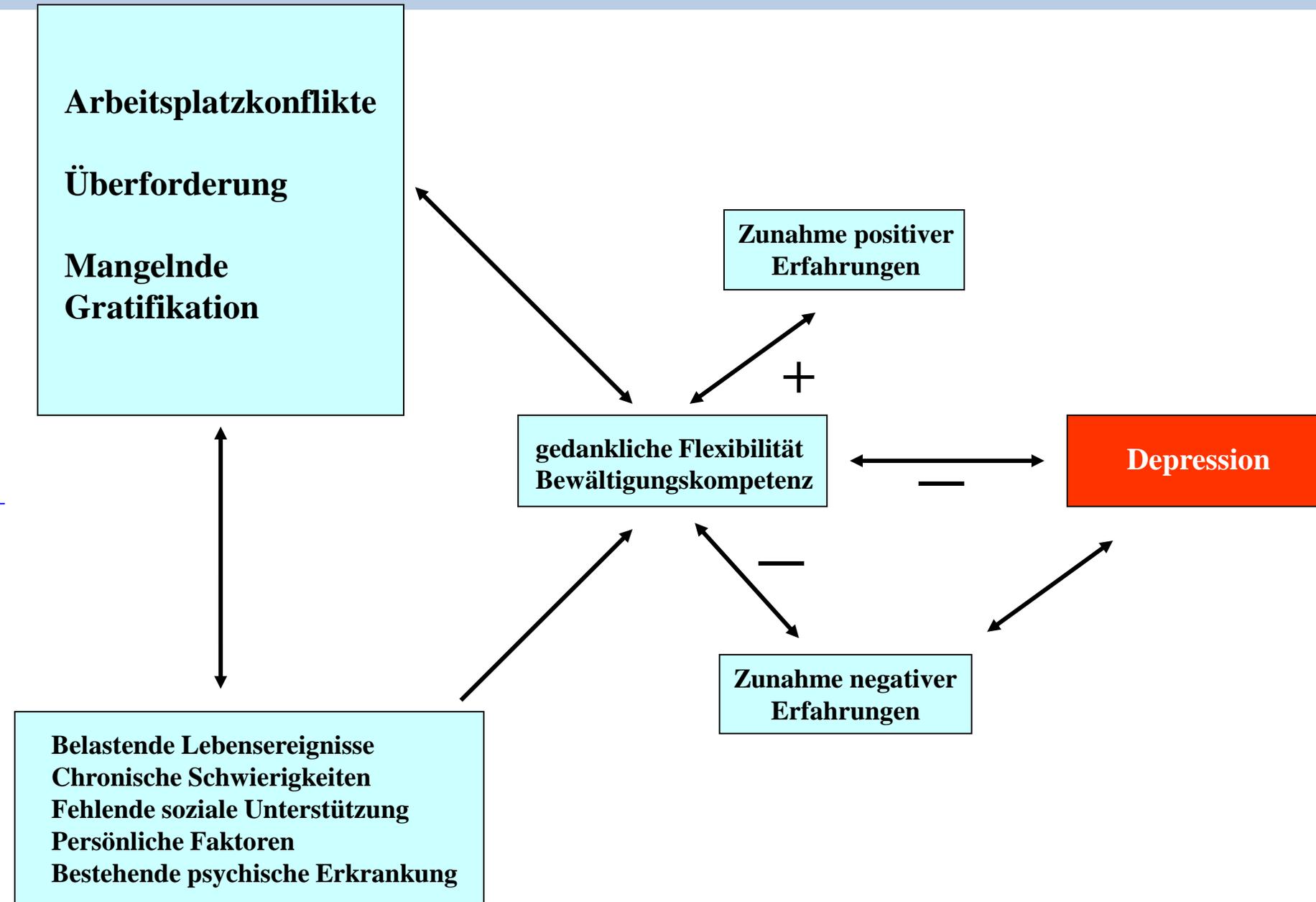
- Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Belohnung am Arbeitsplatz ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von Depressionen (5,9faches Risiko).
- Ausmaß und Länge des Ungleichgewichts entscheidend!
- Facetten der Belohnung (soziale Anerkennung, Arbeitsplatzsicherheit, beruflicher Status) und die Anforderung des Arbeitsplatzes klären mehr Varianz auf als die Kombination.

- Beide Modelle haben hohe Bedeutung in der Vorhersage von Depressionen.
- Problem der subjektiven Bewertung der Beeinträchtigung durch ein Arbeitsmerkmal.
- Sowohl die objektive als auch die subjektive Bewertung der Arbeitsintensität leisten einen Beitrag zur Vorhersage der Depression.
- Die objektiv erfasste arbeitsbedingte Kooperation hat im Gegensatz zur subjektiv erfassten Kooperation keinen Vorhersagewert für Depression.

# Welchen Einfluss haben Jobcharakteristika?

Niedhammer, I. et al. , 2024, 2022

- Europaweite Untersuchung, wie hoch der Anteil depressiv erkrankter Personen ist, die psychosozialen, arbeitsbezogenen Risikofaktoren ausgesetzt waren:
  - Berufliche Gratifikationskrisen (Prävalenz Deutschland 6,8%, Anteil : 4,4% [95% CI: 2,4-6,5])
  - Arbeitsplatzunsicherheit (Prävalenz Deutschland 9,3%, Anteil : 5,4% [95% CI: 2,3-8,5])
  - Lange Arbeitszeiten (Prävalenz Deutschland 0,2%, Anteil : 4,4% [95% CI: 0,0-0,3])
  - Mobbing am Arbeitsplatz (Prävalenz Deutschland 5,1%, Anteil : 8,6% [95% CI: 5,2-12,0])
- Europa 26,3% [95% CI: 16,2-35,5] ; Deutschland: 22,0% [95% CI: 13,1-30,8]
- Keine Geschlechts-, Alters- oder Nationalitätsunterschiede.



# Was belastet denn nun eigentlich?

TITEL

## ZU VIEL, ZU LANG, ZU HEKTISCH

**BERUFE** Burn-out, Herzinfarkte, Schmerzen – in der agilen neuen Berufswelt schufen sich viele kaputt. Moderne Technik sollte die Arbeit erleichtern und bewirkt doch oft das Gegenteil. Dabei gibt es Methoden, mit denen Firmen und die Menschen selbst es besser machen könnten.

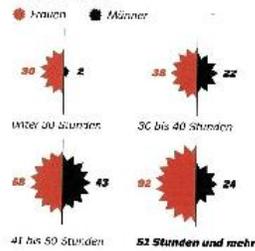
### ERSCHÖPTE ARBEITNEHMER

Berufe mit dem meisten erhöhten Aufwuchs von Burn-out-Erkrankungen\* in Deutschland 2020, je 1000 ADK-Mitglieder



### LANGE ARBEITSZEITEN

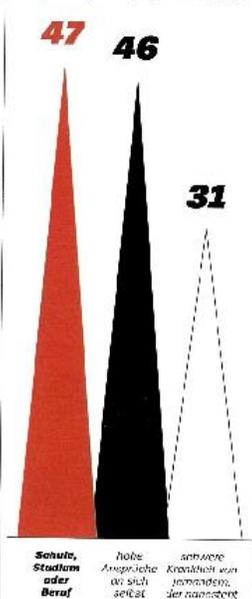
Wie häufig fühlen Sie sich gestresst? Antwort häufigste, nach Wochenarbeitszeit Angaben in Prozent



B. Du. Nr. 16/2020 (13.06.2020), 1000 Teilnehmer  
 18-42 Jahre in März 2021, 10-40 Teilnehmer

### STRESSGRÜNDE

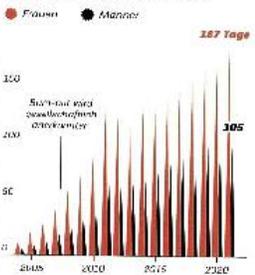
Wen führt hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?\*, Angaben in Prozent



Schule, Studium oder Beruf  
 hohe Ansprüche an sich selbst  
 andere Kränkchen von der Gesundheit

### KRANKMELDUNG

Fehlende aufgrund von Burn-out-Erkrankungen\* in Deutschland, je 1000 ADK-Mitglieder



### ARBEITSLAST

Anteil der Personen, die anfragen, häufig der jeweiligen Belastung ausgesetzt zu sein, Angaben in Prozent



\* 20-30. Oktober 2020, 1000 Teilnehmer, 18-42 Jahre in März 2021, 10-40 Teilnehmer

„Die Anerkennungsstruktur der Industriearbeit, die auf der Würdigung der Anstrengung und Leistung beruhte, (wird) immer mehr durch einen ganz anderen Anerkennungstypus abgelöst.“

Die Anforderungen, denen sich Arbeitnehmer gegenübergestellt sehen, sind breiter, gefächerter, weniger transparent. (Reckwitz, 2021, S.185)

# Psychische Belastungen im Arbeitsleben

## Stressreport, 2019

- Entgrenzte Arbeitssituationen
- Arbeiten, die nicht zum fachlichen Aufgabengebiet gehören,
- Arbeiten, die in der Freizeit erledigt werden müssen,
- Quantitative und qualitative Überforderung,
- Diskrepanz zwischen den persönlich empfundenen und den beruflich auszudrückenden Gefühlen (z.B. Callcenter).
- Erreichbarkeit in der „Privatwelt“.

