

KCF FORUM 2025

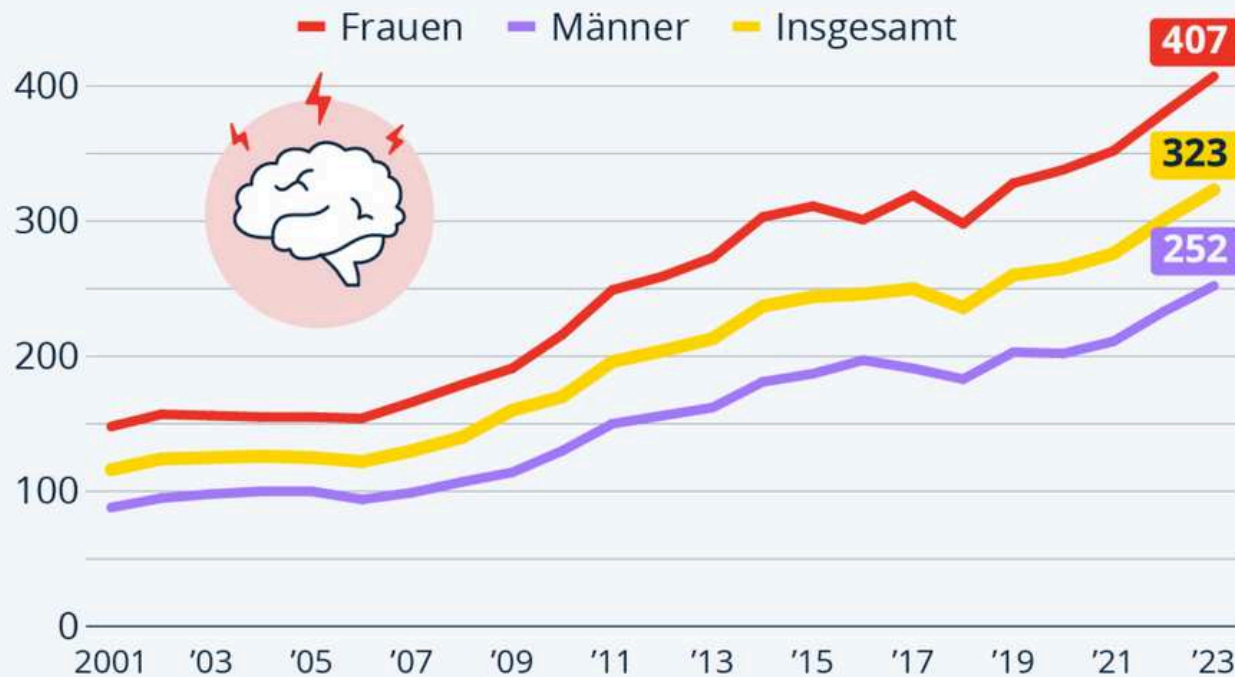
Psychische Gesundheit & Stress



Einführung Heiko Kienbaum

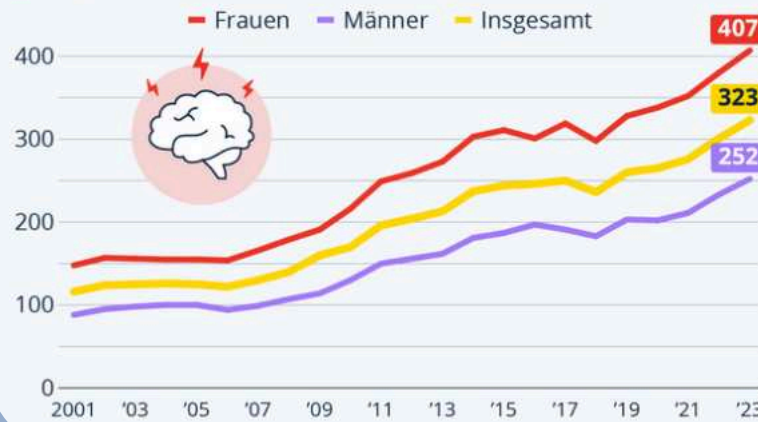
Fehltage wegen kranker Psyche erreichen neuen Höchststand

Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland je 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen



Fehltage wegen kranker Psyche erreichen neuen Höchststand

Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland je 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen



Kernergebnisse im Überblick

31%

...der Deutschen geben an, psychisch erkrankt zu sein.

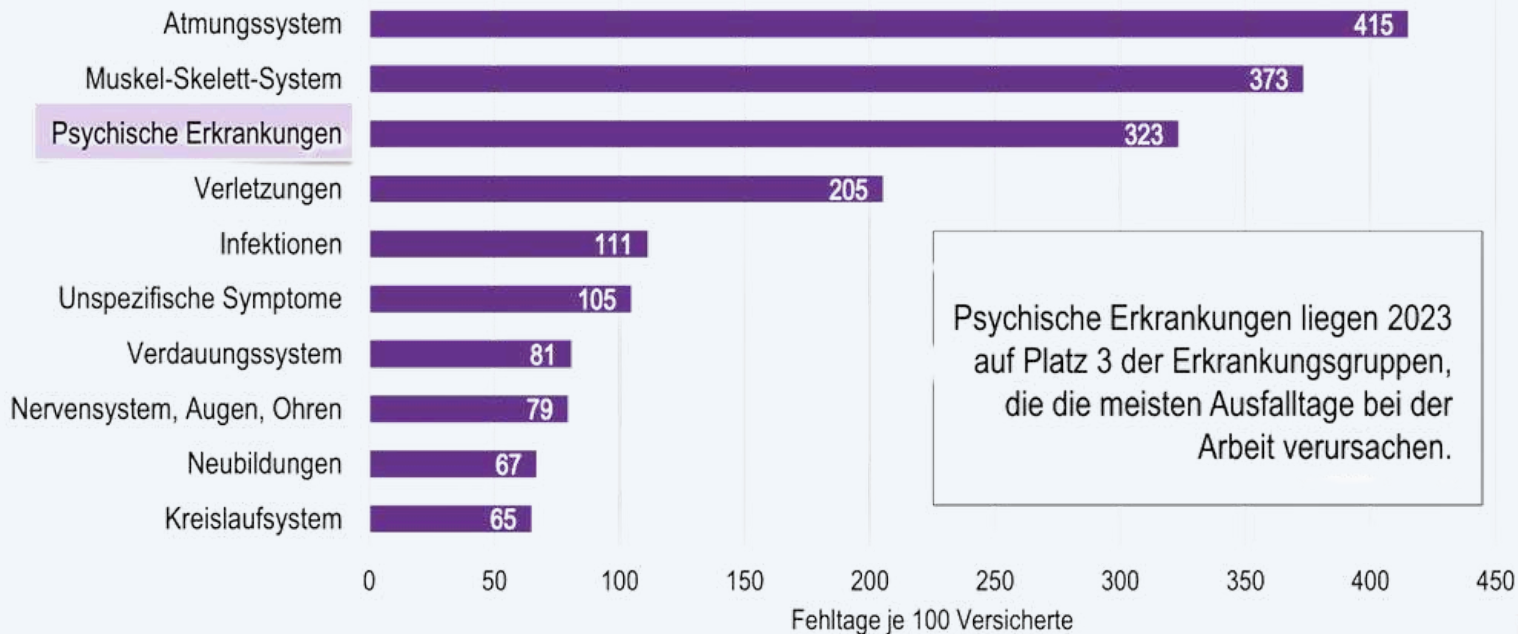
24%

...der mental Erkrankten lassen sich gar nicht behandeln.

