



IHK Lippe zu Detmold

CCOnetzwerke



Institut für Organisations- und  
Persönlichkeitsentwicklung

# .. UND WO BLEIB ICH IN DIESER ZEIT?

MENTALE GESUNDHEIT IN KRISENZEITEN

RUTH STÜER

16. April 2021

## KRISEN DURCH CORONA?!



## ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

- Über 1/3 der Eltern in Deutschland machen sich Sorgen über die **finanzielle Situation** ihrer Familie <sup>(1)</sup>
- Das Risiko für **psychische Erkrankungen** wie Depressionen oder Angststörungen ist durch die COVID-19 Pandemie erhöht <sup>(2)</sup>
- Studien belegen seit der Untersuchung von Quarantänebedingungen vielfältige **psychische Reaktionen im Zusammenhang mit Quarantäne**, u.a. Ängstlichkeit, Einsamkeit, Schlaflosigkeit und Stress <sup>(3)</sup>
- Über die Hälfte der Beschäftigten im **Homeoffice** klagt über verschwimmende Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben – damit besteht das Risiko für eine coronabedingtes „**Burn-Out**“ <sup>(4)</sup>

## ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

ABER: Es gibt auch positive Entwicklungen!

- 48% der erwerbstätigen Eltern in Deutschland haben mit dem Arbeitgeber über ihre **Arbeitsorganisation** gesprochen <sup>(1)</sup>
- Das **Homeoffice** gewinnt an Bedeutung und Image <sup>(2)</sup>
- Die Arbeit im Homeoffice bietet auch Chancen für die **Vereinbarkeit von Familie und Beruf** <sup>(2)</sup>
- **Pendler** werden durch weniger Verkehr bzw. durch Arbeit im Homeoffice entlastet <sup>(2)</sup>

# FÜR SICH SELBST SORGEN

*„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“*

Ernst Ferstl



# FÜR SICH SELBST SORGEN

- **Selbstfürsorge** schließt Klarheit über eigene Gedanken und Gefühle sowie die notwendige Handlungen ein
- Pause, Entspannung, Bewegung, soziale Kontakte (auf Distanz) oder gutes Essen – **viele Wege** führen zur Selbstfürsorge
- **Früchte am Baum** der Selbstfürsorge sind z.B. positives Selbstwertgefühl, Resilienz und Gefühlregulierung
- In Krisenzeiten kann mentalen Belastungen **ohne Folgen für die Gesundheit** begegnet werden

## FÜR MITARBEITENDE SORGEN

*„Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.“*

Dalai Lama

- Die **Arbeitsumgebung** wirkt sich stark auf Mitarbeitende aus
- Ein vertrauliches Verhältnis und Unterstützung durch den Arbeitgeber verbessert die **mentale Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation** von Mitarbeitenden <sup>(1)</sup>
- Offene und direkt **Kommunikation** ermöglichen
- **Gemeinsam Lösungen** für Herausforderungen in Krisenzeiten finden

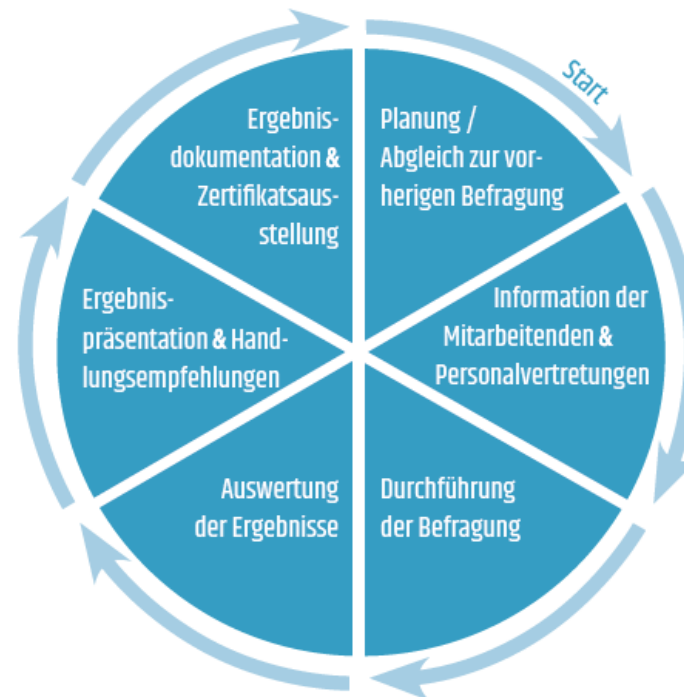
# MENTALE BELASTUNGEN ERKENNEN DURCH DIE PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

- Verpflichtung der Arbeitgeber zur **Ermittlung** der psychischen Gefährdungen nach § 5 Abs.3 ArbSchG
- Gefährdungen, ergeben sich insbesondere aus:
  - Arbeitsorganisation
  - Arbeitsinhalt
  - Arbeitsmittel und -umgebung
  - Soziale Beziehungen
- § 6 ArbSchG verlangt eine **Dokumentation der Durchführung** und der geplanten Maßnahmen



# MENTALE BELASTUNGEN ERKENNEN DURCH DIE PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

Durchführung der psychischen  
Gefährdungsbeurteilung:



# CHANCEN DER PSYCHISCHEN GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

Mit Online Befragung personal- und ressourcenschonend umsetzen!

- ✓ Gesetzliche Pflicht wird erfüllt
- ✓ Möglichen Belastungen wird begegnet und somit potenziellen Folgen vorgebeugt, u.a. Burn-Out Prävention
- ✓ Schaffung eines gesunden Arbeitsumfeldes
- ✓ Wirtschaftlichkeit wird erhalten
- ✓ Mehrwert für Arbeitgeberfreundlichkeit

## FRAGEN / DISKUSSION / AUSTAUSCH



Vielen Dank für Ihr Interesse!

cco netzwerke

Tel. 05232 – 703 707 – 0

[info@cco-netzwerke.de](mailto:info@cco-netzwerke.de)

[www.cco-netzwerke.de](http://www.cco-netzwerke.de)

## QUELLEN

- Andresen, S., Lips, A., Möller, R., Rusack, T., Schröer, W., Thomas, S., & Wilmes, J. (2020). Kinder, Eltern und ihre Erfahrungen während der Corona-Pandemie.
- Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry* 2020; 7: 547–60
- Röhr, S., Müller, F., Jung, F., Apfelbacher, C., Seidler, A., & Riedel-Heller, S. G. (2020). Psychosoziale Folgen von Quarantänemaßnahmen bei schwerwiegenden Coronavirus-Ausbrüchen: ein Rapid Review. *Psychiatrische Praxis*, 47(4), 179.
- Techniker Krankenkasse (2020) Dossier 2020 – Corona 2020: Gesundheit, Belastungen, Möglichkeiten.
- Vonderlin, R., Schmidt, B., Müller, G., Biermann, M., Kleindienst, N., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Health-Oriented Leadership and Mental Health From Supervisor and Employee Perspectives: A Multilevel and Multisource Approach. *Frontiers in Psychology*, 11.