

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Carsten Burfeind, M.A.

Burfeind Training | Beratung | Mediation

Personalversammlung der BBAW

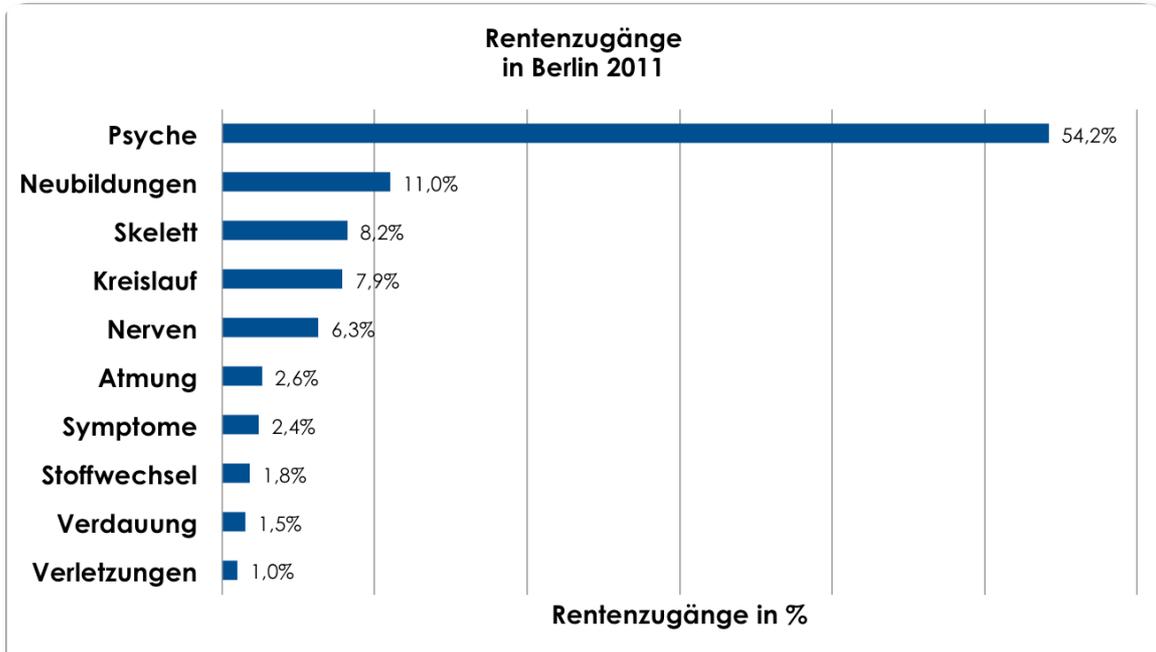
Berlin, den 16.11.2016



Arbeitsfähigkeits-Haus nach Juhani Ilmarinen, Finnland (Darstellung © Burfeind 2016)

Diagnosen bei Frühberentung in Berlin

Länderübergreifender Gesundheitsbericht BB 2012



© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de

Stressoren

belastend

- Leistungsdruck, knappe Fristen
- Zeitdruck, Arbeitstempo
- Arbeitsmenge
- Unterbrechungen
- Emotionsarbeit
- Überforderung, Unterforderung
- Fehlende Pausen
- Mangelnde Planbarkeit
- Konflikte, Mobbing
- Schwierige Work-Life-Balance