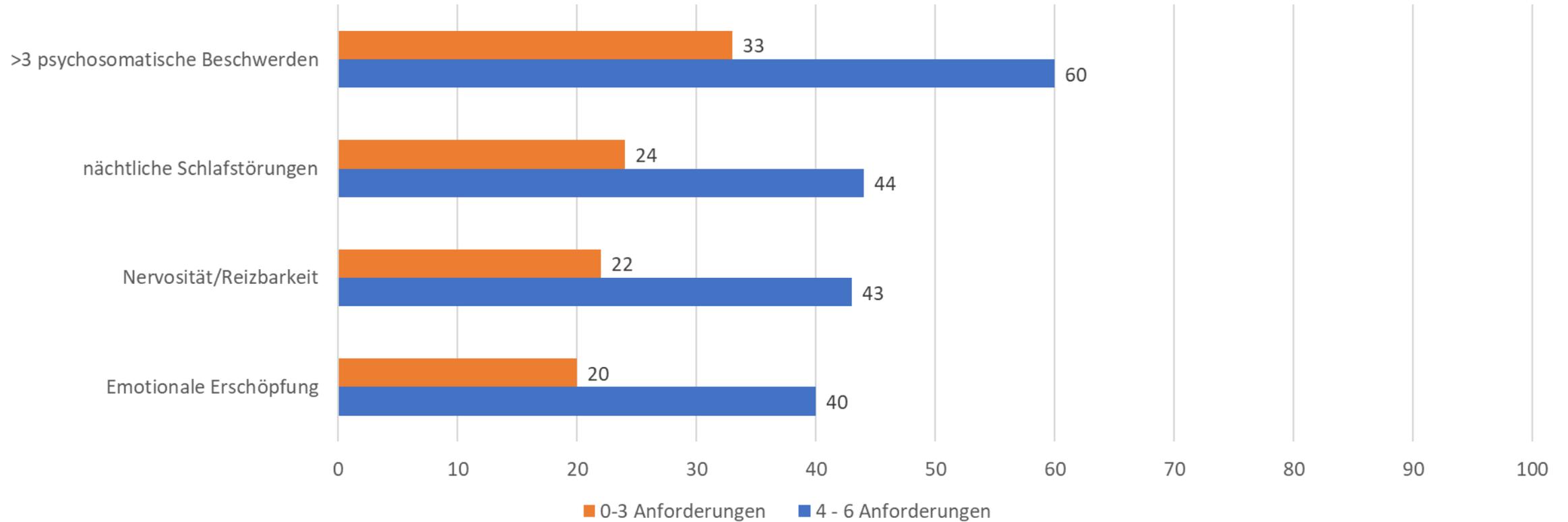
# Psychische Belastungen im Arbeitsleben

- Neuartige Aufgaben – und Qualifikationsprofile
- Mehrfachqualifikationen
- Sozialkompetenz
- Problemlösefähigkeit, Selbstmanagement und Förderung der eigenen Gesundheitskompetenz
- Lebenslanges Lernen
- Verantwortungsbereitschaft
- Balance von Widersprüchlichkeiten z.B. zwischen Kooperation und Konkurrenz

