

START  
SEPTEMBER  
2025

**ICH UND DIE ARBEIT**

SINNERFÜLLT ARBEITEN  
BERUF ALS BERUFUNG



1

**Seelenbalance im Alltag:  
Meine psychische Gesundheit im Beruf**

Lisa Scharf  
M. Sc. Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin



2

Was bedeutet Seelenbalance?



3

**Grundidee der Seelenbalance**

BKK Diakonie  
Krankenkasse für soziale Berufe

- Das gesellschaftliche / psychische Gleichgewicht entsteht, wenn die **Belastungen des Lebens** (Stressoren, Anforderungen, Krisen) im Verhältnis zu den **eigenen Ressourcen** (Stärken, Unterstützung, Bewältigungsstrategien) stehen.
- Gerät dieses Verhältnis aus der Balance (z. B. zu viele Anforderungen, zu wenig Ressourcen), entsteht Stress, Überforderung oder sogar psychische Erkrankungen.

**Herausforderungen / Stressoren:**

- Extern: Arbeitslast, Zeitdruck, Konflikte, finanzielle Sorgen, gesellschaftliche Erwartungen
- Intern: Perfektionismus, Selbstzweifel, negative Denkmuster, Ängste

**Ressourcen:**

- Externe Ressourcen: Soziale Unterstützung (Familie, Freunde, Kolleg:innen), stabile Lebensumstände, finanzielle Sicherheit, gute Arbeitsbedingungen,...
- Interne Ressourcen: Optimismus, Selbstwirksamkeit, Gelassenheit, Problemlösefähigkeiten, körperliche Gesundheit, Achtsamkeit,...



4

## Agenda

Status quo: Zahlen und Fakten rund um das Thema psychische Gesundheit & Krankheit

Präventionsansätze



5

Bringen Sie konkrete  
Fragen / Themenwünsche mit?



6

## Agenda

Status quo: Zahlen und Fakten rund um das Thema psychische Gesundheit & Krankheit

Präventionsansätze



7

## Prävalenzen psychischer Störungen

- Bundesweit erfüllt **mehr als jeder vierte Erwachsene (27,8%)** im **Zeitraum eines Jahres** die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Das bedeutet: **fast jeder Dritte**. Hochgerechnet sind das rund 17,8 Millionen Erwachsene in Deutschland.
- Über die Lebensspanne betrachtet, entwickeln **über 40 % der Bevölkerung** mindestens einmal im Leben eine psychische Störung.
- Stellen Sie sich eine Schulklasse mit **30 Personen** vor – ungefähr **9 bis 10** von ihnen haben im laufenden Jahr mit Angst, Depression oder einer anderen psychischen Herausforderung zu kämpfen.
- Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen **Angststörungen, Depressionen** und Störungen durch **Alkohol- oder Medikamentengebrauch**.



8

## Prävalenzen psychischer Störungen

- Psychische Erkrankungen sind nicht nur die **zweithäufigste Ursache für Krankheitstage im Beruf**, sie sind auch der **häufigste Grund für Frühverrentungen**.
- Es wird erwartet, dass die direkten und indirekten Kosten, die dadurch entstehen, in **Zukunft noch weiter ansteigen** werden.
- In der gesamten **Europäischen Union** wird von bis zu **164,8 Millionen betroffenen Menschen** ausgegangen. Damit treten psychische Störungen genauso häufig auf wie andere Volkskrankheiten, etwa Bluthochdruck.

[https://www.dgpon.de/\\_Resources/Peristent/30671ef750a837d9a293070e0eac0cc90116d8d80PPPN\\_Fachbericht\\_Kernzahlen.pdf](https://www.dgpon.de/_Resources/Peristent/30671ef750a837d9a293070e0eac0cc90116d8d80PPPN_Fachbericht_Kernzahlen.pdf)

Jacob F et al. (2014) Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). *Nervenarzt* 85:77–87. doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y

9

## Psychische Störungen

- Psychisch krank** = grundlegende Veränderung des Denkens, Fühlens oder Handelns eines Menschen, welche in der Regel von der Umgebung und vom Individuum als sozial einschränkend / belastend empfunden wird.
- Ein klinisch relevantes Muster von **Erleben, Verhalten oder innerem Erleben**, das mit **Leidensdruck, Beeinträchtigung** und/oder einem erhöhten Risiko für weiteres Leid verbunden ist.
- Hält meist über einen längeren Zeitraum an.
- Die Grenzen, ab wann ein Verhalten / Empfinden „normal“ ist und wann es einen Störungswert trägt, werden durch Expert\*innen auf Grundlage von Forschung und Erkenntnissen festgelegt und stehen in Form von Kriterien z.B. in der **ICD-10**.