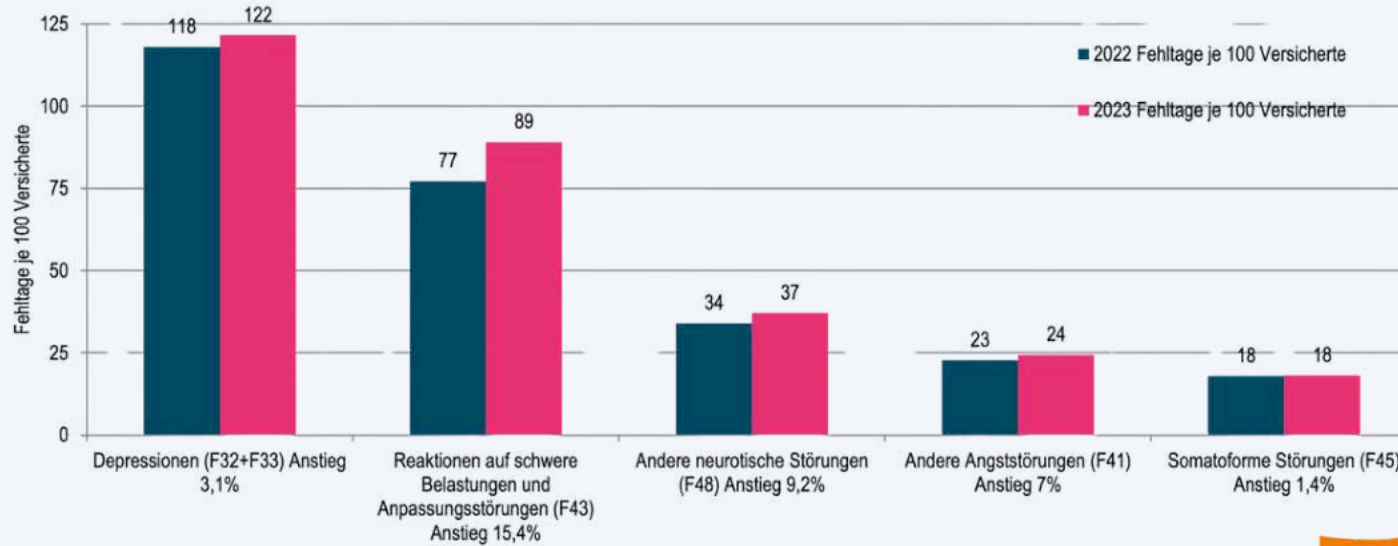
49%

...der Frauen geben an, in keiner guten psychischen Verfassung zu sein.

HOHE BEDEUTUNG DER PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN FÜR DEN KRANKENSTAND



DIE MEISTEN FEHLTAGE WERDEN 2023 WIE IM VORJAHR DURCH DEPRESSIONEN VERURSACHT



Stress-Studie 2023

Tabu-Thema Belastung



Gesundheit 2022, 2023; Veränderungsraten 2023 zu 2022 mit den ungerundeten Ausgangswerten berechnet



Nur jede zweite Person kann offen im Job über eine zu hohe körperliche oder mentale Belastung sprechen.

**„Insgesamt ist der psychische
Gesundheitszustand in unserer
Bevölkerung besorgniserregend.“**



„Insgesamt ist der psychische Gesundheitszustand in unserer Bevölkerung besorgniserregend. Auf drei Menschen, die das Gefühl haben, dass es ihnen gut geht oder sie im Leben zurechtkommen, kommen zwei, die kämpfen oder sich quälen“, berichtet Patrick Cohen, Geschäftsführer der Gesundheitssparte von AXA in Europa.



„Insgesamt ist der psychische Gesundheitszustand in unserer Bevölkerung besorgniserregend. Auf drei Menschen, die das Gefühl haben, dass es ihnen gut geht oder sie im Leben zurechtkommen, kommen zwei, die kämpfen oder sich quälen“, berichtet Patrick Cohen, Geschäftsführer der Gesundheitssparte von AXA in Europa.



37 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

sind von psychischen Problemen betroffen.

8 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

haben versucht, sich das Leben zu nehmen.

29,1 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

sprechen mit niemandem über ihre Probleme.






Mental. Stark. Leben.

ÜBERBLICK

- Aktuelle Studienlage
- Entwicklung der WHO-Definitionen
- From Sickcare to Healthcare
- Gesundheitskompetenz stärken
- Praktisch anpacken





“Mental pain is less dramatic than physical pain, but it is more common and also more hard to bear. The frequent attempt to conceal mental pain increases the burden: it is easier to say “My tooth is aching” than to say “My heart is broken.”

„Seelische Schmerzen sind weniger dramatisch als körperliche Schmerzen, aber sie sind häufiger und auch schwerer zu ertragen. Der häufige Versuch, seelische Schmerzen zu verbergen, erhöht die Belastung: Es ist einfacher zu sagen: „Mein Zahn tut weh“, als zu sagen: „Mein Herz ist gebrochen.“

C.S. Lewis



WHO- Definition Gesundheit



"Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen."



