

## Geleitwort der Bundesministerin für Arbeit und Soziales

Gute Arbeit ist gesunde Arbeit. Der Wandel der Arbeitswelt mit neuen Technologien und neuen Formen der Arbeitsorganisation stellt an Betriebe und Beschäftigte große Anforderungen. Dieser Wandel geht oftmals auch mit gestiegenen psychischen Belastungen einher. Deshalb dürfen wir den Dingen nicht einfach ihren Lauf lassen, sondern wir müssen sie gestalten. Als Bundesministerin für Arbeit und Soziales setze ich mich für gesunde Arbeitsbedingungen ein.

Arbeitsmedizinische Vorsorge und betriebliche Gesundheitsvorsorge können viel dazu beitragen, dass Arbeit nicht krank macht. Wir wissen, dass psychische und psychosomatische Beschwerden und Krankheitsbilder unterschiedliche Ursachen haben können. Dauerstress im Arbeitsleben ist in diesem Bündel von Ursachen ein ganz wichtiger Faktor. Deshalb lohnt es sich, die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Arbeit und psychischer Gesundheit genau auszuleuchten.

Unser gemeinsames Ziel ist es, die psychische Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu erhalten, das Entstehen psychischer Erkrankungen zu verhindern und sie frühzeitig zu erkennen, falls sie dennoch auftreten. Zugleich wissen wir: Arbeit kann ein stabilisierender Faktor sein. Unser Ziel ist deshalb auch, dass wir erkrankte Menschen möglichst im Arbeitsleben halten.

Die Arbeitsmedizin nimmt sich dieser Herausforderungen mit großer Expertise und viel Engagement an. In der Praxis setzen Arbeitsmedizinerinnen und -mediziner in den Betrieben konsequent auf Prävention. Sie schaffen nachhaltige Strukturen für gesunde Arbeit. Genauso kümmern sie sich im konkreten Einzelfall um das körperliche und seelische Wohl der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Dabei kann die arbeitsmedizinische Empfehlung zur psychischen Gesundheit im Betrieb helfen, die der Ausschuss für Arbeitsmedizin beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales herausgegeben hat. Mein besonderer Dank gilt allen Arbeitsmedizinerinnen und -mediziner, die unsere politische Arbeit sachkundig mit ihrem Rat begleiten. Diese Expertise bringen sie auch in die Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie ein. Unter diesem Dach treten wir Gesundheitsrisiken aufgrund von psychischen Belastungen in der Arbeitswelt zusammen mit den Bundesländern, den Unfallversicherungsträgern und den Sozialpartnern entgegen.

Die Herausgeber des vorliegenden Buches tragen Erkenntnisse der Wissenschaft und praktische Erfahrungen zur psychischen und psychosomatischen Gesundheit zusammen, um gute Lösungen zu finden, die im betrieblichen Alltag greifen. Das begrüße ich sehr. Denn es ist genau das, was wir brauchen: wissenschaftlich fundierte Ratschläge und Handreichungen für gesunde Arbeit. Mit diesem Buch bringt die Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin den fachlichen Austausch zwischen Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie und Psychosomatischer Medizin zur psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt einen guten Schritt voran.

Ich danke allen Autorinnen und Autoren dafür, dass sie ihr wertvolles Expertenwissen mit uns teilen. Ich wünsche diesem Buch nicht nur unter Arbeitsmedizinern und Betriebsärzten, sondern auch unter Personalverantwortlichen, Betriebsräten,

Geleitwort der Bundesministerin für Arbeit und Soziales

Sicherheitsfachkräften und allen, die sich der Gesundheit der Beschäftigten verpflichtet fühlen, eine weite Verbreitung.