# Arbeitstätigkeit und psychische Belastung

## Anforderungen und psychische Beschwerden

Anforderungen und Beschwerden

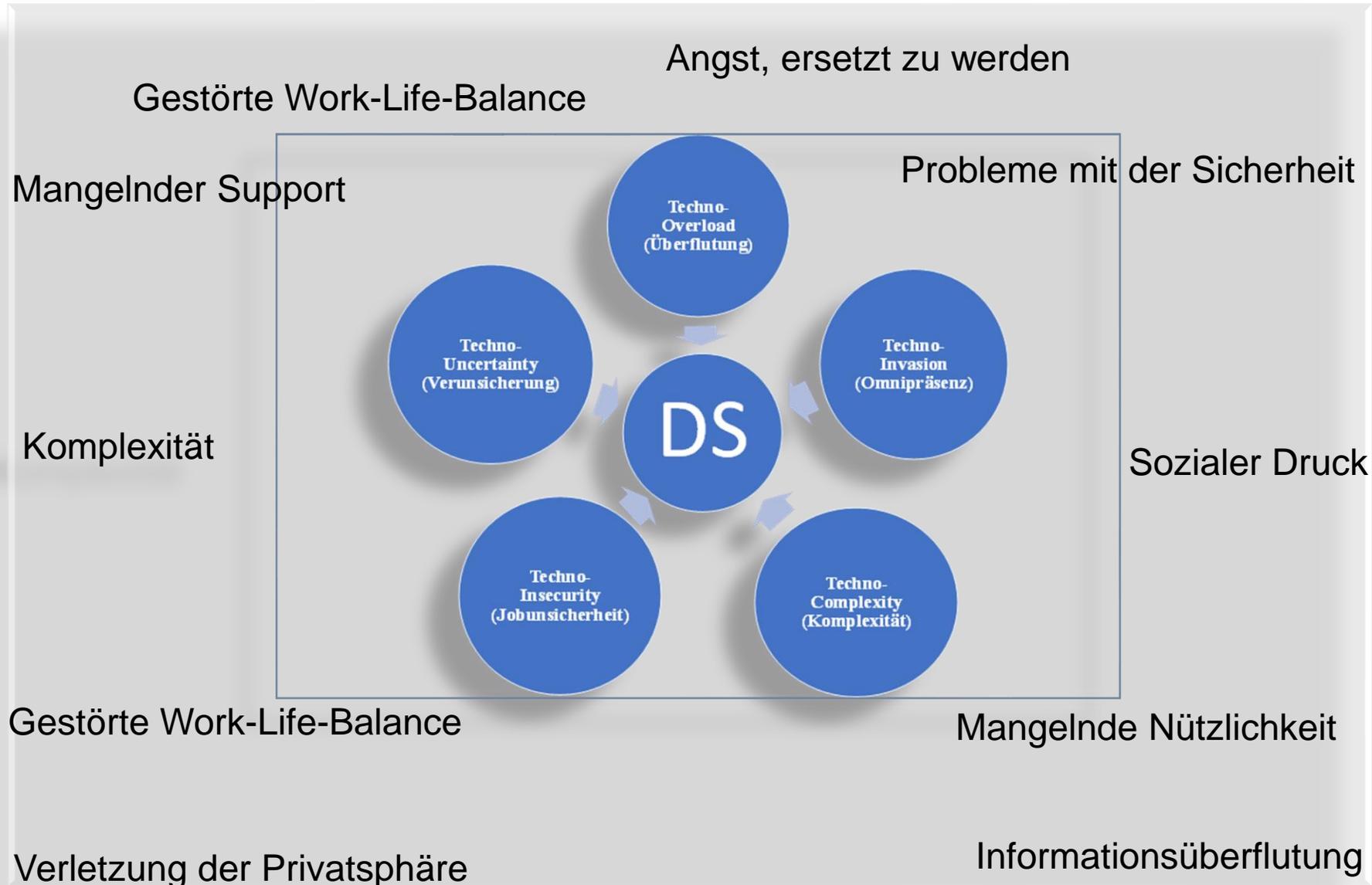


# Digitaler Stress

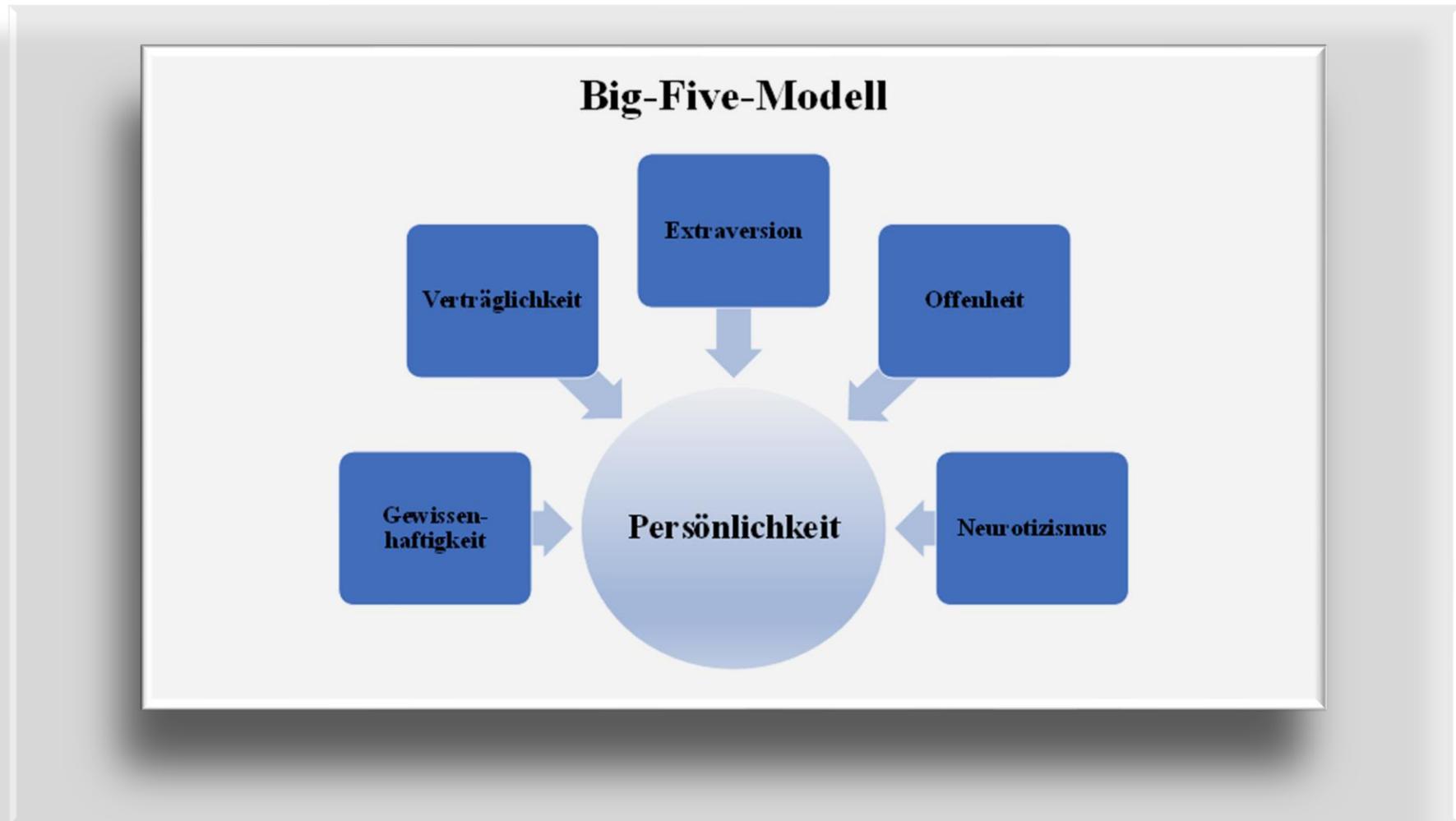
Eisenhauer & Kobelt-Poenicke, 2023

# Faktoren des Technostress

Eisenhauer & Kobelt-Poenicke, 2023

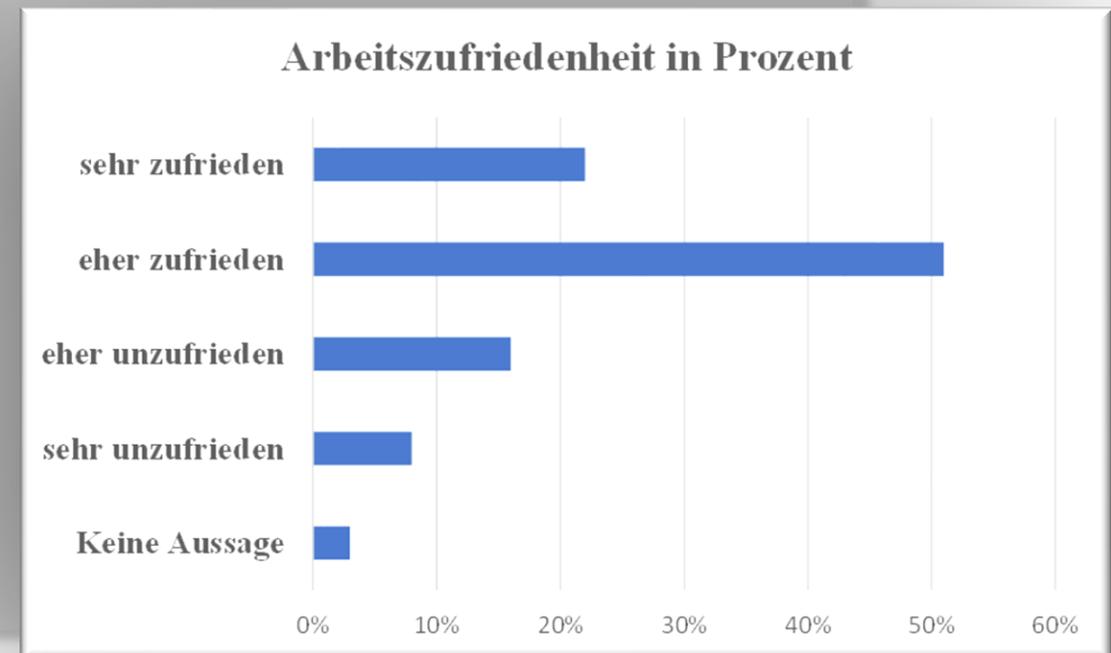
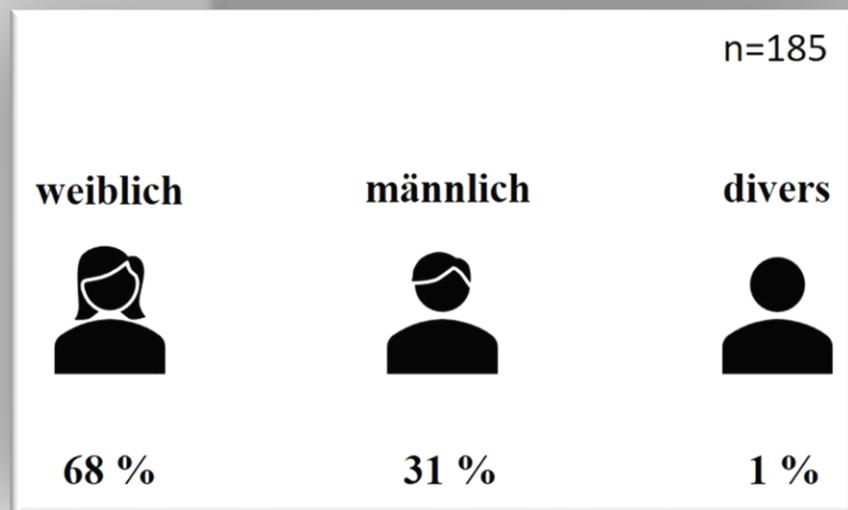
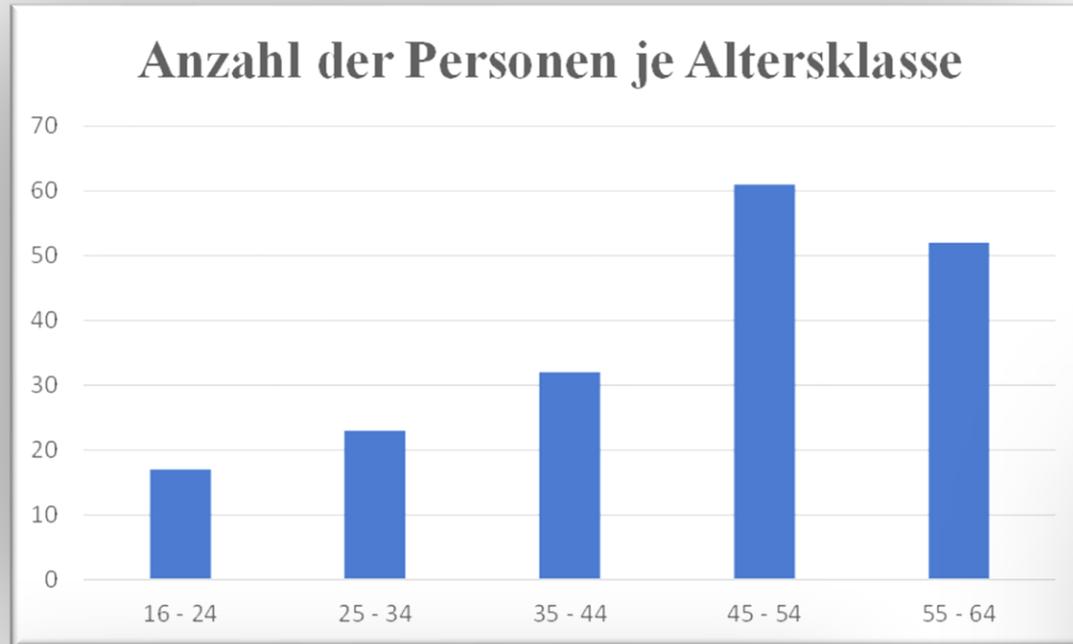