WHO- Definition Gesundheit

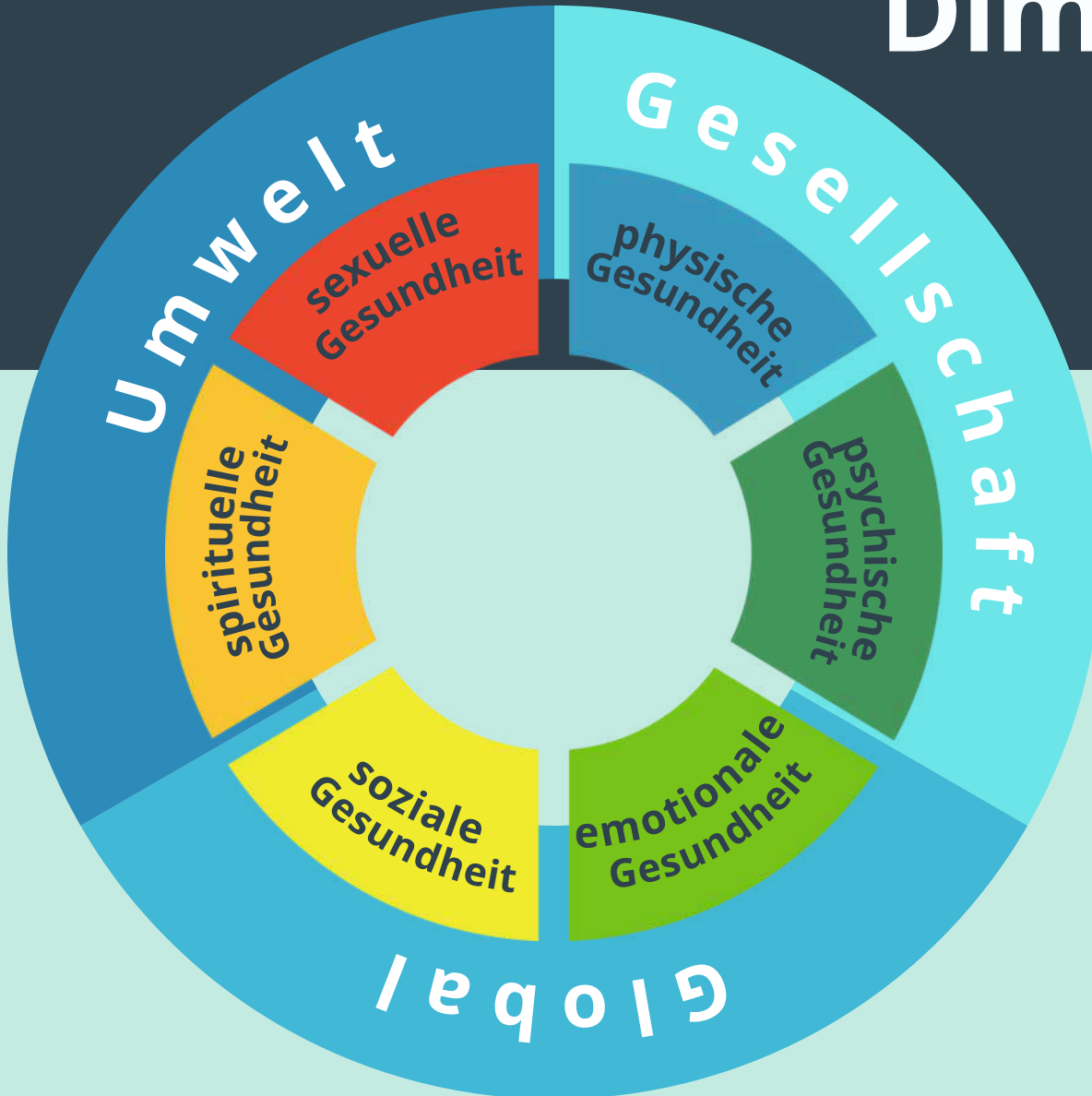


"Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen."

WHO 1948



Dimensionen von Gesundheit



nach
Ewles und Simnett (2007)



Definition von Stress

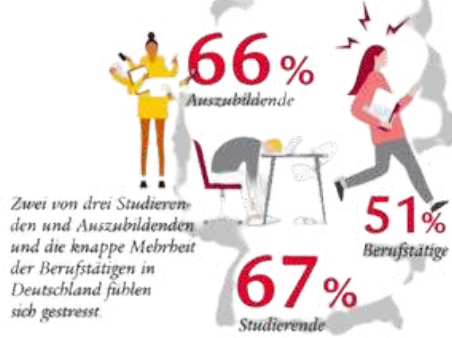


Der amerikanische Psychologe Richard S. Lazarus fand heraus: Nicht die Situation an sich ist stressend, sondern die **Art**, wie wir gedanklich damit umgehen **und** welche **Handlungsmöglichkeiten** wir sehen.

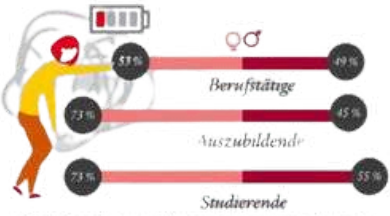
Er nannte seine Theorie: Transaktionales Stressmodell.

Stress-Studie 2023

Hohes Stresslevel in Deutschland bei Studierenden und Auszubildenden



Frauen fühlen sich häufiger gestresst

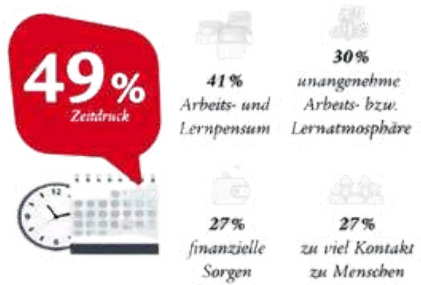


Studierende und Auszubildende versäumen die frühe Absicherung ihrer Arbeitskraft

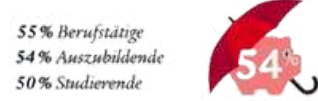


Nur ein minimaler Anteil der Befragten verfügt über eine Berufsunfähigkeitsversicherung.

Stressverstärkende Faktoren



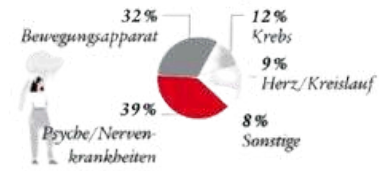
Der Großteil empfindet private Vorsorge- und Absicherungsmaßnahmen als wichtiges Mittel, um das subjektive Stresslevel gering zu halten.



Beliebte Maßnahmen zur Stressreduktion

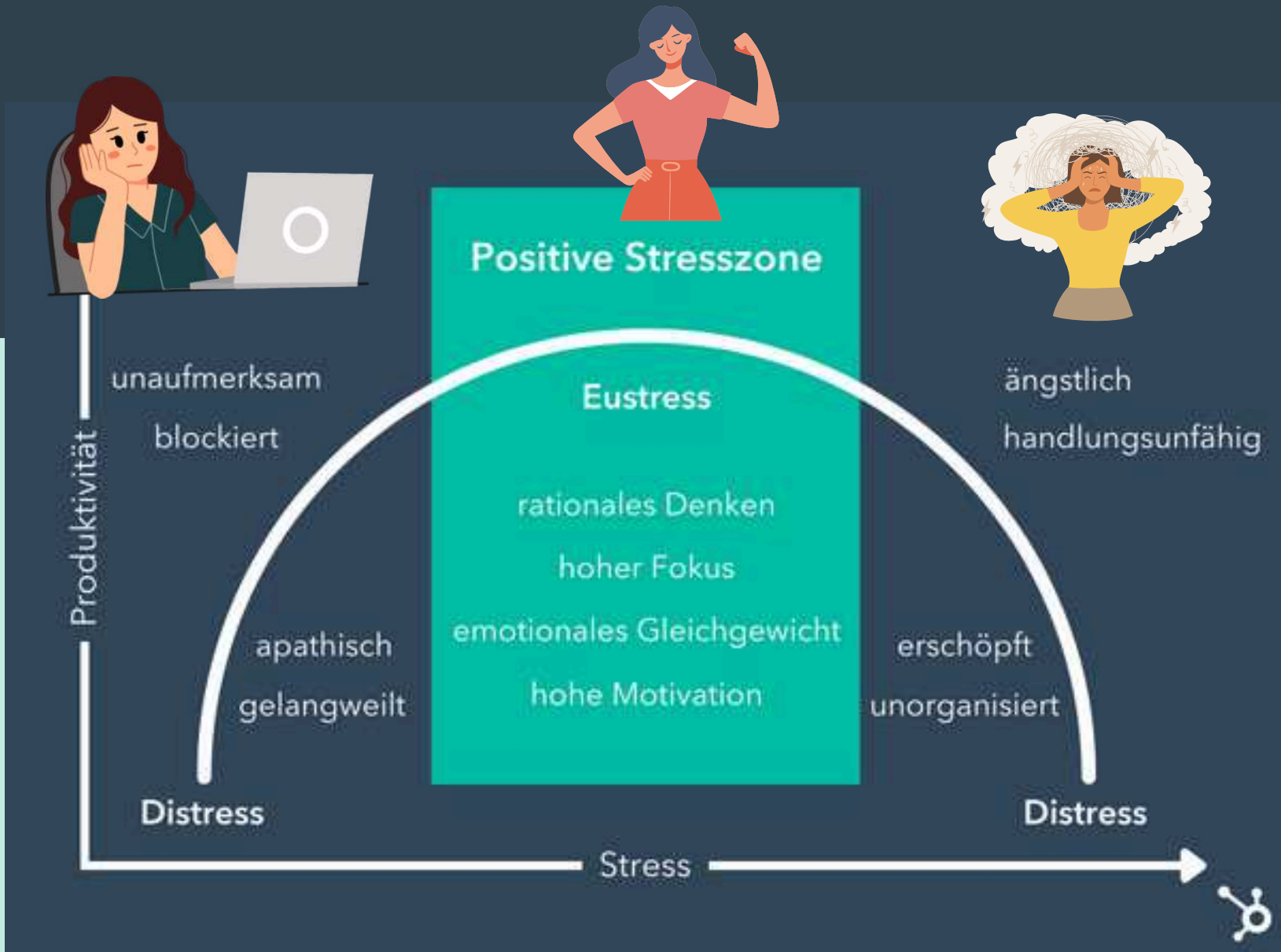


Ursachen für Berufsunfähigkeit¹



Junge Menschen sind häufiger von Stress betroffen als ältere Generationen







Folgen von (Dis-)Stress

Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) schädigen langfristig Blutgefäße.

