



SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Berufsgenossenschaft
Alterskasse
Krankenkasse
Pflegekasse

Gute Arbeitsgestaltung als Faktor für mentale Gesundheit

Kirsten Brandt, SVLFG – Prävention/Gesunde Arbeit



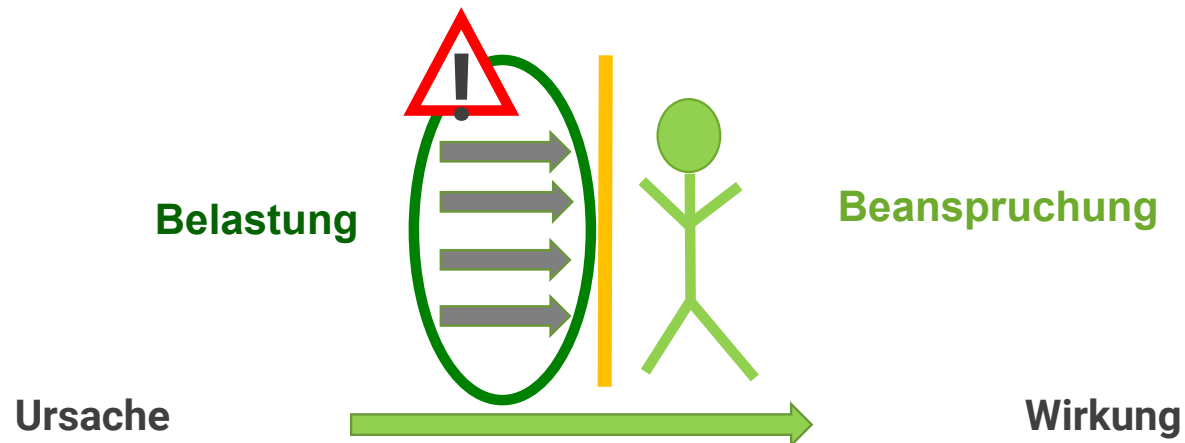
Warum das Thema wichtig ist



Psychische Belastungen wirken auf Betriebe

- steigende Fehlzeiten
- längere Ausfallzeiten
- Frühverrentung
- wirtschaftliche Kosten

Mentale Gesundheit im Betrieb ist eine Frage der Arbeitsbedingungen.



Was mentale Gesundheit bei der Arbeit bedeutet



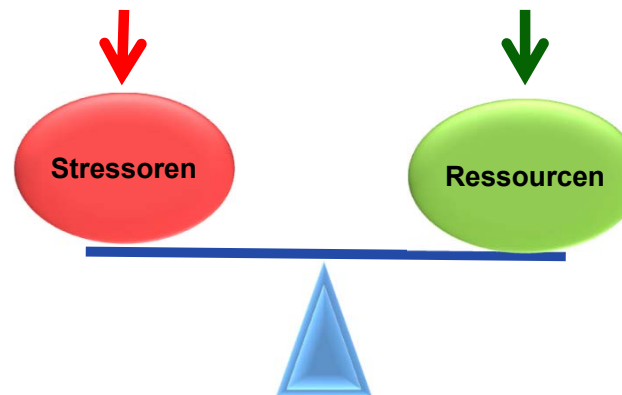
Mentale Gesundheit heißt:

- arbeitsfähig bleiben
- Belastungen bewältigen
- Kontrolle und Selbstwirksamkeit erleben
- Sicherheit und Sinn im Arbeitsalltag

Entscheidend ist das Gleichgewicht von Anforderungen und Ressourcen.

Stressoren:

- hohe Arbeitsintensität
(unrealistische Zeit-/Mengenvorgaben)
- lange Arbeitszeiten, viele Überstunden
- unklare Aufgaben, Kompetenzen
- aggressives Verhalten am Arbeitsplatz erleben
(Bedrohung, Belästigung, Beleidigung)
- ...



Ressourcen:

- angemessener Handlungsspielraum
- Passung von Qualifikation und Anforderungen
- Unterstützung durch Kollegen und Führung
- Anerkennung, Wertschätzung
- Abwechslung, Anforderungsvielfalt
- Kommunikations-/Kooperationsmöglichkeiten
- ...