# Big-Five-Modell (McCrae & Costa, 1987)



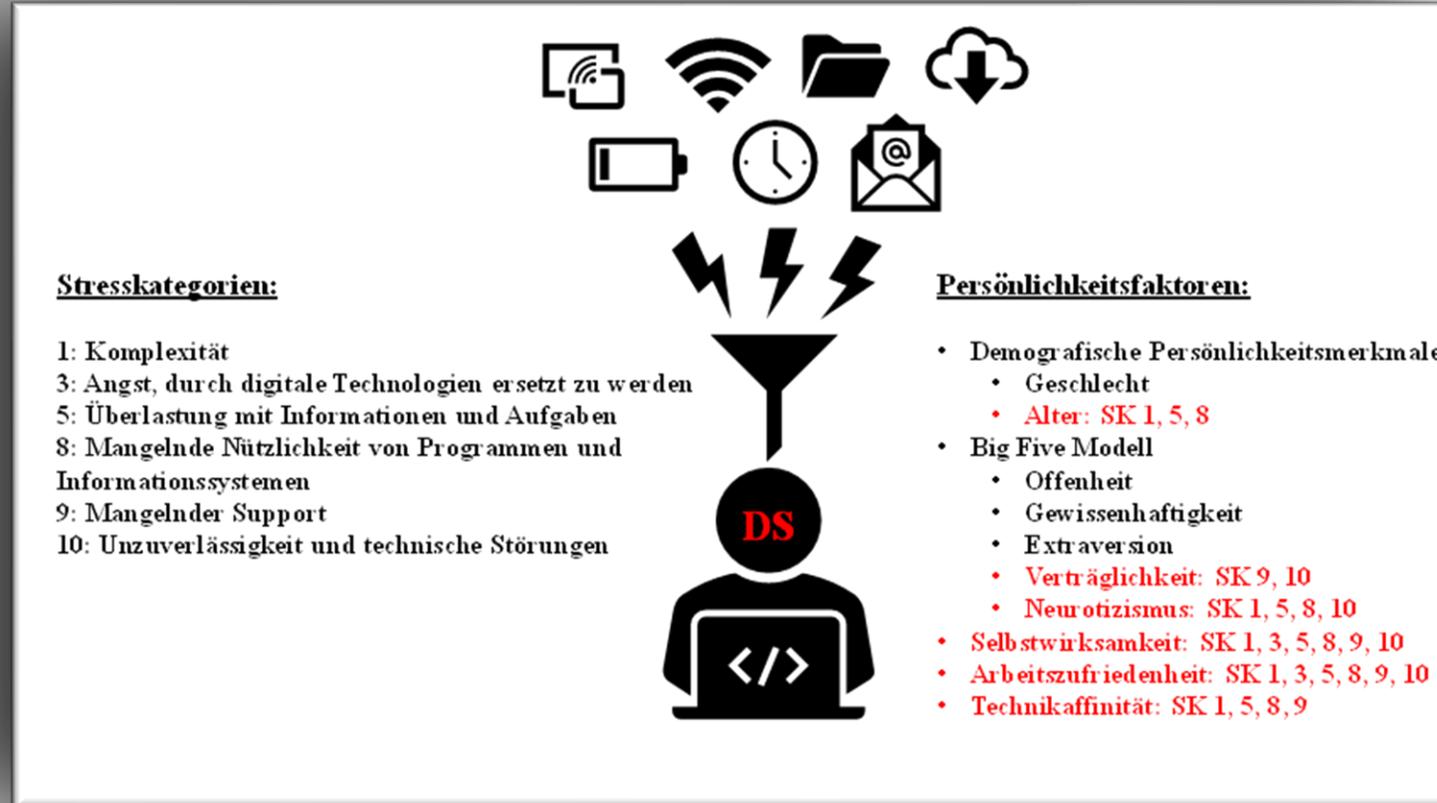
# Ergebnisse

Eisenhauer & Kobelt-Poenicke, 2023



# Ergebnisse

Eisenhauer & Kobelt-Poenicke, 2023



# Was hat die Beschleunigung in der Postmoderne mit Arbeit und seelischer Gesundheit zu tun?



„Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, und an den nächsten Atemzug, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer nur an den nächsten.“

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte:

„Dann macht es Freunde; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

# Kategorien der Beschleunigung

- Technologische Beschleunigung
- Soziale Beschleunigung
- Beschleunigung der Handlungs- und Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit

# „Gegenwartsschrumpfung“

- Gegenwart als Zeitraum der Stabilität und Dauer, in dem Erfahrungsraum und Erwartungshorizont unverändert und damit deckungsgleich sind.
- Der Zeitraum, in dem Gelerntes und Erfahrenes Geltung hat, wird immer kürzer.
- „Slippery-Slope-Phänomen“

# Paradoxe Anforderungen

- Entscheidungen müssen in immer kürzeren Zeiträumen getroffen werden.
- Gleichzeitig werden die Entscheidungen komplexer und unüberschaubarer in ihren Konsequenzen.
- Steigende Unzufriedenheit, weil man nicht genug Informationen oder Zeit hat. Oder beides nicht. Oder sich gar nicht entscheidet.

# Konsequenzen? Arbeitsängste!

Muschalla, 2017

- „Bedrohungsfaktoren“: Rivalitäten, Konflikte bis zum Mobbing unter Kollegen, sanktionierende oder überwachende Vorgesetzte, Arbeitsplatzunsicherheiten u.S.W.
- Schätzungen, dass etwa 30 – 60% der Patientinnen und Patienten in der medizinischen Rehabilitation von Arbeitsängsten betroffen sind.
- Vermeidungsverhalten, z.B. in Form von Arbeitsunfähigkeit.
  - Situationsbezogene phobische Ängste
  - Arbeitsbezogene soziale Ängste
  - Arbeitsbezogene Insuffizienzängste
  - Arbeitsbezogene hypochondrische Ängste und krankheitsbezogene Ängste
  - Arbeitsbezogene Sorgenängste