10

## Psychische Störungen nach der ICD-10

|         | BKK Diakonie   |
|---------|--|
| F00-F09 | Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen           |
| F10-F19 | Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen            |
| F20-F29 | Schizophrenie, schizotyp und wahnhafte Störungen                           |
| F30-F39 | Affektive Störungen  |
| F40-F48 | Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen                         |
| F50-F59 | Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren          |
| F60-F69 | Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen                                   |
| F70-F79 | Intelligenzstörung   |
| F80-F89 | Entwicklungsstörungen  |
| F90-F98 | Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend |
| F99-F99 | Nicht näher bezeichnete psychische Störungen                               |

11

## Prävalenzen psychischer Störungen

| Störung                                | 12-Monats-Prävalenz (ca.)     |
|--|-------------------------------|
| Angststörungen                         | 15,3 %                        |
| Affektive Störungen (v. a. Depression) | 9,2 %                         |
| Alkoholbezogene Störungen              | 5,7 %                         |
| Somatoforme Störungen                  | 5,6 %                         |
| Essstörungen                           | 1,1 % (Frauen > Männer)       |
| Schizophrenie                          | 0,5–1 % (Lebenszeitprävalenz) |



12

## Prävalenzen psychischer Störungen

BKK Diakonie  
Krankenhäuser für soziale Dienste

### Geschlecht:

- Frauen: Häufiger betroffen von Angststörungen, Depressionen, Essstörungen
- Männer: Häufiger von Suchtstörungen betroffen, zeigen psychische Probleme oft externalisierend (z. B. Aggression, Risikoverhalten)

### Alter:

- Junge Erwachsene (18–35 Jahre): Höchste Prävalenz psychischer Erkrankungen
- Kinder & Jugendliche: Ca. 20 % mit psychischen Auffälligkeiten (z. B. ADHS, Ängste, Depressionen)

13

## Prävalenzen psychischer Störungen

BKK Diakonie  
Krankenhäuser für soziale Dienste

### Sozialer Status:

- Menschen mit **niedriger Bildung, Einkommen** oder **Arbeitslosigkeit** haben ein **erhöhtes Risiko**:
  - Mehr Stressoren, weniger Zugang zu Therapieangeboten
  - Höhere Belastung durch Lebensumstände

### Berufstätige:

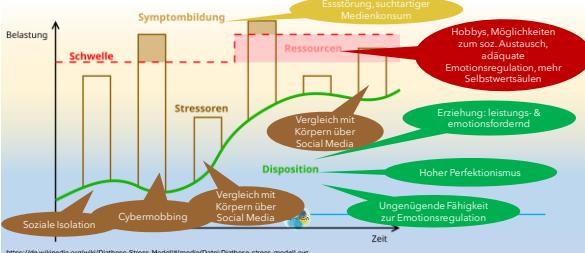
- Besonders betroffen:
  - **Pflegekräfte, Lehrkräfte, Sozialberufe, Führungskräfte**
  - Erhöhtes Risiko für **Burnout, Depression, Erschöpfung**
- Psychische Erkrankungen sind der **zweithäufigste Grund für Krankschreibungen** (DAK Psychreport, 2023)

14

## Entstehung psychischer Störungen

(Vulnerabilitäts-Stress-Modell, Zubin & Spring)

BKK Diakonie  
Krankenhäuser für soziale Dienste



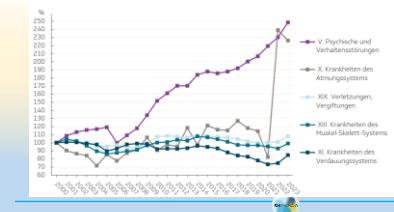
<https://de.wikipedia.org/wiki/Diathese-Stress-Modell#/media/File:Diathese-stress-modell.svg>

15

## Relevanz von psychischer Gesundheit im Beruf

BKK Diakonie  
Krankenhäuser für soziale Dienste

### Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnoserkapiteln – Erwerbspersonen