Muskuläre Anspannung (Dysponesis) durch Stress kann zu Rückenschmerzen führen.

Zähneknirschen (Bruxismus) als Folge von Stress kann Zahnschäden verursachen.

Stress als Ursache für **Übergewicht**:

Hohe Stressreaktivität: Fettansammlung im Bauchbereich.

Niedrige Stressreaktivität: Übermäßiges Essen führt zu Übergewicht.



WHO- Definition Mentale Gesundheit



„Mentale Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre eigenen Fähigkeiten entfalten kann, die normalen Belastungen des Lebens bewältigt, produktiv arbeitet und einen positiven Beitrag zur Gemeinschaft leistet.“

WHO- Definition Mentale Gesundheit

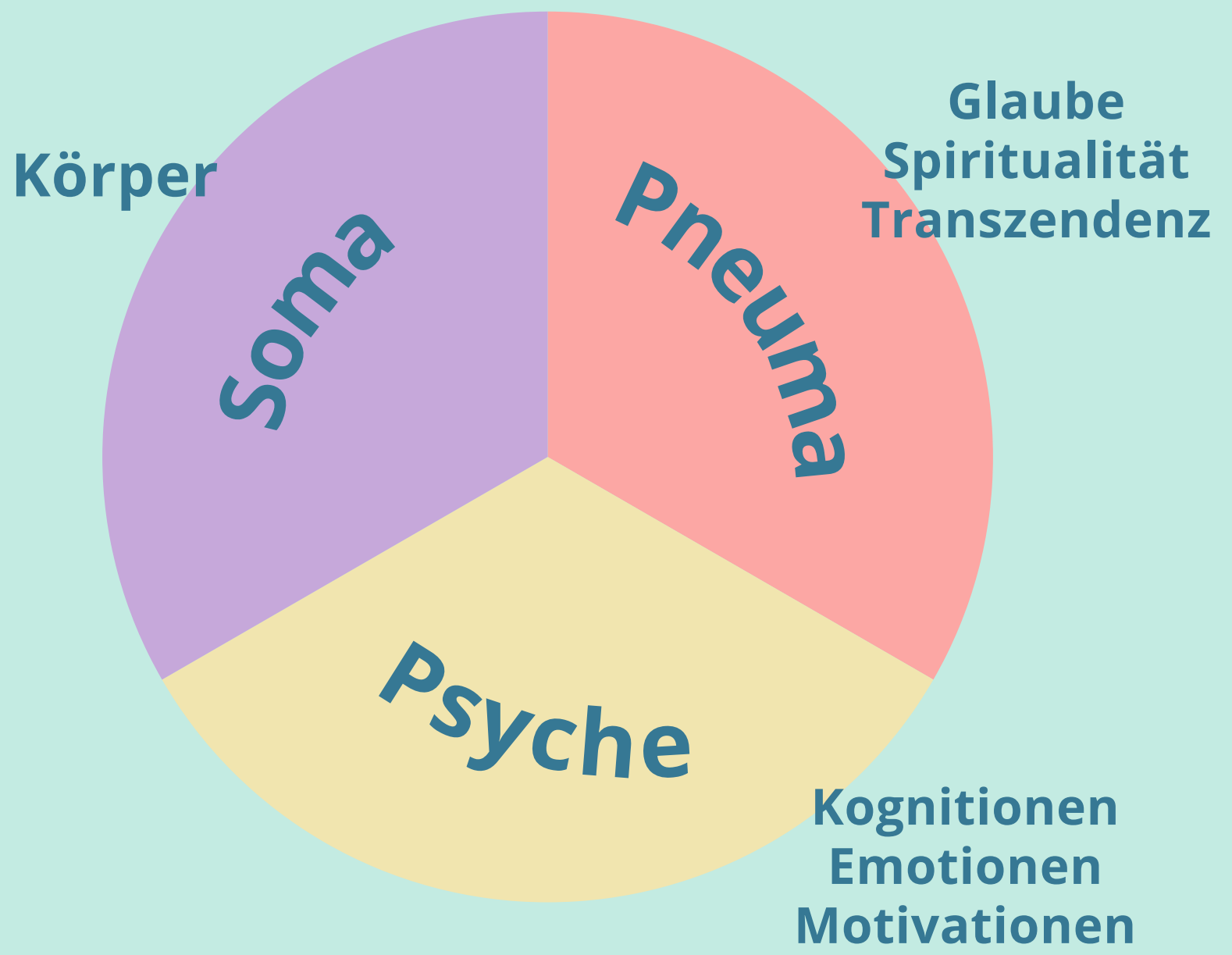


„Mentale Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre **eigenen Fähigkeiten entfalten** kann, die normalen **Belastungen des Lebens bewältigt**, **produktiv arbeitet** und einen **positiven Beitrag zur Gemeinschaft leistet.**“



**Der Mensch
ist eine
lebendige
Seele
(Nefesch)**







Sick Care

Behandlung von
Krankheiten

VS



Health Care

Prävention von
Krankheiten



Health Care



Bessere Gesundheit und Lebensqualität

Krankheiten verhindern, bevor sie auftreten

Geringere Gesundheitskosten

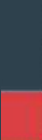
Prävention ist oft kostengünstiger als die Behandlung von Krankheiten

Stärkere Eigenverantwortung

Healthcare ermutigt Menschen, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen

Geringere Arbeitsausfälle

Gesunde Menschen sind weniger wahrscheinlich krank



Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



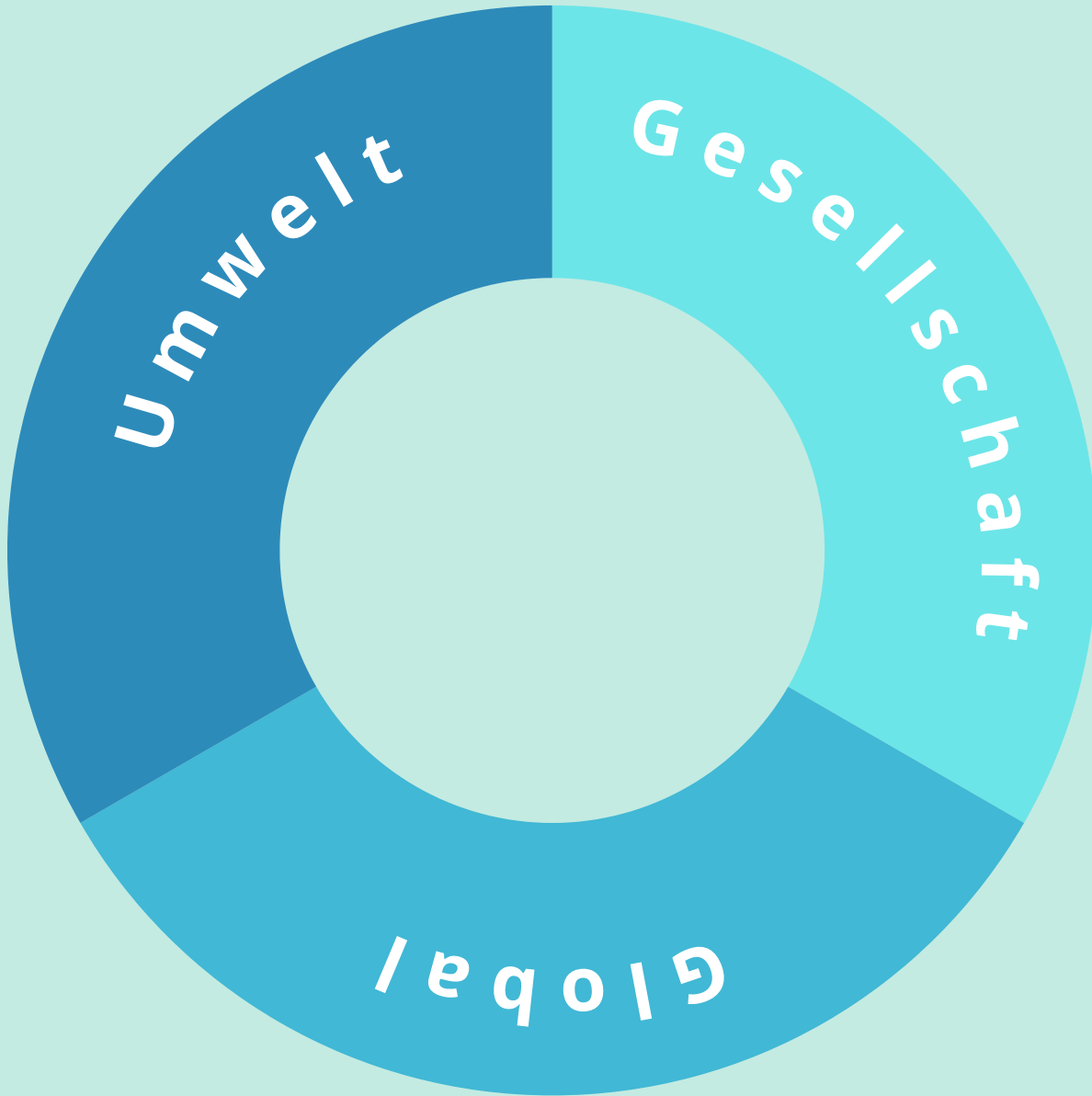
Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



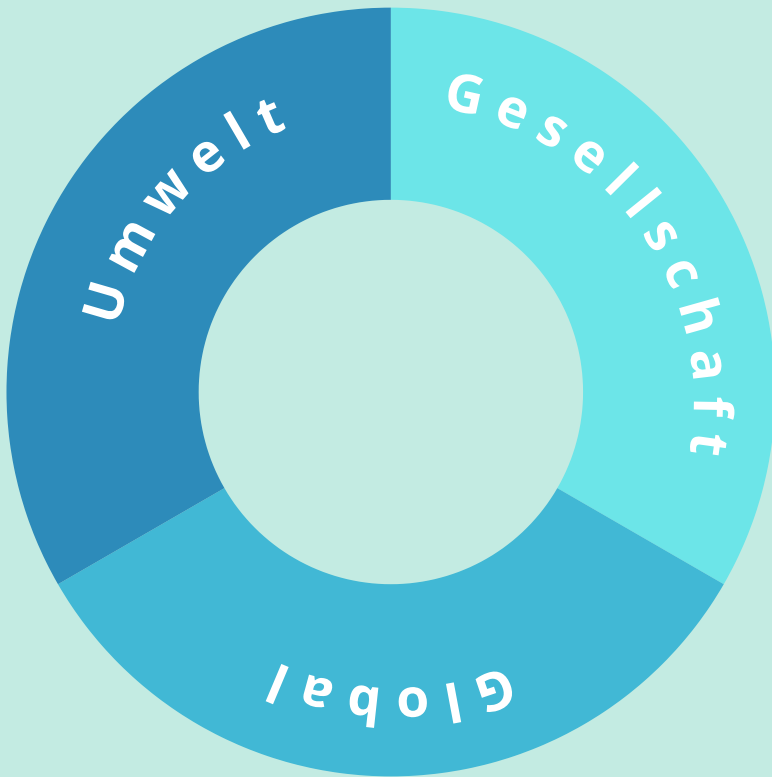
UNSERE WELT

VON VUCA ZU BANI





UNSERE WELT



UNSERE WELT

VON

V U C A

VOLATILITY /
UNSTETIGKEIT

- Hohe Geschwindigkeit, Intensität und Instabilität von Prozessen
- Viele dynamische Aspekte sind betroffen, Schwankungsbreiten können sehr groß werden
- Große Veränderungen der Variablen möglich

UNCERTAINTY /
UNSIKERHEIT

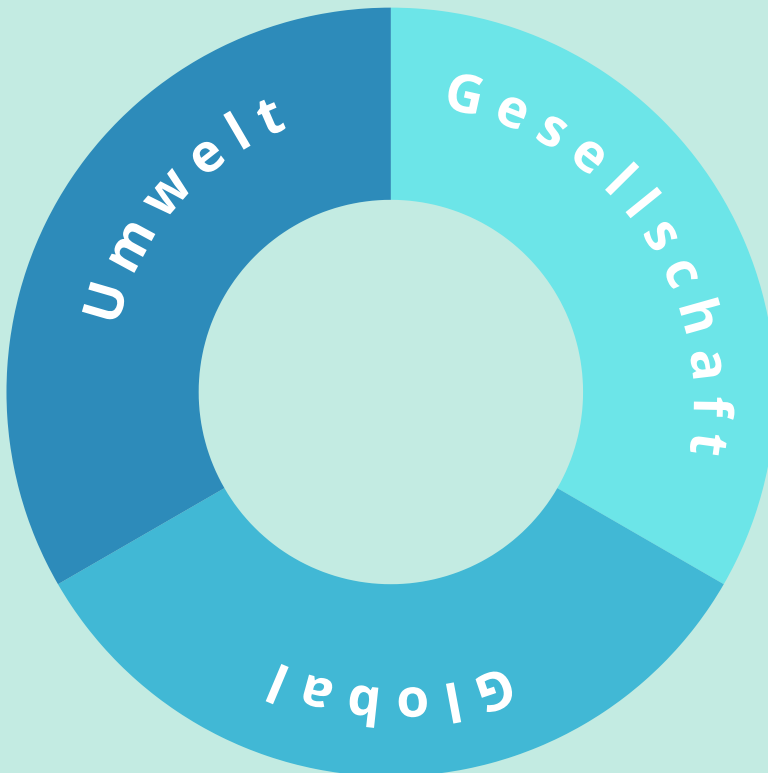
- Unbekanntheit und Unvorhersagbarkeit zukünftiger Ereignisse
- Neues entsteht scheinbar aus dem Nichts
- Viele Szenarien sind möglich, die Effekte des eigenen Handelns sind unklar

COMPLEXITY /
KOMPLEXITÄT

- Viele und verschiedene Arten von Systemen
- Es gibt unzählige Aspekte, Elemente und Ebenen
- Elemente sind hochgradig vernetzt
- Abgrenzungen kaum noch möglich, Ursache und Wirkung nicht eindeutig