## ➤ Therapeutische Strategien

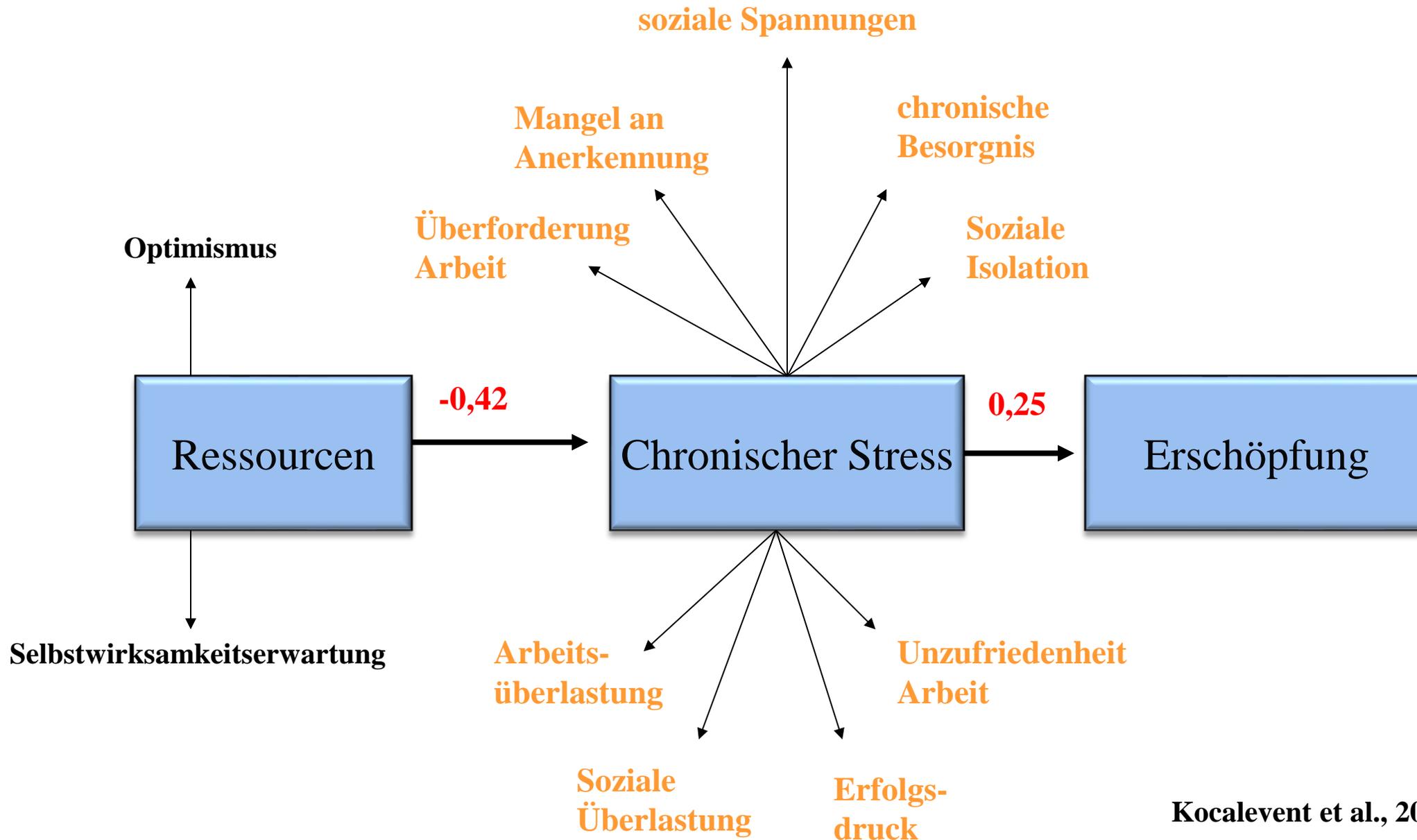
- Konfrontation der Vermeidung und Vermittlung der möglichen Folgen
- Positive Anreize schaffen
- Problemlösekompetenzen fördern.
- „Radikale Akzeptanz“ nicht veränderbarer Zustände
- Förderung von Verständnis für „normale“ soziale Prozesse
- Kommunikationsübungen
- Spiegelung von Interaktionsprozessen durch authentische Rückmeldungen
- Symptom- bzw. Ambiguitätstoleranz und Selbst-verantwortungsbewusstsein fördern.

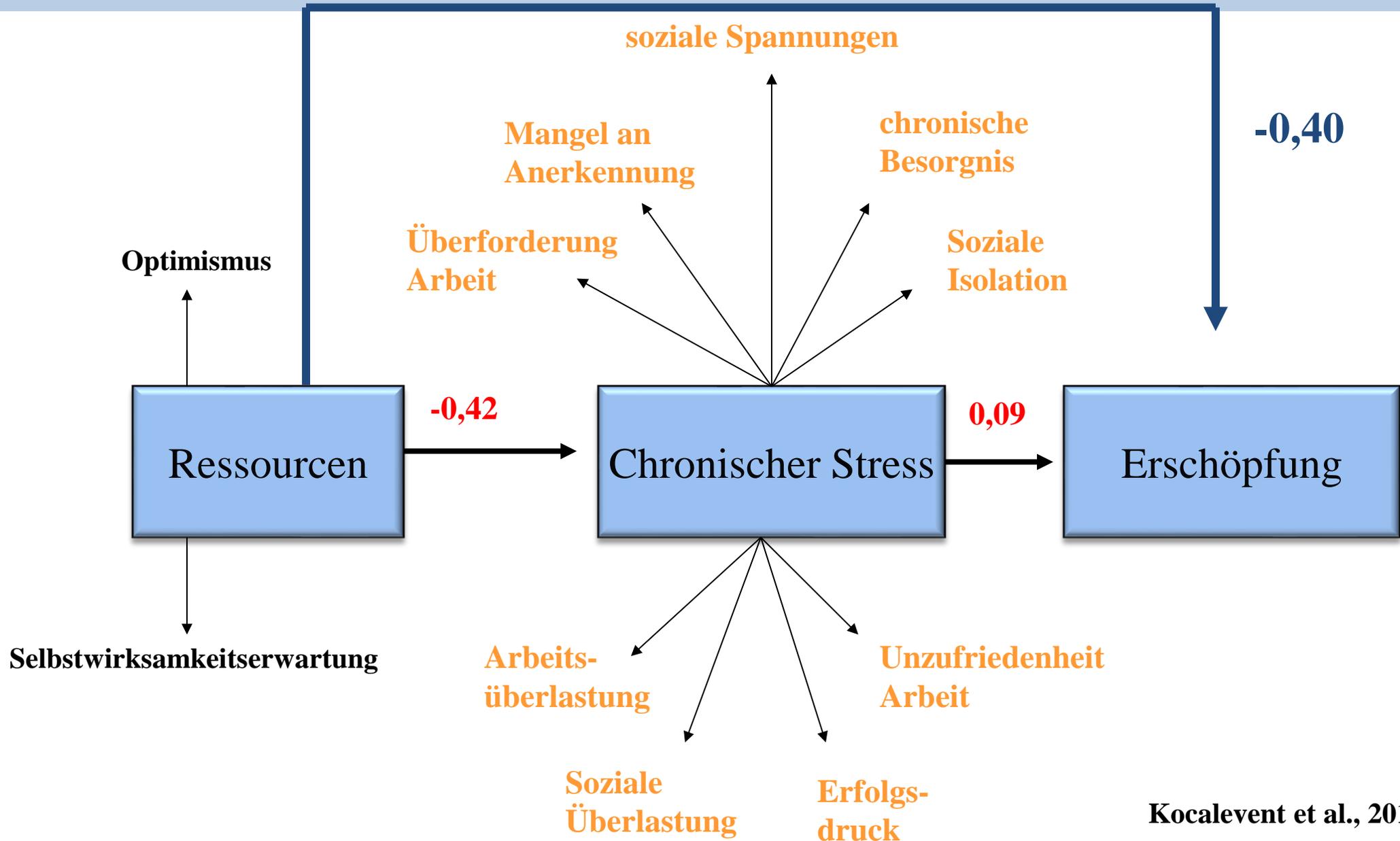
# Arbeit, das Leben und seine Ressourcen