Gute Arbeitsgestaltung als Faktor für mentale Gesundheit

Was Arbeitsbedingungen mental gesund macht



1. angemessene Arbeitsmenge

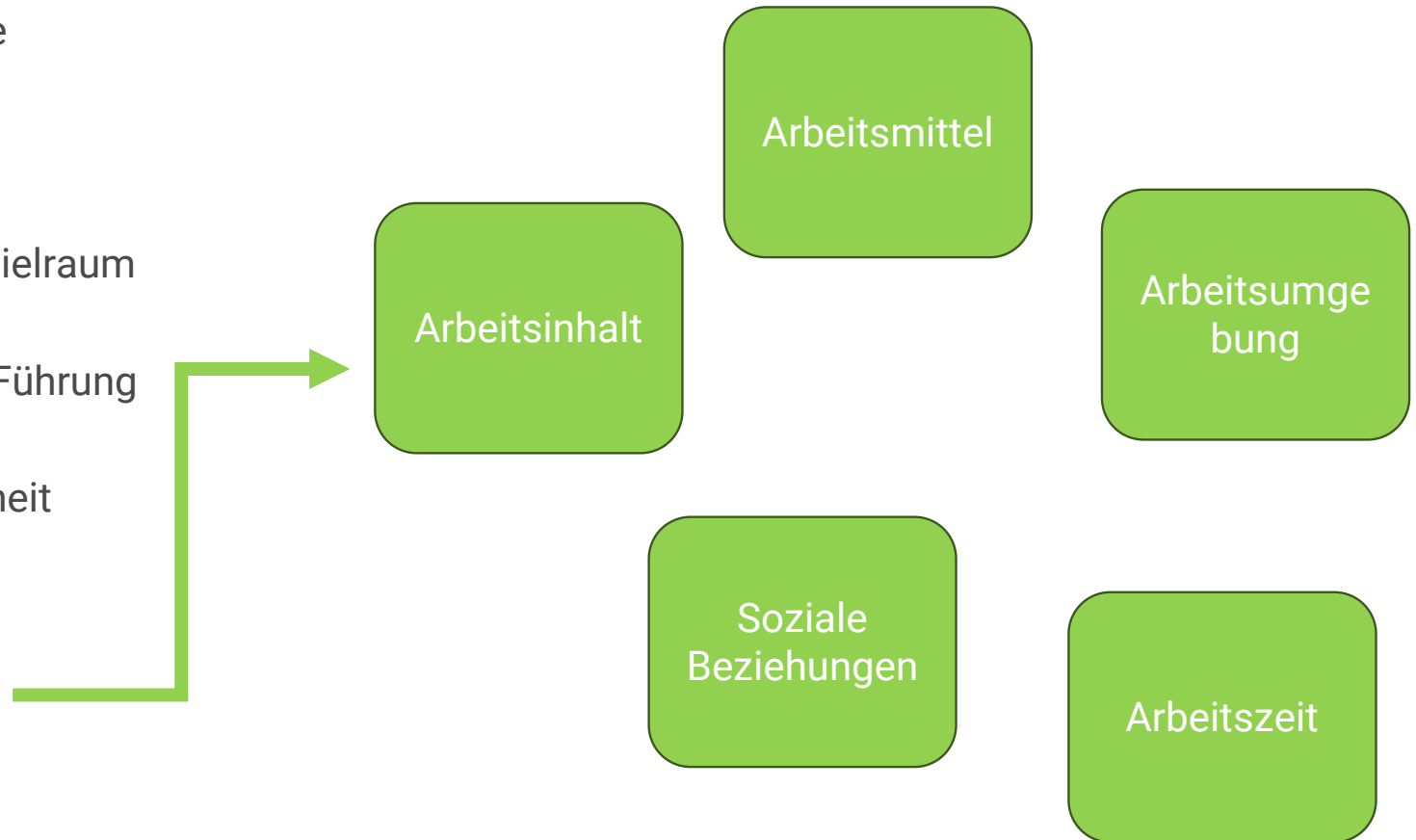
2. Reibungslose Organisation

3. Angemessener Handlungsspielraum

4. Soziale Beziehungen & gute Führung

5. Sinn, Anerkennung & Sicherheit

- Bewertet werden



Arbeitsmenge und Organisation



Belastend

- Arbeitsverdichtung
- ständige Erreichbarkeit
- fehlende Pausen
- schlechte Schnittstellen

Gesundheitsförderlich

- realistische Arbeitsmengen
- klare Prioritäten
- verlässliche Pausen
- funktionierende Vertretungen
- Pausen

Nicht Belastung allein ist das Problem – sondern ihre Dauer.

Gute Arbeitsgestaltung als Faktor für mentale Gesundheit

Handlungsspielraum und Kontrolle



Autonomie schützt.

Menschen sind gesünder, wenn sie:

- Entscheidungen beeinflussen können
- Arbeit strukturieren dürfen
- Kompetenzen einsetzen können
- Weder über- noch unterfordert sind

Wirkung:

- weniger Stress
- höhere Zufriedenheit
- weniger Fehlzeiten
- Mehr Produktivität

Gute Arbeitsgestaltung als Faktor für mentale Gesundheit

Führung und soziale Beziehungen



Führung beeinflusst mentale Gesundheit stark.