16

**Beispiele psychischer Belastungen am Arbeitsplatz**

**BKK Diakonie**  
Krankenkasse für soziale Berufe

|  |   |
|--|---|
| <b>Arbeitsaufgaben</b>   | <b>Arbeitsumgebung</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsmenge und Zeitdruck</li> <li>Monotonie oder Überforderung</li> <li>Unklare Zielvorgaben</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lärm und visuelle Belastungen</li> <li>Ergonomische Defizite</li> <li>Ständige Erreichbarkeit</li> </ul> |
| <b>Soziale Faktoren</b>  | <b>Organisation</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Konflikte mit Kolleg*innen</li> <li>Mangelnde Wertschätzung</li> <li>Führungsverhalten</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rollenunklarheit</li> <li>Jobsicherheit</li> <li>Work-Life-Balance</li> </ul>                            |

Diese Faktoren wirken häufig kombiniert und verstärken sich gegenseitig.

17

**Kognitive Warnzeichen**

**BKK Diakonie**  
Krankenkasse für soziale Berufe

Einzelne dieser Symptome sind noch keine psychische Störung – aber sie können Frühwarnzeichen sein, insbesondere wenn:

- sie über Wochen anhalten
- zwei oder mehrere Bereiche betroffen sind
- mehrere Bereiche betroffen sind
- Leiden oder Einschränkungen im Alltag entstehen

- Konzentrationsschwierigkeiten, „wie benebelt im Kopf“
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Grübeln oder negative Gedankenspiralen
- Selbstabwertung, Schuldgefühle
- Gedanken an den Tod oder Suizidgedanken

18

**Körperliche Warnzeichen**

**BKK Diakonie**  
Krankenkasse für soziale Berufe

Einzelne dieser Symptome sind noch keine psychische Störung – aber sie können Frühwarnzeichen sein, insbesondere wenn:

- sie über Wochen anhalten
- zwei oder mehrere Bereiche betroffen sind
- mehrere Bereiche betroffen sind
- Leiden oder Einschränkungen im Alltag entstehen

- Anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung ohne körperliche Ursache
- Schlafprobleme (Ein- oder Durchschlafstörungen, frühes Erwachen)
- Appetitveränderungen (Gewichtsverlust oder -zunahme)
- Herzrasen, Zittern, Schwitzen (ohne körperliche Ursache)
- Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen

19

**Psychosoziale Warnzeichen**

**BKK Diakonie**  
Krankenkasse für soziale Berufe

Einzelne dieser Symptome sind noch keine psychische Störung – aber sie können Frühwarnzeichen sein, insbesondere wenn:

- sie über Wochen anhalten
- zwei oder mehrere Bereiche betroffen sind
- mehrere Bereiche betroffen sind
- Leiden oder Einschränkungen im Alltag entstehen

- Rückzug von Familie, Freund\*innen, Kolleg\*innen
- Verlust sozialer Interessen und Kontakte
- Reizbarkeit, Aggression oder sozial unangemessenes Verhalten
- Probleme am Arbeitsplatz oder in Beziehungen
- Häufiges Kranksein, Leistungsabfall

20

## Behaviorale Warnzeichen

- Vermehrter Alkohol-/Drogenkonsum als Bewältigungsstrategie
- Selbstverletzendes Verhalten
- Exzessiver Internet- / Medienkonsum
- Zwanghaftes Verhalten, z. B. ständiges Kontrollieren oder Waschen
- Vernachlässigung von Alltagspflichten (z. B. Hygiene, Haushalt)



Einzelne dieser Symptome sind noch keine psychische Störung – aber sie können Frühwarnzeichen sein, insbesondere wenn:

- sie über Wochen anhalten
- sich verschärfen
- mehrere Bereiche betreffen
- Leiden oder Einschränkungen im Alltag entstehen

21

## Versorgung

- **Versorgungsgapsäße:** Lange Wartezeiten (oft 4–6 Monate auf einen Psychotherapieplatz)
- **Etwa 50 % der Betroffenen erhalten keine angemessene Behandlung**
- **Hohe Kosten für das Gesundheitssystem:** ca. 44 Milliarden Euro jährlich (direkte & indirekte Kosten)
- Im Verhältnis zu anderen Ländern ist die Versorgung und der Versorgungsanspruch in Deutschland dennoch sehr gut!