# Arbeit, das Leben und seine Ressourcen

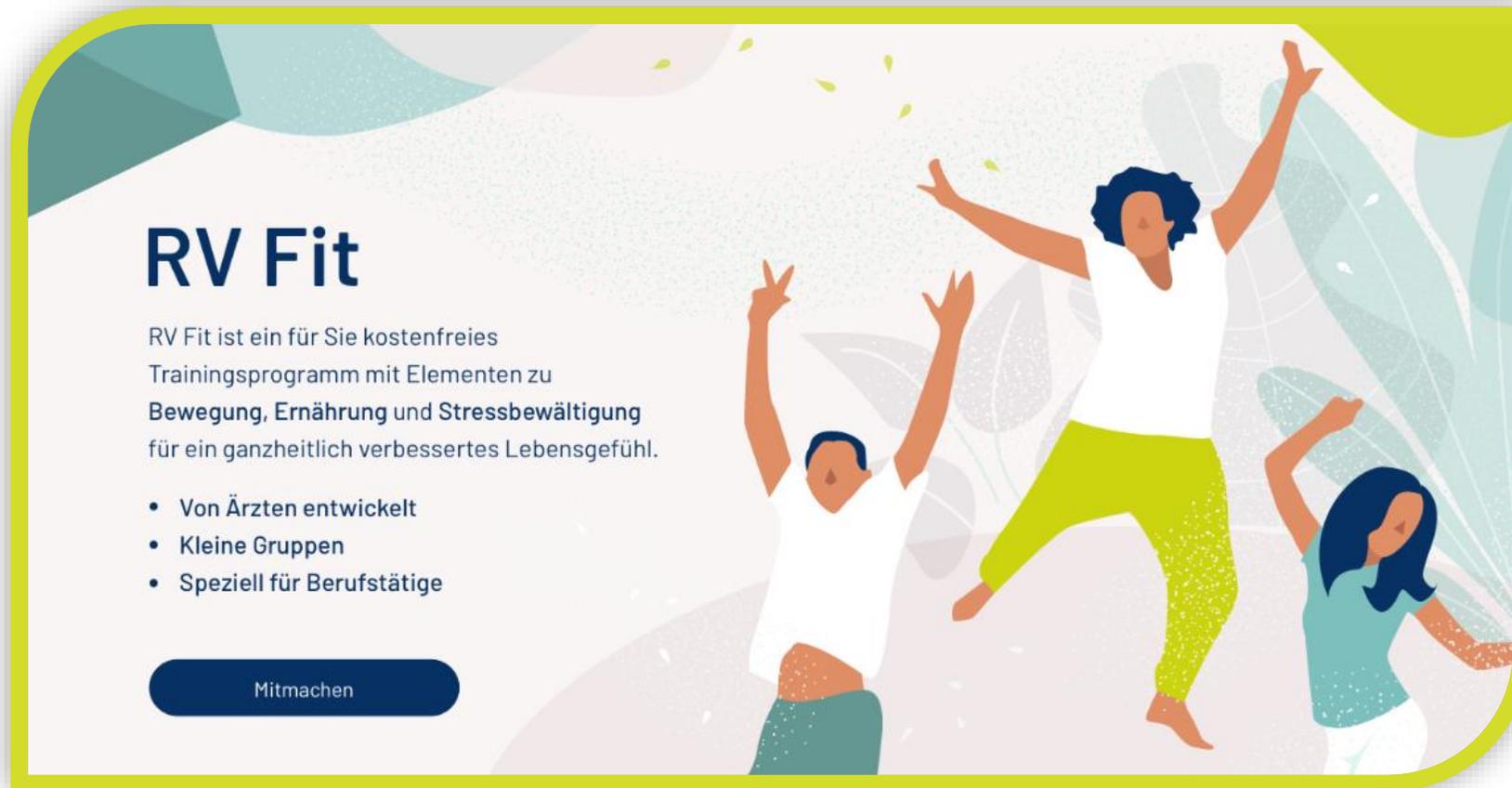
„ Gestern und heute hast Du an dem Bach einen Staudamm gebaut. Das war nicht nur Spiel, es war Arbeit. Und ich habe bewundert, wie zielstrebig und ausdauernd Du gearbeitet hast. (...) Ich würde Dir gerne mitgeben, wieviel Raum wir der Arbeit im Leben geben sollen. So viel, dass wir die Aufgaben im Leben erfüllen und für die, die uns anvertraut sind, sorgen können und dass wir nicht von anderen abhängig sind. Aber was für Aufgaben? Und wie viele sollen wir übernehmen? Ich habe kein Rezept. Ich wollte in meinem Leben keine Aufgabe verpassen, die es wert war. Und weil ich sichergehen wollte, habe ich Aufgaben übernommen, die es nicht wert waren. Hätte ich besser aufpassen können? Ich weiß es nicht. Ich weiß – und ich will, dass auch Du weißt – dass ich nie bereut habe, wenn ich geliebt habe, wenn mir die Frau wichtiger war als alles andere. Und ich um ihretwillen Aufgaben nicht übernommen oder vernachlässigt habe. (...) Derzeit wird viel von Work-Life-Balance geredet, aber Arbeit ist ein Teil des Lebens. Mal gehört unsere ganze Kraft ihr, mal der Familie, mal stehen Chor oder Orchester, mal der Wahlkampf an erster Stelle. Es gibt keine Balance. Wir tanzen im Leben immer auf vielen Hochzeiten.“

(Bernhard Schlink, „Das späte Leben“)





# Prävention



## RV Fit

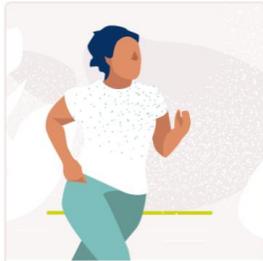
RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu **Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung** für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

- Von Ärzten entwickelt
- Kleine Gruppen
- Speziell für Berufstätige

Mitmachen



## Programm



### Bewegung

Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

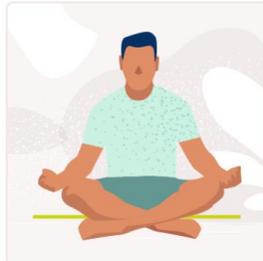
- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



### Ernährung

Sie kochen gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte und lernen, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun.

- Ernährungsberatung
- Gemeinsame Kochabende
- Einkaufstipps



### Umgang mit Stress

Sie üben aktiv loszulassen und lernen Tricks, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen.

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen (z.B. autogenes Training)



## Ablauf

### 1. Intensiv starten



3 Tage ganztägig  
ambulant oder  
5 Tage stationär  
von der Arbeit

### 2. Regelmäßig trainieren



3 Monate  
1-2 mal pro Woche  
berufsbegleitend  
(morgens oder abends)

### 3. Motiviert dranbleiben



3 Monate  
selbständig trainieren  
berufsbegleitend  
(morgens oder abends)

### 4. Auffrischen



1 Tag  
ambulant oder  
3 Tage stationär  
von der Arbeit freigestellt

Die Dauer der Phasen kann je nach Einrichtung und Bundesland variieren.

# PRÄVENSIV

In einer immer schnelleren und sich dynamisch verändernden digitalen Arbeitswelt treten zunehmend gesundheitliche Probleme auf. Durch hohe Stressbelastungen treten besonders psychische Leiden am Arbeitsplatz immer öfter auf. In einem bestehenden Arbeitsverhältnis ist es eine anspruchsvolle Aufgabe, eigenständig präventiv zu handeln und Gefährdungen zu erkennen.

Mit dem Projekt *Prävensiv* werden die präventiven Leistungen der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover als intensive Präventionsmaßnahme entwickelt und erprobt. Das Angebot richtet sich dabei an Menschen mit beginnenden psychischen Beschwerden.

## VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

Teilnehmen können alle, die...

- ✓ aktuell berufstätig sind,
- ✓ innerhalb der letzten zwei Jahre 6 Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben und
- ✓ erste gesundheitliche psychische Belastungen haben



## Fragen oder Interesse?

→ So erreichen Sie uns:

### Kontakt:

Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover  
Lange Weihe 6  
30880 Laatzen

### Nils Feuerhahn

Email: [nils.feuerhahn@drv-bsh.de](mailto:nils.feuerhahn@drv-bsh.de)  
Telefon: +49 511 – 829 – 3322

### Amelie Berger

Email: [amelie.berger@drv-bsh.de](mailto:amelie.berger@drv-bsh.de)  
Telefon: +49 511 – 829 – 2295

Kontaktanfragen bevorzugt per Email.

### Website:

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de/BraunschweigHannover/DE/Ueber-uns/rehapro/rehapro.html>



### Informationen zum RV-Fit:

[https://www.rv-fit.de/DE/home/home\\_node.html](https://www.rv-fit.de/DE/home/home_node.html)



# Prävensiv

Präventionsleistungen Intensiv  
Für Menschen mit beginnenden  
psychischen Beschwerden

In Kooperation mit:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



1. Startphase

+ PRÄVENSIV

2. Trainingsphase

ambulante Phase Prävensiv

3. Eigeninitiativphase

Das Leben hält für uns Menschen viele Hürden bereit, die unser psychisches und körperliches Wohlbefinden nachhaltig beeinträchtigen können.

Wenn Sie sich belastet fühlen oder den Wunsch haben sich neben der Arbeit etwas Gutes zu tun, stellt Ihnen die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover mit *Prävention ONLINE* ein innovatives, multimodales und internetgestütztes Programm zur Verfügung, das berufsbegleitend durchgeführt werden kann.

**«Gesundheit ist eine  
Beziehung zwischen dir  
und deinem Körper.»**

Terri Guillemets

## Voraussetzungen

Eine Teilnahme ist möglich:

- ✓ wenn Sie bei der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover versichert sind
- ✓ wenn Sie beruflich aktiv beschäftigt sind und in den letzten 2 Jahren mind. 6 Monate sozialversicherungspflichtige Beiträge geleistet haben
- ✓ nach Bewilligung Ihres formlosen Antrages auf Präventionsleistung bei der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover
- ✓ wenn Sie bereit sind, sich ca. 2–3 Stunden pro Woche für die Durchführung einer psychologischen Beratungssitzung und mind. einer Bewegungseinheit Zeit zu nehmen
- ✓ wenn Sie über die technische Ausstattung und einen Internetzugang verfügen

## Fragen oder Interesse?

→ So erreichen Sie uns:

### Kontakt:

Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover  
Lange Weihe 6  
30880 Laatzen

Email [praevention-online@drv-bsh.de](mailto:praevention-online@drv-bsh.de)

### Carolin Fremer

Telefon (0049) 511 – 829 – 3748

### Meike Pfennig

Telefon (0049) 511 – 829 - 4488

### Amelie Berger

Telefon (0049) 511 – 829 – 2295

### Website:

[www.deutsche-rentenversicherung.de/BraunschweigHannover/DE/ueberuns/rehapro/rehapro.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/BraunschweigHannover/DE/ueberuns/rehapro/rehapro.html)

### Antrag auf Präventionsleistung:

[www.eservice-drv.de/eantrag/startseite.seam?zugang=OK](http://www.eservice-drv.de/eantrag/startseite.seam?zugang=OK)



In Kooperation mit:



## 3 Bausteine auf dem Weg zu einem besseren Wohlbefinden

### 1 PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

- bis zu 12 psychologische Online-Gespräche
- Zeitrahmen: 1 Einzelgespräch pro Woche oder 14-tägig für ca. 3 – 6 Monate

In einem ersten Gespräch besprechen wir mit Ihnen die Rahmenbedingungen des Programms und Ihr persönliches Anliegen.