Gesundheitsförderliche Führung heißt:

- Klarheit
- Wertschätzung
- Ansprechbarkeit
- Verlässlichkeit
- Psychologische Sicherheit
- Gegenseitige Unterstützung

Führungskräfte müssen keine Therapeuten sein – aber Gestalter von Arbeitsbedingungen und Prozessen!

Führung - sich selbst und andere

Gute Arbeitsgestaltung als Faktor für mentale Gesundheit

Sinn, Anerkennung und Sicherheit



Menschen brauchen:

- sinnvolle Arbeit
- Anerkennung
- gesehen werden und Wertschätzung erfahren!
- Zukunftssicherheit
- Rückmeldungen
- Klarheit und Transparenz

Ungewissheit belastet oft stärker als schlechte Nachrichten oder fehlende Rückmeldung

Gesetzlicher Rahmen



Arbeitsschutzgesetz § 5 und VSG

Psychische Belastungen sind Teil der Gefährdungsbeurteilung.

Wichtig:

- keine Diagnosen
- keine Einzelpersonen
- Fokus auf **Arbeitsbedingungen**
- Klarheit zu Strukturen und Prozessen

Nutzen:

- Überblick
- Beteiligung
- konkrete Verbesserungen
- wirtschaftlicher Nutzen
- Bessere Prozesse



Familienbetriebe: besondere Bedingungen!?



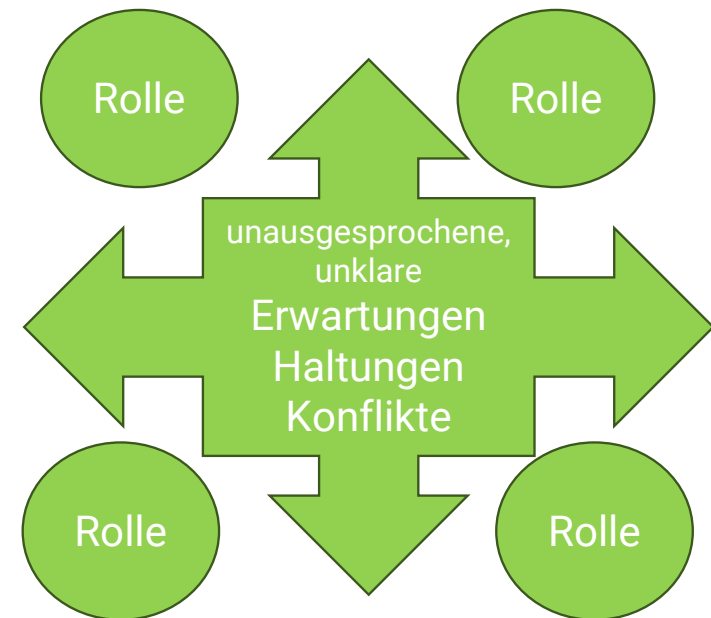
Typische Besonderheiten:

- Rollenvermischung (Familie / Hierarchie / Arbeit)
- Loyalitätsdruck
- Konfliktvermeidung
- Nähe und Verantwortung
- Erwartungen und Glaubenssätze
- „2/3 des Eisbergs“

Was hilft:

- klare Rollen
- klare Zuständigkeiten
- feste Strukturen
- externe Perspektiven

Struktur und Klarheit entlasten, Kommunikation als Schlüssel



Schlussgedanke

Mentale Gesundheit ist

- Wettbewerbsfaktor
- Qualitätsmerkmal guter Arbeit
- Investition in nachhaltige Leistungsfähigkeit
- Den Betrieb im Griff haben, nicht der Betrieb uns

• Gute Arbeits-Verhältnisse und gesundes Verhalten

- ! Ein NEIN ist ein JA zu einer anderen Sache
- „Ich habe den Betrieb im Griff, nicht der Betrieb mich!“ (O-Ton Versicherter)



Mentale Gesundheit im Betrieb fängt bei **guten Arbeitsbedingungen** an.

Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung unterstützen Betriebe – und sichern Zukunftsfähigkeit

Angebote der SVLFG



- Beratungsangebote, BGF-Koordinierungsstelle 0561 785 10010
- Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung
- Online-Vorträge
- Seminare
 - Kommunikation
 - Organisationsentwicklung
 - Führung
 - Präventionskultur
 - Achtsamkeit im Arbeitsleben
 - Resilienz
 - Deeskalation



E-Mail: BGF-Koordinierungsstelle@svlfg.de

Tel. 0561 785 10010

Team Gesunde Arbeit

SVLFG-Prävention/Gesunde Arbeit