A handwritten signature in black ink, reading "Andrea Nahles". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

Im März 2014

Andrea Nahles  
Bundesministerin  
Mitglied des Deutschen Bundestages

## Geleitwort des Präsidenten der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin

Psychische Belastungen und psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz finden seit Jahren viel Aufmerksamkeit in allen öffentlichen Medien. Der Anteil an krankheitsbedingten Fehltagen und der Anteil an Frühverrentungen wegen psychischer Erkrankungen steigt seit mehr als zehn Jahren kontinuierlich an. Das Schlagwort Burnout findet sich regelmäßig auf den Titelseiten großer Magazine. Und die Ursachen hierfür scheinen leicht identifizierbar zu sein. In einer globalisierten Welt ohne zeitliche und räumliche Grenzen scheint es dem engagierten Mitarbeiter nicht mehr möglich zu sein, die für die Regeneration erforderliche Ruhe und Distanz zur Arbeit zu finden.

Allerdings ist die Frage berechtigt, ob psychische Erkrankungen denn wirklich zunehmen. Wahrscheinlich wurden in der Vergangenheit viele arbeitsbedingte Fehlzeiten und Frühverrentungen auf somatische Erkrankungen zurückgeführt, obwohl eigentlich psychische Probleme deren Ursache waren. Der Begriff der larvierten Depression, die sich als Somatisierungsstörung manifestiert und in Form von Rückenleiden, chronischen Schmerzzuständen oder Herz-Kreislauf-Problemen in Erscheinung treten kann, scheint außerhalb der Psychiatrie zunehmend weniger Verwendung zu finden.

Aber unabhängig davon, ob psychische Belastungen an Arbeitsplätzen und dadurch ausgelöste psychische Erkrankungen tatsächlich zunehmen oder in der Vergangenheit nur nicht richtig eingeordnet werden konnten, muss sich die Arbeitsmedizin dieser wichtigen Thematik annehmen. Das primäre Ziel der Arbeitsmedizin ist die Prävention. Der Betriebsarzt vor Ort wird daher immer versuchen, Verhältnisse und Verhalten so zu verändern oder modifizieren, dass sich psychische Erkrankungen erst gar nicht manifestieren (Primärprävention). Der Betriebsarzt muss im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge aber auch sehr sensitiv auf Frühzeichen einer psychischen Beanspruchung achten, um diese zu erkennen und zu entscheiden, welche Gegenmaßnahmen einzuleiten sind (Sekundärprävention). Die Behandlung einer manifesten psychischen Erkrankung gehört sicher in die Hand des Spezialisten. Aber auch hier wird der Betriebsarzt unersetzbar sein, wenn es darum geht, den Erkrankten am Arbeitsplatz zu integrieren und ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern (Tertiärprävention).

Mit der Industrialisierung im 19. und frühen 20. Jahrhundert traten neue Belastungen an Arbeitsplätzen auf (z. B. ionisierende Strahlen, neu synthetisierte chemische Substanzen), die die klassischen Berufskrankheiten verursachten. Mit wissenschaftlichen Methoden konnten die Ursachen identifiziert und quantifiziert werden. Die Identifizierung der Ursachen und deren exakte Quantifizierung bildeten die Basis für ein rationales Gefahrenmanagement, das die entsprechenden Erkrankungen in den meisten Fällen verhindern konnte. So treten viele durch chemische Substanzen oder ionisierende Strahlen verursachte Erkrankungen in industrialisierten Ländern überhaupt nicht mehr auf oder sie sind sehr selten geworden.

In gleicher Weise wird sich die wissenschaftliche Arbeitsmedizin der psychischen Belastungen und psychischen Beanspruchungen annehmen müssen. Zunächst gilt es die wahren Ursachen zu identifizieren. Ist die Informationsflut tatsächlich Ursache