Ressourcen

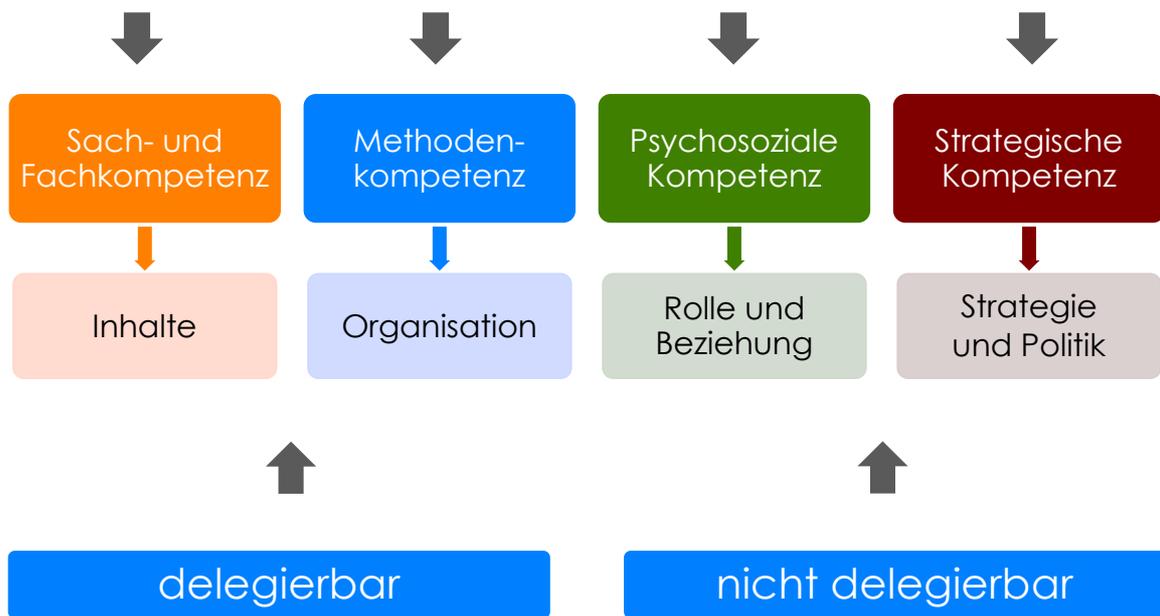
fördernd

- Wertschätzung, Anerkennung
- Handlungsspielraum
- Beteiligung
- Transparenz und Information
- Entwicklungsmöglichkeiten
- Eindeutigkeit der Aufgaben
- Wechsel der Tätigkeiten
- Lohn, Gehalt
- Arbeitsplatzsicherheit

© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de

Führung benötigt ...

© 2016 C. Burfeind



© Carsten Burfeind • Burfeind Training | Beratung | Mediation • www.burfeind-beratung.de

Psychische Gesundheit

- **KÖNNEN**
 - Selbstverwöhnung (nur wollen, was man kann)
 - Selbstausbeutung (mehr wollen als man kann)
- **WOLLEN**
 - Überidentifikation (mehr wollen als man soll)
 - Innere Kündigung (mehr sollen als man will)
- **SOLLEN**
 - Überforderung (mehr sollen als man kann)
 - Unterforderung (mehr können als man soll)
- **KÖNNEN**

© Carsten Burfeind • Burfeind Training | Beratung | Mediation • www.burfeind-beratung.de

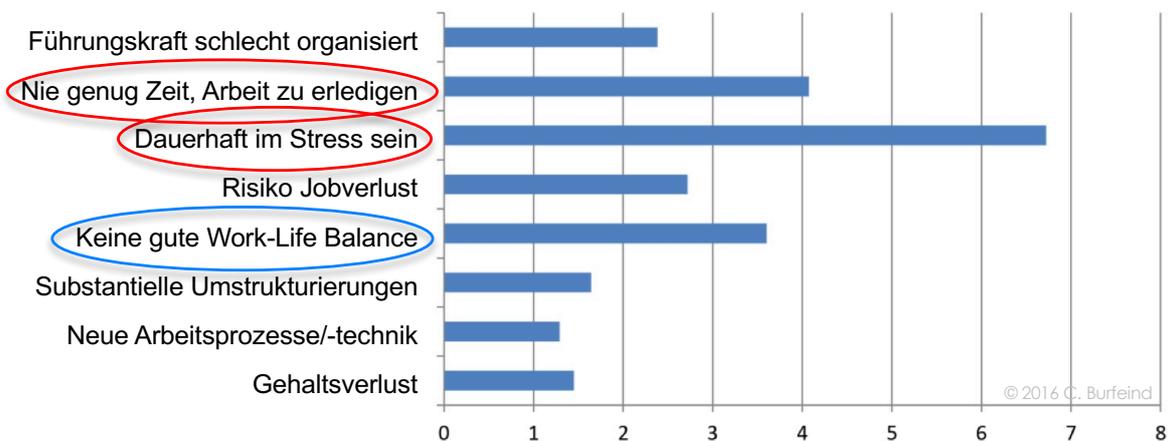
Fehlbelastungen bei der Arbeit

- hohe Arbeitsdichte
- hohe Anforderung
- geringe Wertschätzung
- geringer Handlungsspielraum
- sich nicht einbringen können
- keine soziale Unterstützung
- hohe Verausgabebereitschaft
- geringe Distanzierungsfähigkeit
- hohe Ansprüche an sich selbst



© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de

Negatives Sozialverhalten erhöht durch:



n=44.000. Figures show odds ratios. Odds ratios indicate **the strength of the association between a specific working condition and ASB** – in other words, the relative probability that a worker experiencing one specific condition has of reporting ASB in comparison to a worker who does not experience that condition. For example, the chances of reporting ASB is almost seven times higher among workers 'experiencing stress always' than those who do not experience stress always. (EWCS 2010)

© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de

Definition

Mobbing kann verstanden werden als ein Prozess, in dem eine Person

- systematisch, häufig und über einen längeren Zeitraum hinweg
- von einem Menschen oder einer Gruppe von Menschen
- schikaniert, drangsaliert, benachteiligt, ausgegrenzt, ... wird.