Dann erhalten Sie bis zu 11 weitere Gespräche à 50 Minuten mit einer psychologischen Beraterin, die wöchentlich bis maximal 14-tägig an individuell vereinbarten Terminen stattfinden.

Wir möchten im Verlauf der Beratungssitzungen gemeinsam mit Ihnen ein Verständnis für Ihre Belastungssituation und entsprechende Lösungswege erarbeiten.

### 2 BEWEGUNG

- 10 Live-Workshops in der Gruppe
- 2 Einzelberatungen (zu Beginn und zum Abschluss)
- zusätzliche bewegungsbezogene Webinare fürs selbstständige Training
- Zeitrahmen: 1 Trainingseinheit pro Woche für ca. 3 – 6 Monate

Parallel zur psychologischen Beratung findet ein Bewegungsangebot mit einem professionellen Bewegungscoach statt. Neben einem persönlichen Eingangsgespräch, in dem Ihre individuellen körperlichen Voraussetzungen besprochen werden, nehmen Sie einmal pro Woche an einem Gruppentraining per Liveübertragung teil. Sie benötigen dafür keine spezielle Sportausstattung!

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Videos für ein selbstständiges Training anzusehen.

In einem persönlichen Abschlussgespräch werden die erreichten Ziele oder auch Schwierigkeiten beim Training besprochen.



Folie 42



### 3 DIGITALES GESUNDHEITSANGEBOT

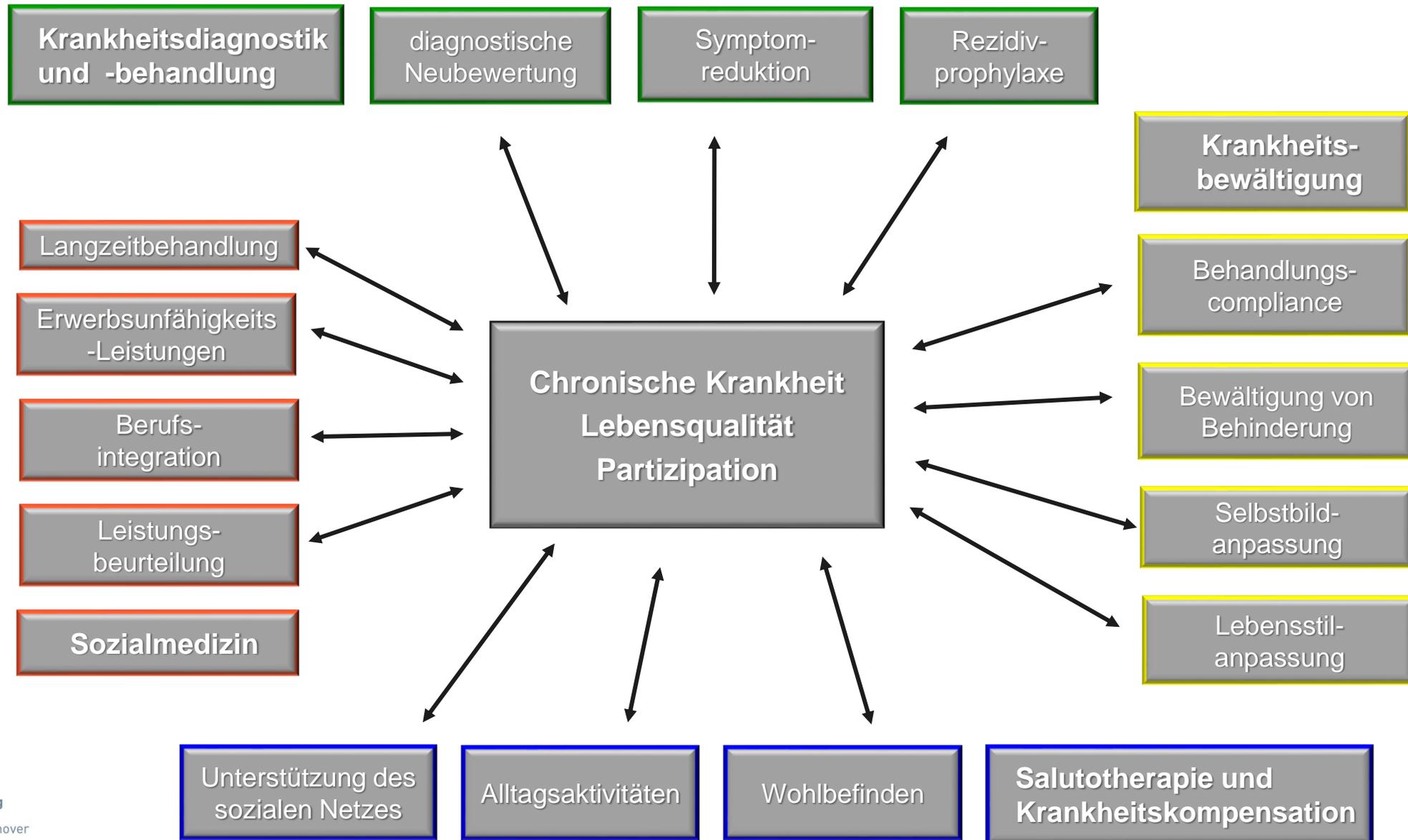
- zertifizierte eMentalHealth-Programme zu den Themen: Depression, Angst, Burn-Out, Schlaf und Stressbewältigung
- professionelle Informationsvideos zu den Themen: Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit
- Zeitrahmen: max. 12 Monate

Während Ihrer Teilnahme steht Ihnen für bis zu 12 Monate ein reichhaltiges, digitales Informationsangebot zur Verfügung.

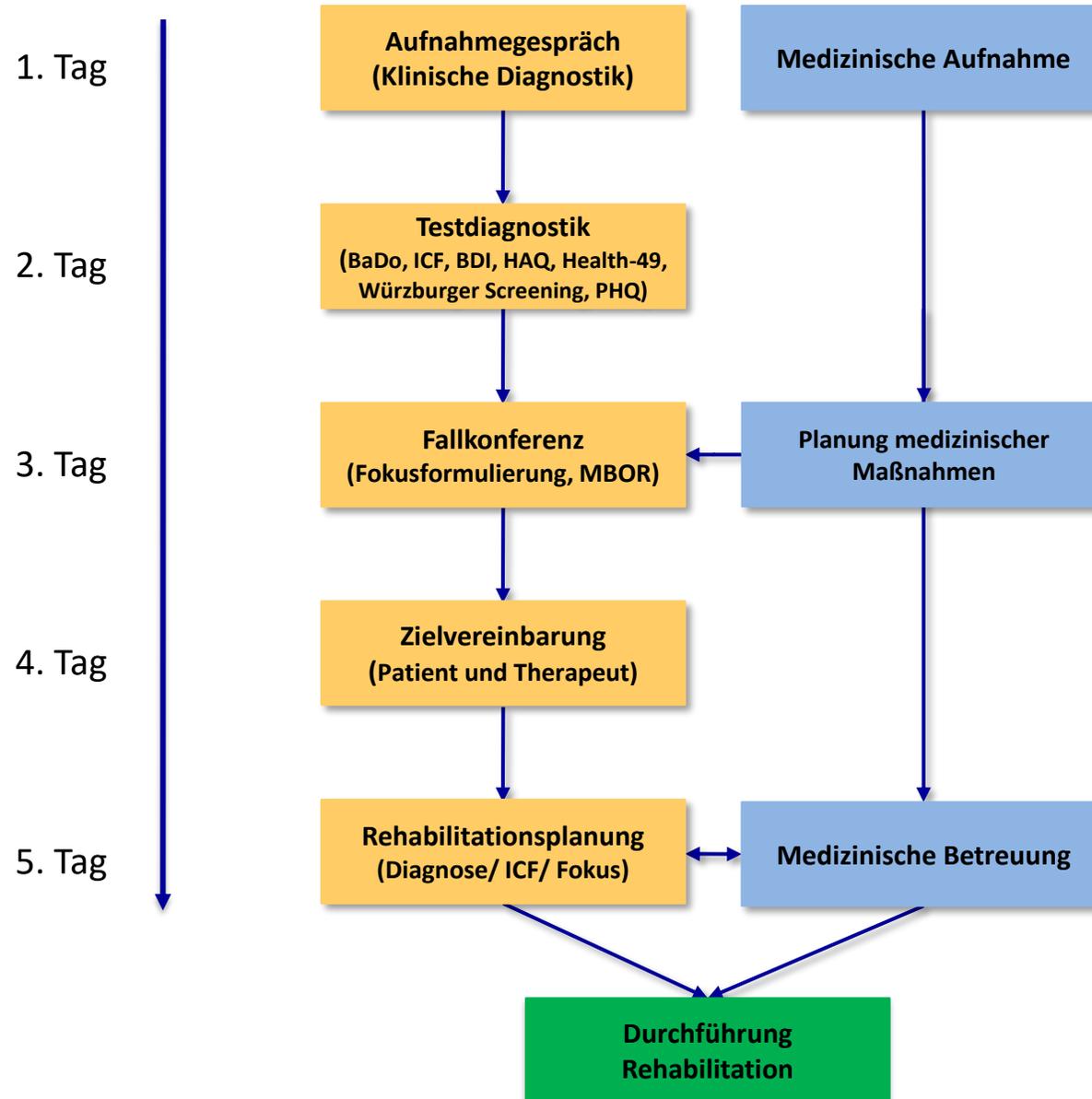
Ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an mindestens einem eMentalHealth Programm und die Nutzung der vielfältigen Informationsvideos. Diese können Sie in Ihrem eigenen Tempo bearbeiten!