22

## Unterstützungsangebote

- An Psychologische / ärztliche Psychotherapeut\*innen wenden  
 ≠ Therapeut\*innen; psychologische Heilpraktiker\*innen; Coach\*innen → keine geschützten Begriffe
- Kurzeitherapie:** 24 Sitzungen  
**Langzeitherapie:** 60 Sitzungen (160 bei Analyse)
- Ablauf:** 1x/ Woche für 50 Minuten (2-3x/Woche bei Analyse)



23

## Unterstützungsangebote

**Therapie.de** (Psychologische Psychotherapeut\*innen finden; keine Überweisung notwendig)

- Webseite der kassenärztlichen Vereinigung, KV** (Psychologische Psychotherapeut\*innen finden; keine Überweisung notwendig)
- www.wege-zur-psychotherapie.org**
- Terminservicestelle 116117 (nur Berlin)**
- Hausarzt / Hausärztin informieren; Psychiatrische Anbindung** (→ Medikamentöse Behandlung)
- Sich **Freund\*innen / Familienangehörigen** anvertrauen



24

**Richtlinienverfahren in Deutschland**

**Verhaltenstherapie (VT):** Die Verhaltenstherapie ist ein handlungsorientiertes Verfahren, das davon ausgeht, dass problematische Verhalten und Denkmuster z.T. erlernt wurden und daher auch wieder verlernt bzw. verändert werden können. Sie arbeitet mit konkreten Übungen, z. B. zur Reizkonfrontation, Selbstinstruktion oder Problemlösung.

**Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP):** Diese Therapieform basiert auf der Annahme, dass unbewusste innere Konflikte aus der Vergangenheit das heutige Erleben und Verhalten beeinflussen. Ziel ist es, diese Konflikte zu erkennen und zu bearbeiten, um psychische Symptome zu lindern.

**Psychoanalytische Psychotherapie (PA):** Die klassische Psychoanalyse geht noch „tief“er als TP und setzt eine lange, oft mehrjährige therapeutische Beziehung mit mehreren Sitzungen pro Woche. Im Zentrum steht das Verständnis unbewusster Prozesse, z. B. durch freie Assoziation, Übertragung und Traumdeutung.

**Systemische Therapie (ST):** Die systemische Therapie betrachtet psychische Probleme nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit sozialen Beziehungen, insbesondere der Familie. Sie zielt darauf ab, Interaktionsmuster zu verstehen und zu verändern, um neue Lösungswege zu ermöglichen.

25

**Agenda**

Status quo: Zahlen und Fakten rund um das Thema psychische Gesundheit & Krankheit

Präventionsansätze



26

**Betriebliche Präventionsansätze**

- Pausenkultur & Ferienkultur etablieren
- Abgrenzung ernst nehmen (nein sagen lernen – nein akzeptieren)
- Offene, wertschätzende Gesprächskultur fördern
- Belastungen von Mitarbeitenden regelmäßig abfragen, z.B. in Form standardisierter Arbeitssituationsanalysen (nicht alles lässt sich ändern...)
- Etablierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements

27

**Betriebliche Präventionsansätze**

- Mitarbeitenden Assistenzprogramme (EAP)
- Supervision / Coaching Angebote
- Regelmäßige Mitarbeitendengespräche
- Betriebliche Sozialberatung
- Betriebsarzt / -ärztin
- Führungskräfte als „gesunde“ Rolemodels

28

## Präventionsansätze im Alltag

**Achtsamkeit:** Wertungsfreies Wahrnehmen eigener Gefühle und Gedanken trainieren (Kognitive Hygiene ~ Zahmprophylaxe)

Beherrschung von **Techniken zum Entspannen** (+ regelmäßige Anwendung)

- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Ausüben von Hobbys
- Soziale Kontakte pflegen
- Beschäftigung mit Tieren
- Zeit in der Natur



29

## Präventionsansätze im Alltag

**Gesunder Lebensstil**

- Ausgewogene, gesunde Ernährung
- Geringer Konsum von Genussmitteln
- Verzicht auf Drogen (Alkohol, Cannabis, Nikotin,...) ist sinnvoll
- Ausreichend Trinken
- Ausreichender, regelmäßiger Schlaf
- Tägliche Alltagsbewegung
- Regelmäßiger Sport

**Medienkompetenz & Digital Balance**

**Werte & Sinnhaftigkeitserleben**



30

**Übung**  
**Atemachtsamkeit**



31

**Vielen Dank für Ihre  
Teilnahme!**



Hier geht es zu den  
weiteren Flows! →



[www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/)



32