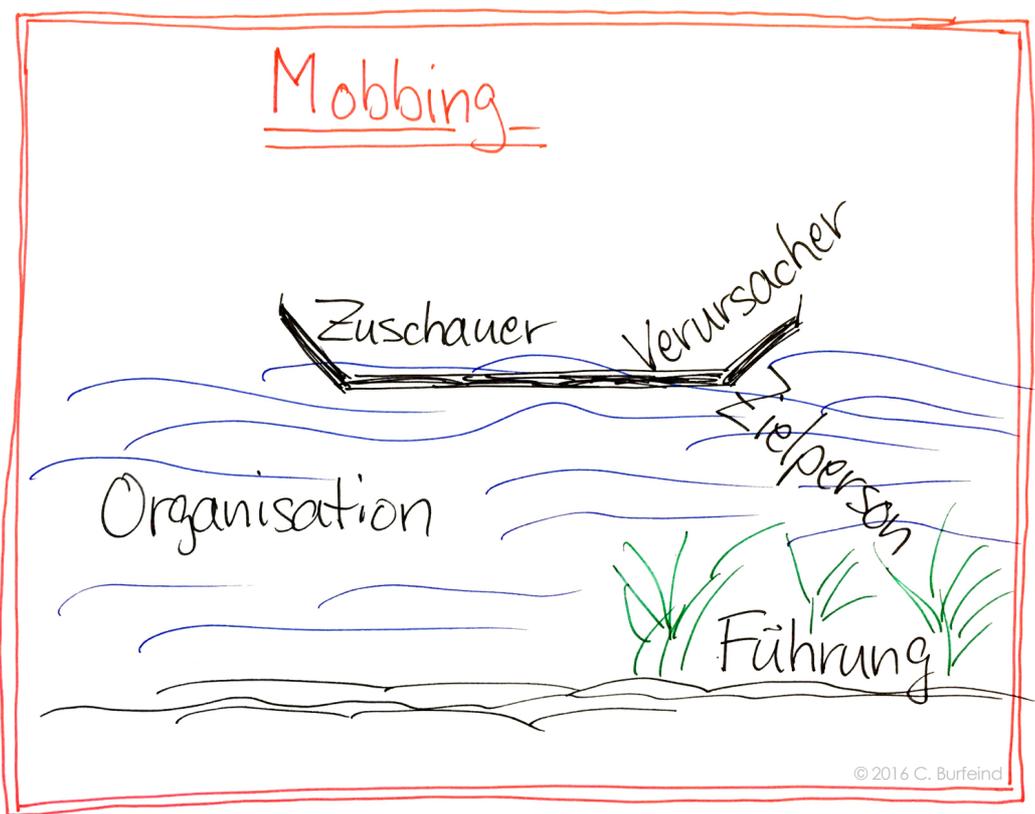
→ Eine/r gegen Viele

→ Machtgefälle

→ Person statt Sache

→ Ø 1 x Woche über 6 Monate

© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de



© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de

Mobbing im Unternehmen

Mobbing endet v.a. nach diesen Maßnahmen:

- 45% → Abmahnung oder Kündigungsandrohung
- 38% → Versetzung → **des Betroffenen**
- 50% → Verlust des Arbeitsplatzes → **des Betroffenen**
- Nur in ca. 20% werden die Verursacher getroffen

© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de

- Schlafstörungen
- Flüchtigkeitsfehler
- Leistungsabfall
- Schmerzen aller Art
- Gedankenenge
 - Reizbarkeit, Kränkbarkeit
 - Sozialer Rückzug
 - Konzentrationsprobleme
 - Häufiges Kontrollieren
 - Mehrarbeit
 - Selbstzweifel, Schuldgefühle
 - Häufiges Grübeln
 - Interessensverlust
 - Mangelnde Körperpflege
 - Versagensängste
 - Suizidgedanken

Erschöpfung & Depression

© 2016 C. Burfeind

© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de

Resilienz

Motto: „Mein Leben aktiv gestalten, statt passiv zu erleiden.“

1. Optimismus
 2. Akzeptanz
 3. Lösungsorientierung
 4. Verlassen der Opferrolle
 5. Übernahme von Verantwortung
 6. Gestalten von Beziehungen
 7. Gestalten von Zukunft
-

© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de

Bleiben Sie gesund!



WWW.BURFEIND-BERATUNG.DE

Carsten Burfeind, M.A.

Burfeind Training | Beratung | Mediation
Heidenheimer Str. 5 | 13467 Berlin
030 5321 3993 | info@burfeind-beratung.de

© Carsten Burfeind ▪ Burfeind Training | Beratung | Mediation ▪ www.burfeind-beratung.de