AMBIGUITY /
MEHRDEUTIGKEIT

- Situationen können unterschiedlich bewertet und beschrieben werden
- Keine einfachen Erklärungen mehr möglich
- Unterschiedliche Beobachter beschreiben die Situation deutlich unterschiedlich



UNSERE WELT

VON

V U C A

VOLATILITY / UNSTETIGKEIT

- Hohe Geschwindigkeit, Intensität und Instabilität von Prozessen
- Viele dynamische Aspekte sind betroffen, Schwankungsbreiten können sehr groß werden
- Große Veränderungen der Variablen möglich

UNCERTAINTY / UNSICHERHEIT

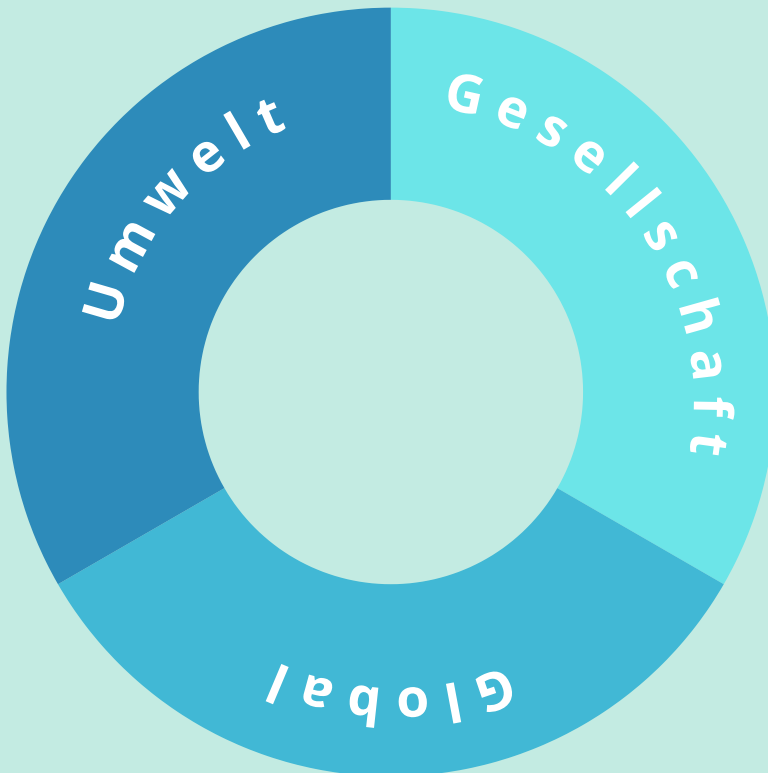
- Unbekanntheit und Unvorhersagbarkeit zukünftiger Ereignisse
- Neues entsteht scheinbar aus dem Nichts
- Viele Szenarien sind möglich, die Effekte des eigenen Handelns sind unklar

COMPLEXITY / KOMPLEXITÄT

- Viele und verschiedene Arten von Systemen
- Es gibt unzählige Aspekte, Elemente und Ebenen
- Elemente sind hochgradig vernetzt
- Abgrenzungen kaum noch möglich, Ursache und Wirkung nicht eindeutig

AMBIGUITY / MEHRDEUTIGKEIT

- Situationen können unterschiedlich bewertet und beschrieben werden
- Keine einfachen Erklärungen mehr möglich
- Unterschiedliche Beobachter beschreiben die Situation deutlich unterschiedlich



ZU



V

VOLATILITY /
UNSTETIGKEIT

- Hohe Geschwindigkeit, Intensität und Instabilität von Prozessen
- Viele dynamische Aspekte sind betroffen
- Schwankungsbreiten können sehr groß werden
- Große Veränderungen der Variablen möglich

U

UNCERTAINTY /
UNSICHERHEIT

- Unbekanntheit und Unvorhersagbarkeit zukünftiger Ereignisse
- Neues entsteht scheinbar aus dem Nichts
- Viele Szenarien sind möglich, die Effekte des eigenen Handelns sind unklar

C

COMPLEXITY /
KOMPLEXITÄT

- Viele und verschiedene Arten von Systemen
- Es gibt unzählige Aspekte, Elemente und Ebenen
- Elemente sind hochgradig vernetzt
- Abgrenzungen kaum noch möglich, Ursache und Wirkung nicht eindeutig

A

AMBIGUITY /
MEHRDEUTIGKEIT

- Situationen können unterschiedlich bewertet und beschrieben werden
- Keine einfachen Erklärungen mehr möglich
- Unterschiedliche Beobachter beschreiben die Situation deutlich unterschiedlich

B

Brittle – die Zerbrechlichkeit der Arbeitsstrukturen



Traditionelle Strukturen in der Arbeitswelt brechen auf. Langfristige Arbeitsverhältnisse und klare Karrierepfade sind selten geworden. Arbeitnehmer:innen müssen sich auf unvorhersehbare Veränderungen einstellen.

A

Anxious – die Ängste der Arbeitswelt



Ständige Veränderungen rufen Ängste und Unsicherheiten hervor, wie die Angst vor Arbeitsplatzverlust und Sorgen um die berufliche Zukunft.

N

Nonlinear – die nichtlineare Karriereentwicklung



Früher waren Karrierewege linear und vorhersehbar. In der BANI-Welt sind Umwege, Branchen- und Aufgabenwechsel die Norm.

I

Incomprehensible – die Unverständlichkeit der Unternehmensstrukturen



Komplexere Unternehmensstrukturen, verschwimmende Hierarchien und schwer nachvollziehbare Entscheidungswege begünstigen Frustration und Verwirrung.

B

Brittle - die Zerbrechlichkeit der Arbeitsstrukturen



Traditionelle Strukturen in der Arbeitswelt brechen auf. Langfristige Arbeitsverhältnisse und klare Karrierepfade sind selten geworden. Arbeitnehmer:innen müssen sich auf unvorhersehbare Veränderungen einstellen.

A

Anxious - die Ängste der Arbeitswelt



Ständige Veränderungen rufen Ängste und Unsicherheiten hervor, wie die Angst vor Arbeitsplatzverlust und Sorgen um die berufliche Zukunft.

N

Nonlinear - die nichtlineare Karriereentwicklung



Früher waren Karrierewege linear und vorhersehbar. In der BANI-Welt sind Umwege, Branchen- und Aufgabenwechsel die Norm.

I

Incomprehensible - die Unverständlichkeit der Unternehmensstrukturen



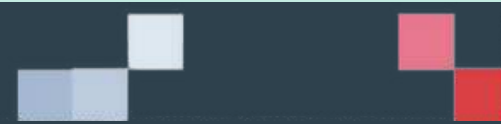
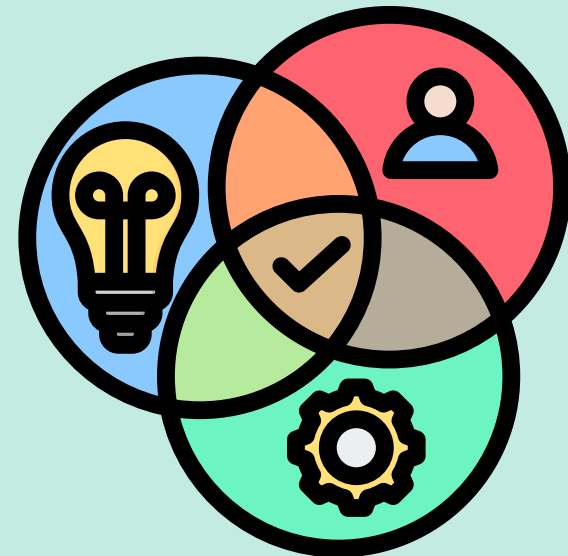
Komplexere Unternehmensstrukturen, verschwimmende Hierarchien und schwer nachvollziehbare Entscheidungswege begünstigen Frustration und Verwirrung.





