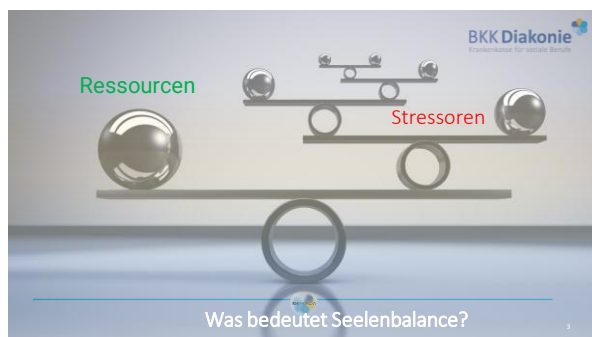




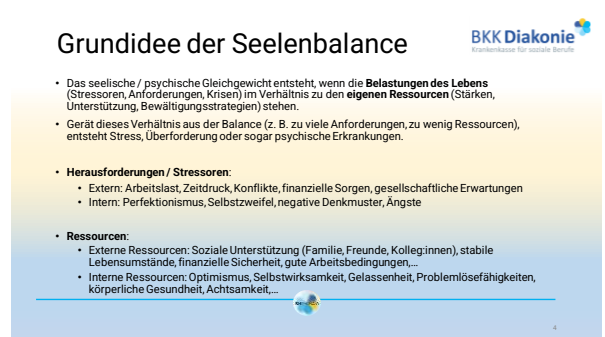
1



2



3



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.dggg.de/_Resources/Presidents/9867b2b75d637d8f3a3d0770e0a8c90116d8d/GDPN_Fachforum_Konzepte.pdf
Jacobi F et al. (2014) Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS-MH). Nervenarzt 85:77–87. doi.org/10.1007/s00115-013-9961-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



F00-F09	Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen
F10-F19	Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
F20-F29	Schizophrenie, schizotype 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

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

13

Prävalenzen psychischer Störungen

Sozialer Status:

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

Berufstätige:

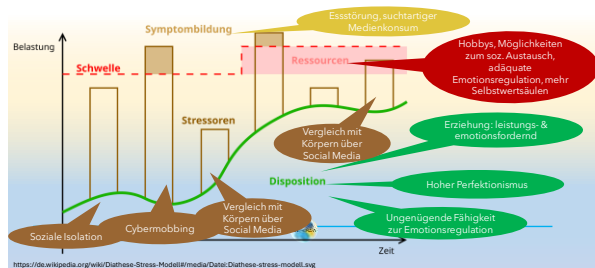
- Besonders betroffen:
 - Pflegekräfte, Lehrkräfte, Sozialberufe, Führungskräfte**
 - Erhöhtes Risiko für **Burnout, Depression, Erschöpfung**
- Psychische Erkrankungen sind der **zweithäufigste Grund für Krankschreibungen** (DAK Psychreport, 2023)



14

14

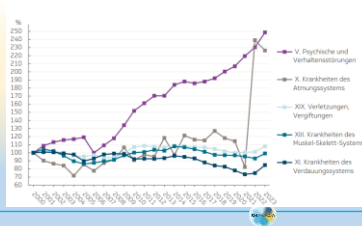
Entstehung psychischer Störungen (Vulnerabilitäts-Stress-Modell, Zubin & Spring)



15

Relevanz von psychischer Gesundheit im Beruf

Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln – Erwerbspersonen



16

Beispiele psychischer Belastungen am Arbeitsplatz



Arbeitsaufgaben

- Arbeitsmenge und Zeitdruck
- Monotonie oder Überforderung
- Unklare Zielvorgaben

Arbeitsumgebung

- Lärm und visuelle Belastungen
- Ergonomische Defizite
- Ständige Erreichbarkeit

Soziale Faktoren

- Konflikte mit Kolleg*innen
- Mangelnde Wertschätzung
- Führungsverhalten

Organisation

- Rollenunklarheit
- Jobsicherheit
- Work-Life-Balance

Diese Faktoren wirken häufig kombiniert und verstärken sich gegenseitig.

17

17

Kognitive Warnzeichen



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

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

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

18

18

Körperliche Warnzeichen



- 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

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

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

19

19

Psychosoziale Warnzeichen



- 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

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

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

20

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)

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
- sich verschlimmern
- mehrere Bereiche betroffen sind
- Leiden oder Einschränkungen im Alltag entstehen

21

21

Versorgung

- **Versorgungsengpässe:** 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!

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



22

Unterstützungsangebote

An Psychologische / ärztliche Psychotherapeut*innen wenden
≠ Therapeut*innen; psychologische Heilpraktiker*innen; Coach*innen → keine geschützten Begriffe

Kurzzeittherapie: 24 Sitzungen

Langzeittherapie: 60 Sitzungen (160 bei Analyse)

Ablauf: 1x/ Woche für 50 Minuten (2-3x/Woche bei Analyse)

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



23

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**
- **Terminservisestelle 116117** (nur Berlin)
- **Hausarzt / Hausärztin** informieren; **Psychiatrische Anbindung** (→ Medikamentöse Behandlung)
- Sich **Freund*innen / Familienangehörigen** anvertrauen

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



24

24

Richtlinienverfahren in Deutschland



Verhaltenstherapie (VT): Die Verhaltenstherapie ist ein handlungsorientiertes Verfahren, das davon ausgeht, dass problematisches 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 „tiefer“ als TP und setzt auf eine intensive, meist 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

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 ~ Zahnprophylaxe)

Beherrschen 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/



32