



INFORMATIONSBROSCHÜRE

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Stand: März 2024

Argumed

Inhalt

01	Psychische Gesundheit	2
02	Die psychische Gesundheit in Zahlen	3
03	Arbeit und psychische Gesundheit	4
04	Arbeitsbedingte Risikofaktoren und ihre Folgen	5
05	Arbeitsbedingte psychische Belastungen erkennen	6
06	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung	7
07	Von der Pflicht zur Chance	8



Psychische Gesundheit

„[...] ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“

(WHO)



Für die Lebensqualität, die Leistungsfähigkeit und die soziale Teilhabe ist die psychische Gesundheit eine wesentliche Voraussetzung. Dennoch sind **psychische Beeinträchtigungen** weit verbreitet. Die Spannweite reicht von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis hin zu schwerwiegenden psychischen Störungen. Sie beeinflussen das persönliche und gesellschaftliche Leben erheblich und beeinträchtigen die körperliche Gesundheit und das Gesundheitsverhalten.

Laut der WHO gehören psychische Störungen zu den **häufigsten Krankheitsbildern** in der westlichen Welt. Aktuelle Zahlen zur Verbreitung psychischer Erkrankungen in Deutschland zeigen, dass nahezu jeder vierte Mann und jede dritte Frau zumindest vorübergehend unter voll ausgeprägten psychischen Störungen gelitten hat.

Die psychische Gesundheit in Zahlen

Psychische Erkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet und bringen erhebliche Folgen mit sich – nicht nur für die betroffenen Menschen und ihre Familien, sondern auch für ihr Unternehmen und die Volkswirtschaft.



15,2 %

Mit 22,6 AU-Tagen pro Beschäftigtem erreichen die Fehlzeiten im Jahr 2022 einen neuen Höchstwert, der weit über denen der vergangenen 10 Jahre liegt. Der relative **Anteil psychischer Erkrankungen mit 15,2 %** liegt auf Platz 3, hinter Muskel-Skelett-Erkrankungen und Erkrankungen des Atmungssystems. (vgl. BKK Gesundheitsreport, 2023)

46,75 Tage Ø

Männer verzeichnen im Durchschnitt 47,2 Ausfalltage pro Fall aufgrund psychischer Erkrankungen, während Frauen im Schnitt 46,3 Tage aufweisen. (vgl. BKK Gesundheitsreport, 2023).

42,3 %

Die **häufigste Ursache** für die krankheitsbedingte **Frühverrentung** sind psychische Erkrankungen. 42,3 % der krankheitsbedingten Frühverrentungen sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen. (vgl. Deutsche Rentenversicherung 2023)

50,5 Jahre

Das durchschnittliche **Verrentungsalter** aufgrund psychischer Störungen und Erkrankungen liegt bei **50,5 Jahren** und ist damit deutlich unter dem normalen Renteneintrittsalter (vgl. 194 RVaktuell 8/2019).

56,4 Mrd. €

In Deutschland belaufen sich die **Krankheitskosten** für psychische Erkrankungen auf rund **56,4 Milliarden €** pro Jahr (Quelle: Statistisches Bundesamt, Pressemitteilung Nr. 316 vom 27. Juli 2022)

Arbeit und psychische Gesundheit

Arbeit ermöglicht sozialen Kontakt, strukturiert den Tagesablauf, ist mit dem Erwerb von Kompetenzen verbunden und vermittelt Wertschätzung und Anerkennung. Wenn sie gut gestaltet ist, kann sie daher zur Stabilisierung und Förderung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Arbeitsmotivation beitragen.

Dem entgegen steht das Gesundheit beeinträchtigende Potential der Arbeit. Sie ist anstrengend, verbraucht Energie, beeinträchtigt Lebensqualität und Gesundheit. Zudem birgt sie Unfallrisiken und kann auf lange Sicht zu Krankheiten beitragen.

Dieses Verständnis von Arbeit war lange Zeit durch die Erfahrung hart körperlich arbeitender Menschen, welche üblicherweise in Landwirtschaft und dem Bergbau tätig waren, geprägt.

Wenn Arbeit heutzutage als belastend und anstrengend bezeichnet wird, so bezieht sich das immer seltener auf die körperliche Schwere der Arbeit. Vielmehr sind zumeist psychische Anforderungen gemeint, die den einzelnen fordern oder auch überfordern. Die Ursache ist ein deutlicher Wandel der Arbeitswelt in den vergangenen Jahrzehnten. Ein Wandel, der sich vor allem durch Veränderungen der Arbeitsbelastungen und durch Zunahme der Vielfalt arbeitsbedingter psychischer Belastung bemerkbar gemacht hat.