GESUNDHEITS- KOMPETENZ

STÄRKEN





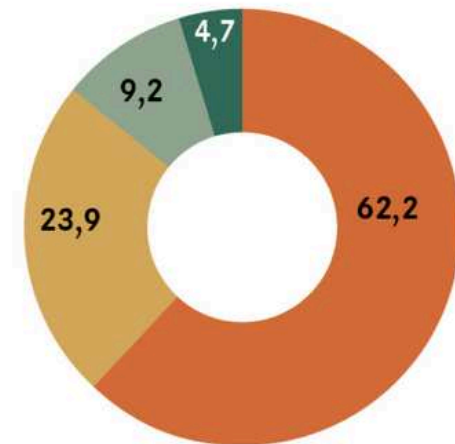
Psychische Gesundheitskompetenz in Deutschland



WHO Collaborating Centre
for Health Literacy



- Von den Befragten verfügen **86,1 %** über eine **geringe psychische Gesundheitskompetenz**.
- Nur **13,9 %** haben eine hohe Kompetenz.
- Zudem sehen sich **62,2 %** mit einer **inadäquaten psychischen Gesundheitskompetenz** vor besonders große Herausforderungen gestellt, Lösungen und Angebote in Bezug auf die mentale Gesundheit zu finden und zu bewerten.



Angaben in%





Die fünf größten Herausforderungen



WHO Collaborating Centre
for Health Literacy



Die größten Schwierigkeiten haben die Befragten bei

- der **Beurteilung kommerzieller Interessen (69,1 %)**,
- dem **Erkennen, wann eine professionelle Einschätzung notwendig wäre (68,3%)** und
- der **Einschätzung der Vertrauenswürdigkeit von Medieninformationen (68,3 %)**.



Psychische Gesundheit in Zahlen



WHO Collaborating Centre
for Health Literacy



Knapp

9,5 Mio.

Menschen **ab einem Alter von zehn Jahren** waren 2022 in Deutschland wegen einer **Depression** in ärztlicher Behandlung

Durchschnittlich

8,2 Jahre

vergehen nach dem Auftreten **erster Symptome**, bis professionelle Hilfe aufgesucht wird

Jeder fünfte Mensch

erkrankt einmal im Leben an einer **Depression** – Frauen doppelt so häufig wie Männer

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Maßnahmen

- 1 Führungskräfte, CEO, HR und Co. **sensibilisieren** (GF nicht vergessen)
- 2 **Arbeits- und Lebensbedingungen** umfassend im Blick behalten (Umfragen, Beurteilungen)
- 3 **Stressmanagement**-Programme & **Erste-Hilfe-Kurse** wiederholend einsetzen.
- 4 (Individuelles) Betriebliches **kombiniertes Gesundheitsmanagement**
- 5 Offene **Kommunikation**: Alles eine Frage der Kultur.
- 6 Individuelle **Unterstützung**
- 7 Maßnahmen **evaluieren und anpassen**.

Kein Schema F.



Mentale Gesundheit (am Arbeitsplatz)

Warum es sich lohnt

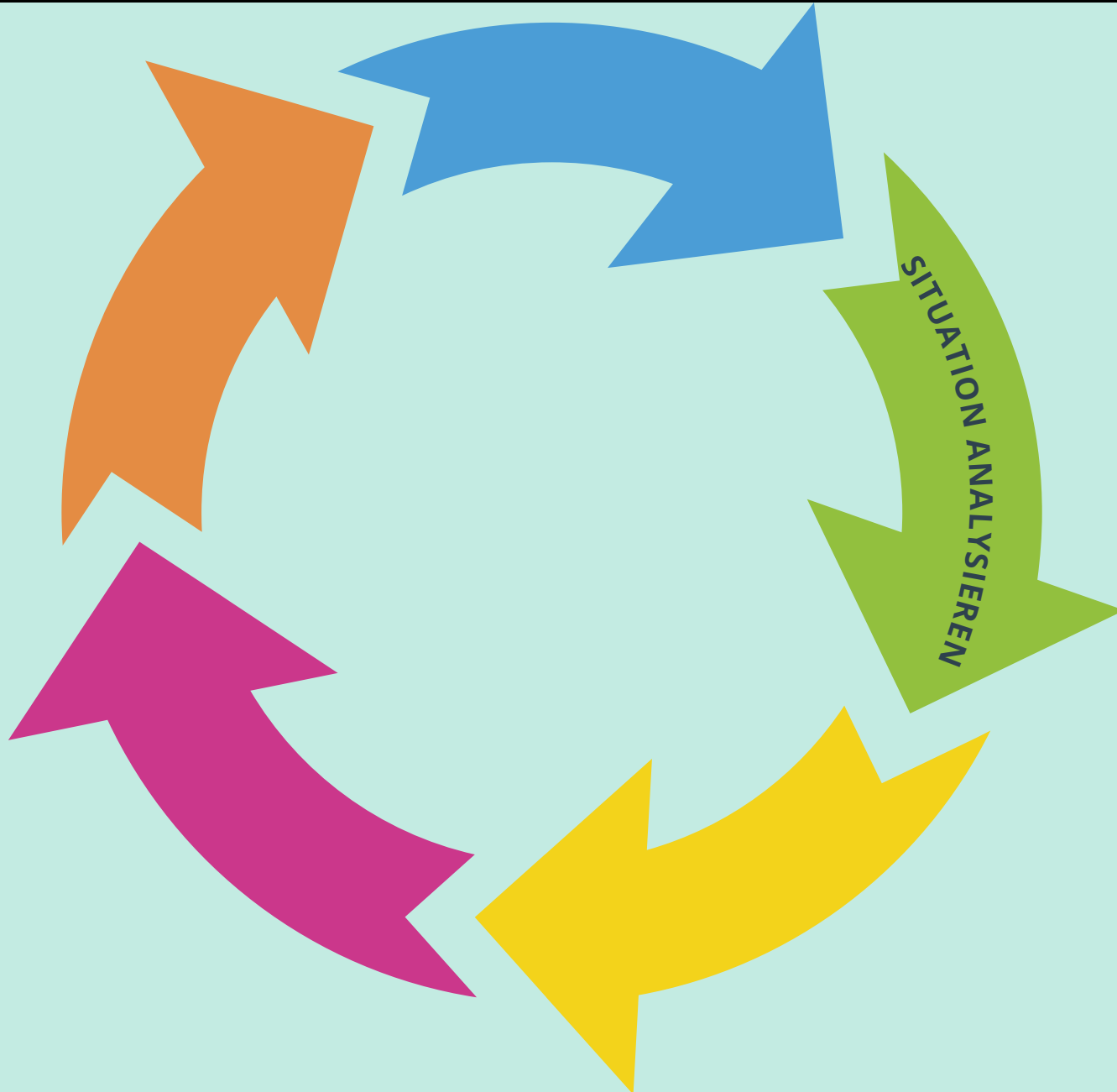
- + Mentale Gesundheit beeinflusst die **körperliche Gesundheit**.
- + Sie fördert **emotionale Ausgeglichenheit** und hilft, belastende Emotionen zu bewältigen.
- + Mentale Gesundheit ist entscheidend für **Beziehungen und soziale Kontakte**.
- + Mentale Balance steigert **Lebensqualität** und **Lebensfreude**.
- + **Finanzielle Sicherheit** steht in Verbindung mit mentaler Gesundheit
- + Mentale Gesundheit hat Auswirkungen auf die **Gesellschaft** und **zukünftige Generationen**.
- + Mentale Instabilität kann zu kriminellm **Verhalten** führen.
- + Mentale Gesundheit kann **Suizidraten senken**.