# Psychotherapeutisch – psychosomatische Rehabilitation

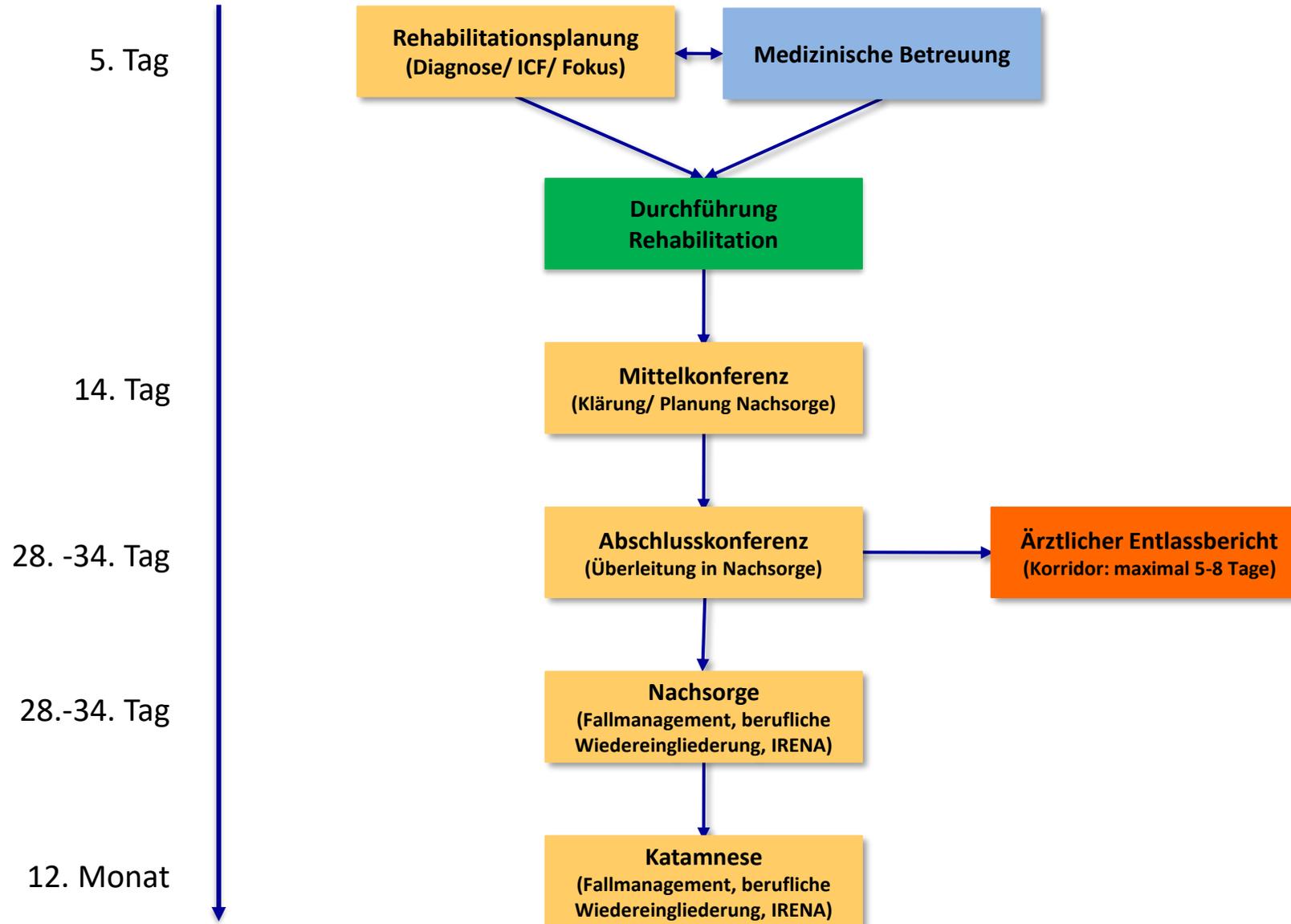
# Psychotherapeutisch-psychosomatische Rehabilitation



# Psychotherapeutisch-psychosomatische Rehabilitation



# Psychotherapeutisch-psychosomatische Rehabilitation



# Psychosomatische Nachsorge PsyRena

- Drei Grundprinzipien
  - Individualisierung
  - Berufliche Orientierung
  - Eigenaktivität
- Ein Ziel
  - Vertiefung oder Stabilisierung der Rehabilitationsergebnisse

- Strategien zur Bewältigung von psychosozialen und beruflichen Konflikten
- Probleme am Arbeitsplatz und in der Arbeitswelt
- Reintegration ins Erwerbsleben
- Förderung der sozialen Kompetenz
- Reflektion der Selbstwahrnehmung
- Bearbeitung von Beziehungsproblemen

## Anfangsphase

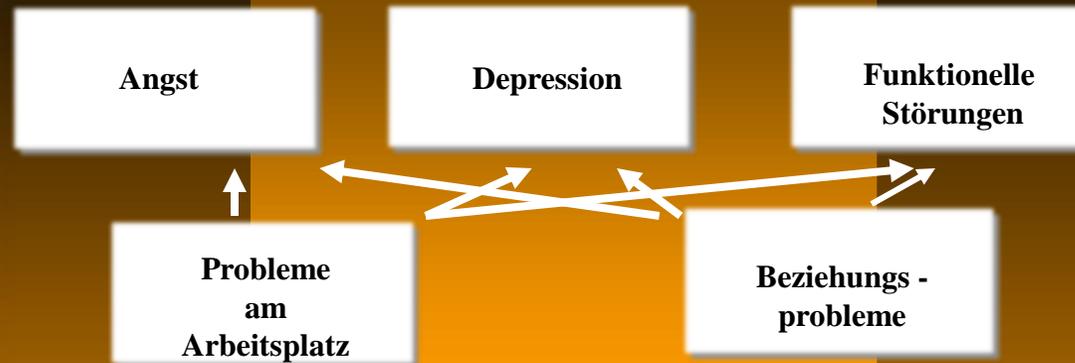
1. - 2. Sitzung

Vorstellung des Gruppenleiters  
Klärung von Fragen  
Vorstellung der Teilnehmer

Abschied von der  
Stillstand, Veränderung oder  
Reinaktiv  
Rückkehr zum Ausgangspunkt?

## Konfliktklärungs- und Kommunikations phase

3. - 12. Sitzung



## Mittlere Phase

13. - 15. Sitzung

Zwischenbilanz



Ideal und Wirklichkeit  
Identifikation der  
Veränderungswiderstände

## Lösungs- und Bewältigungsphase

16. - 23. Sitzung

Verhalten in  
kritischen  
Situationen



Misserfolg und  
eigenverantwortliches  
Handeln

Psycho-  
pharmaka



Aufbau von  
Ressourcen

## Abschiedsphase

24. - 25. Sitzung

Abschied

**Vielen Dank**



**Deutsche  
Rentenversicherung**

Braunschweig-Hannover