Die hier beschriebenen Veränderungen in der Arbeitswelt und der daraus resultierende Zuwachs der Bedeutung psychischer Belastung können dabei sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Beschäftigten haben. Arbeitstätigkeiten sind oftmals komplexer und damit anstrengender geworden, dafür aber auch kommunikativer und lernförderlicher. Des Weiteren zeichnen sie sich verstärkt auch durch hohe Eigenverantwortung und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten aus.



Arbeitsbedingte Risikofaktoren und ihre Folgen

Neben den vielen positiven Auswirkungen begünstigt der Wandel der Arbeitswelt und die damit einhergehende Zunahme der psychischen Anforderungen auch zunehmend kurz- und mittelfristige Gesundheitsbeeinträchtigungen wie Ermüdung, Konzentrationsstörungen oder Resignation sowie schwerwiegende psychische Erkrankungen wie Burnout, Depression oder Angststörungen.

Die Ursachen liegen oftmals im Arbeitsinhalt, der Arbeitsorganisation, den sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz und den Arbeitsumgebungsbedingungen. Insbesondere eine zu hohe Arbeitsintensität, zu geringer Handlungsspielraum und fehlende soziale Unterstützung von Kollegen oder Führungskräften werden als belastend empfunden.

Risikofaktoren:

- Zeit- und Leistungsdruck
- Monotone Arbeitsvorgänge
- Wenig Handlungsspielraum
- Konflikte mit Vorgesetzten



Mögliche Folgen:

- Unzufriedenheit
- Schlechtere Arbeitsqualität
- Zunahme von Fehlzeiten
- Psychische Störungen



Die genannten Aspekte offenbaren, dass das Thema keine Psychoblase ist. Das erhebliche Gefährdungspotenzial, welches diese psychischen Belastungen aufweisen sowie die möglichen daraus resultierenden kurz- und langfristigen Folgen machen eine Erfassung dieser Risikofaktoren in der Arbeitswelt zwingend erforderlich.

Arbeitsbedingte psychische Belastungen erkennen

Aber wie? Der Gesetzgeber gibt es vor: Mit der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (nach §5 ArbSchG).



Laut §5 des Arbeitsschutzgesetzes ist jeder Arbeitgeber zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen im eigenen Unternehmen verpflichtet:

§5 ArbSchG:

- (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) Der Arbeitgeber hat die Beurteilung je nach Art der Tätigkeiten vorzunehmen. Bei gleichartigen Arbeitsbedingungen ist die Beurteilung eines Arbeitsplatzes oder einer Tätigkeit ausreichend.
- (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch [...] psychische Belastungen bei der Arbeit.



Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Inhalt und Vorgehensweise.

Im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung werden die Ursachen der arbeitsbedingten psychischen Belastung, sog. Belastungsfaktoren, betrachtet.

Diese ergeben sich hierbei aus folgenden Merkmalsbereichen arbeitsbedingter psychischer Belastung:

- Arbeitsinhalt / Arbeitsaufgabe
- Arbeitsorganisation
- soziale Beziehungen am Arbeitsplatz
- Arbeitsumgebung

Zur Erfassung der arbeitsbedingten psychischen Belastung bieten sich vor allem **Mitarbeiterbefragungen** an.

Die Gefährdungsbeurteilung ist als kontinuierlicher Verbesserungsprozess durchzuführen. Hierbei sind folgende Prozessschritte zu berücksichtigen:

01 Festlegen von Tätigkeitsbereichen

02 Ermittlung der Belastung

03 Beurteilung der Gefährdung

04 Maßnahmen

05 Wirksamkeitskontrolle

06 Fortschreibung und Aktualisierung

07 Dokumentation



Von der Pflicht zur Chance

Die Gefährdungsbeurteilung wird zwar durch den Gesetzgeber gefordert, sie stellt jedoch nicht nur eine lästige Pflicht dar. Richtig genutzt trägt sie zu einer **nachhaltigen Entwicklung** des Unternehmens bei und führt zu gesunden, leistungsfähigen und motivierten Mitarbeitern.

Arbeitsbedingungen werden systematisch überprüft und bei festgestellten Mängeln so umgestaltet, dass Risiken für gesundheitliche Beeinträchtigungen und Unfälle gemindert und Potenziale einer menschengerechten Arbeit erschlossen und genutzt werden.

Darüber hinaus können sicher und gesundheitsgerecht gestaltete Arbeitsbedingungen zu folgenden Vorteilen beitragen:

- Verbesserung der Motivation und der Arbeitszufriedenheit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit der Beschäftigten
- Steigerung der im Innen- und Außenraum wahrgenommenen Attraktivität des Arbeitgebers

Argumed

argumed.eu