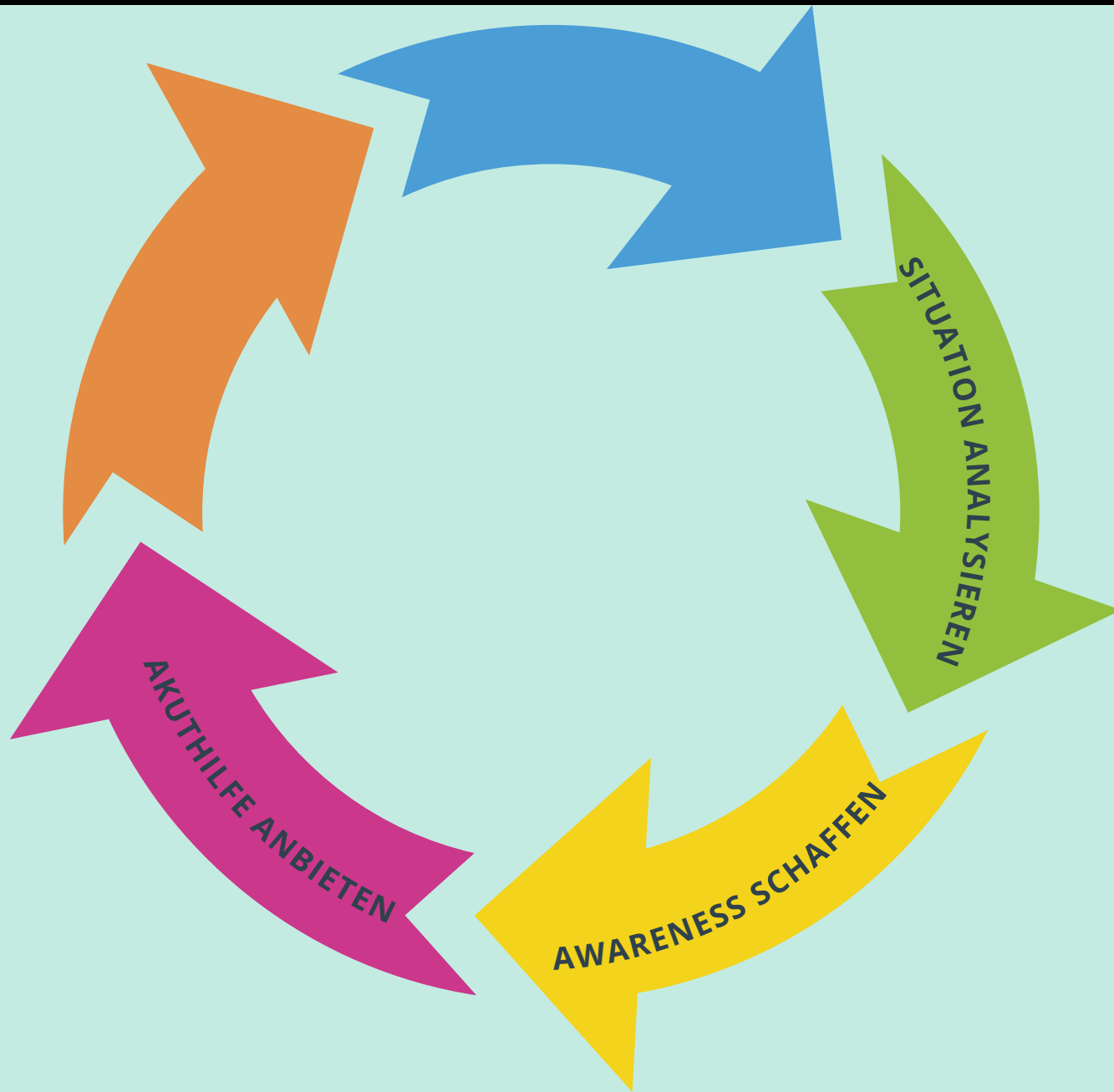
GUT UND SCHÖN

**ABER WO FANGE ICH
JETZT AN?**

START













WAS

KANN ICH
JETZT TUN?



BEI SICH SELBST BEGINNEN

WAS

KANN ICH
JETZT TUN?



WAS

KANN ICH JETZT TUN?

BEI SICH SELBST BEGINNEN

Ein gutes Fundament setzen:



1x pro Woche ein freier Abend



WAS

KANN ICH JETZT TUN?

BEI SICH SELBST BEGINNEN

Ein gutes Fundament setzen:

- ✓ 1x pro Woche ein freier Abend
- ✓ 2x pro Woche Zeit mit Partner:in oder einem lieben Menschen



WAS

KANN ICH JETZT TUN?

BEI SICH SELBST BEGINNEN

Ein gutes Fundament setzen:

- ✓ 1x pro Woche ein freier Abend
- ✓ 2x pro Woche Zeit mit Partner:in oder einem lieben Menschen
- ✓ 3x pro Woche sportlich oder anders aktiv sein (20 Min.)



WAS

KANN ICH JETZT TUN?

BEI SICH SELBST BEGINNEN

Ein gutes Fundament setzen:

- ✓ 1x pro Woche ein freier Abend
- ✓ 2x pro Woche Zeit mit Partner:in oder einem lieben Menschen
- ✓ 3x pro Woche sportlich oder anders aktiv sein (20 Min.)
- ✓ 4x pro Woche "etwas" bewusst genießen



WAS

KANN ICH JETZT TUN?

BEI SICH SELBST BEGINNEN

Ein gutes Fundament setzen:

- ✓ 1x pro Woche ein freier Abend
- ✓ 2x pro Woche Zeit mit Partner:in oder einem lieben Menschen
- ✓ 3x pro Woche sportlich oder anders aktiv sein (20 Min.)
- ✓ 4x pro Woche "etwas" bewusst genießen
- ✓ 5x pro Woche gut schlafen



WAS

KANN ICH JETZT TUN?

BEI SICH SELBST BEGINNEN

Ein gutes Fundament setzen:

- ✓ 1x pro Woche ein freier Abend
- ✓ 2x pro Woche Zeit mit Partner:in oder einem lieben Menschen
- ✓ 3x pro Woche sportlich oder anders aktiv sein (20 Min.)
- ✓ 4x pro Woche "etwas" bewusst genießen
- ✓ 5x pro Woche gut schlafen
- ✓ 6x pro Woche ausgewogen essen



WAS

KANN ICH JETZT TUN?

BEI SICH SELBST BEGINNEN

Ein gutes Fundament setzen:

- ✓ 1x pro Woche ein freier Abend
- ✓ 2x pro Woche Zeit mit Partner:in oder einem lieben Menschen
- ✓ 3x pro Woche sportlich oder anders aktiv sein (20 Min.)
- ✓ 4x pro Woche "etwas" bewusst genießen
- ✓ 5x pro Woche gut schlafen
- ✓ 6x pro Woche ausgewogen essen
- ✓ 7x pro Woche kräftig lachen





**NOCH
FRAGEN?**

Heiko Kienbaum

Vorstand NEFESCH 52°13° e.V.

Telefon

+4915754344941

Email:

hallo@nefesch.org