

Handout LZG-Telefonfortbildung 26. April 2023

Mentale Gesundheit stärken – Mitarbeitende mit psychischer Belastung oder Suchterkrankung unterstützen

Dr. Christina Vogel Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, HR
Occupational Health

Mentale Gesundheit stärken – Mitarbeitende mit psychischer Belastung oder Suchterkrankung unterstützen

LZG-Telefonfortbildung am 26.04.2023

Dr. Christina Vogel

Fachärztin für Arbeitsmedizin

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG

Tel.: +49 (6132) 77-90481

christina.vogel@boehringer-ingelheim.com

Ausblick in die Statistik: Häufigkeit von psychischen Erkrankungen

— Prävalenz

In Deutschland sind jedes Jahr etwa 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen [1, 2]. Das entspricht rund 17,8 Millionen betroffenen Personen, von denen pro Jahr nur 18,9 % Kontakt zu Leistungsanbietern aufnehmen [3].

Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Angststörungen (15,4 %), gefolgt von affektiven Störungen (9,8 %, unipolare Depression allein 8,2 %) und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum (5,7 %) [1, 2].

Psychische Erkrankungen zählen in Deutschland nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bösartigen Neubildungen und muskuloskeletalen Erkrankungen zu den vier wichtigsten Ursachen für den Verlust gesunder Lebensjahre [4]. Menschen mit psychischen Erkrankungen haben zudem im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung eine um 10 Jahre verringerte Lebenserwartung [5, 6].

Im Jahr 2021 nahmen sich in Deutschland etwa 9200 Menschen das Leben [7]. Zwischen 50 % und 90 % der Suizide lassen sich auf eine psychische Erkrankung zurückführen [8, 9].

Quelle: [20230104 Factsheet Kennzahlen.pdf \(dgppn.de\)](#)

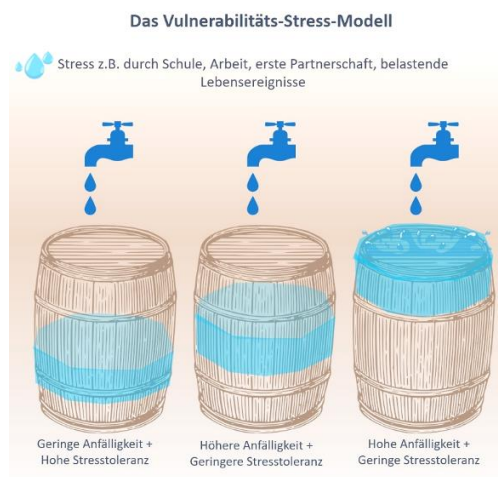
Ausblick in die Statistik: berufliche Ausfallzeiten durch psychische Erkrankungen

2021:

- im Durchschnitt 48 Tage pro Beschäftigtem (Durchschnitt für alle Erkrankungen: 16 Tage)
- gesamt 126 Millionen AU-Tage, darunter 75 Millionen bei Frauen und 51 Millionen bei Männern
- Anteil der AU-Tage aufgrund von psychischen Erkrankungen an allen Diagnosen:
Frauen 24,93 %, Männer 16,73 %

Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/229770/Arbeitsunfaehigkeit-Laengere-Ausfallzeiten-wegen-psychischer-Krankheiten>

Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Quelle: [Psychische Störungen - Universität Bielefeld \(uni-bielefeld.de\)](#)

Anzeichen psychischer Erkrankungen:

Gesunkene Arbeitsleistung:

- Vermehrte Fehler

- Konzentrationsstörungen
- erschwerter Umgang mit komplexen Aufgaben
- Nachlassendes Engagement
- Vermehrtes Kontrollieren der eigenen Arbeit

Sozialer Rückzug:

- Weniger Verabredungen zum Mittagessen
- Vernachlässigung von Hobbies und Interessen
- Gereiztheit im Miteinander
- Gedrückte Stimmung, allgemeine Negativ-Sicht auf die Dinge
- Klagen über körperliche Beschwerden, für die die Ärzte keine Ursache finden
- Häufige Fehlzeiten, wiederholtes Zuspätkommen

Wie spreche ich es an?

Tipps für KollegInnen: Finden Sie einen guten Zeitpunkt
Sorgen Sie für eine störungsfreie Umgebung
Nehmen Sie sich Zeit

Tipps für Führungskräfte: Kündigen Sie einen Gesprächstermin an
Sorgen Sie für eine störungsfreie Umgebung
Nehmen Sie sich Zeit
Bereiten Sie das Gespräch vor
(Beobachtungen? Erwartungen? Unterstützungsmöglichkeiten? Weitere Schritte?)

Gesprächsführung:

- Vertraulichkeit versichern
- Beobachtungen formulieren
- Eigenes Gefühl benennen
- Interesse am anderen signalisieren
- Eine Bitte formulieren

Hilfekonzept für Führungskräfte bei Boehringer Ingelheim

Unterstützung bei psychischen Belastungen in 5 Schritten



Unterstützungsmöglichkeiten bei Boehringer Ingelheim

- Gesundheitslotsen
- Shed a light
- Infoveranstaltungen wie die jährlichen „Tage der seelischen Gesundheit“
- Individuelle Mitarbeitendenberatung
- Ärztlich geführte Stress-Sprechstunde
- Kursangebot „Achtsamkeit und Stressprävention“
- Vermittlung ambulanter Psychotherapieplätze
- Einleitung von REHA-Maßnahmen (auch mit Schwerpunkt Suchterkrankungen)
- Ärztliche Begleitung im Rahmen von Suchtvereinbarungen