psychischer Erschöpfung? Ist das Arbeiten rund um die Uhr in einer globalisierten Welt tatsächlich unvermeidbar und die Ursache psychischer Erschöpfung? Ist die permanente Unterbrechung der Arbeit durch eingehende E-Mails immer belastend? Welche neuen Kommunikationsstrukturen sind protektiv und welchen Anteil hat die Informationsflut im Privatleben an der psychischen Beanspruchung? Ob eine Quantifizierung der (äußeren) Belastung mit Erfassung und Auflistung der Arbeitsanforderungen und -bedingungen tatsächlich zielführend sein kann, bleibt abzuwarten. Denn die psychische Beanspruchung des Einzelnen hängt eben nicht nur von der Aufgabenmenge und der Arbeitsorganisation ab, sondern hat immer auch eine individuelle Komponente. Bei zahlreichen Arbeitsstoffen haben wir gelernt, dass mit Erfassung der äußeren Belastung (ambient monitoring) die Erkrankungen weit schlechter kontrollierbar sind als mit Erfassung der inneren Belastung (biological monitoring); wie beispielsweise bei Exposition gegenüber Blei, bei der alleine die Blutkonzentration und nicht die Konzentration in der Luft das individuelle Risiko beschreibt. Möglicherweise wird auch die Erfassung der psychischen Beanspruchung der Arbeitnehmer, die mittels differenzierter Fragebogeninstrumente und der Messung physiologischer Parameter, wie beispielsweise der Herzfrequenzvariabilität erfolgt, zielführender sein als eine Gefährdungsanalyse mit ausschließlicher Erfassung der Arbeitsbedingungen. Wir stehen im Prinzip, ähnlich wie zu Beginn des 20. Jahrhunderts bei den chemischen Belastungen, ganz am Anfang unserer wissenschaftlichen Arbeit. So wie unsere Grenzwerte am Arbeitsplatz bei lebenslanger Exposition eine Erkrankung verhüten sollen, so müssen wir die psychischen Belastungen und psychischen Beanspruchungen soweit kontrollieren, damit ein gesundes und befriedigendes Arbeiten für jeden Beschäftigten möglich ist.

Erlangen, im März 2014

Prof. Dr. med. Hans Drexler  
Präsident der DGAUM

## Geleitwort des Vorsitzenden des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
Liebe Leserinnen und Leser,

von Jahr zu Jahr melden Statistiker dramatisch steigende Häufigkeiten von psychisch und psychosomatisch bedingten Krankschreibungen. Als Schlaglicht: 42 % vorzeitige Berentungen aufgrund psychischer Beschwerden in 2012 und steil ansteigende Arbeitsunfähigkeits-Tage, bedingt durch psychische und psychosomatische Erkrankungen. Als eine zentrale Ursache für diese Entwicklung wird z. B. die Verdichtung von Arbeitsprozessen diskutiert, die u. a. aufgrund einer sich rasch globalisierenden Wirtschaftswelt und dem daraus folgenden Druck zu stetiger Effizienzsteigerung erwächst. Diesem Wandel sind heute nicht nur einzelne Branchen, sondern nahezu alle Sektoren unserer Arbeitswelt ausgesetzt. Als eine notwendige und konsequente Antwort auf diese drängenden Herausforderungen haben sich Expertinnen und Experten aus dem Feld der Arbeitsmedizin und der Psychosomatischen Medizin zusammengefunden, um aus interdisziplinärer Perspektive diese drängenden Probleme zu analysieren und Antworten zu entwickeln. Insbesondere für das Feld der stressassoziierten Erkrankungen ist diese disziplinübergreifende Betrachtung und Beschreibung notwendig, um die unterschiedlichen Ebenen von den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, den spezifischen Arbeitsbedingungen sowie den Aspekten des jeweiligen Individuums und dessen jeweilige soziale Umwelt ausreichend zu würdigen. Dabei werden sowohl präventive als auch therapeutische Ansätze sehr differenziert beschrieben.

Dieses umfassende Werk behandelt in drei konsequent aufeinander aufbauenden Kapiteln, zunächst die Grundlagen und Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit und Arbeit, gefolgt von Theorie und Praxis betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention psychischer Erkrankungen in der Arbeitswelt. Im Schlusskapitel finden sich praktische Anwendungen im Kontext der psychosomatischen Grundversorgung in der Arbeitsmedizin.

Das vorliegende Buch liefert somit umfassende Einblicke und Überblicke über ein hochrelevantes Themenfeld und darf als unverzichtbares „Handwerkszeug“ für Arbeitsmediziner, Ärzte für Psychosomatische Medizin, Personalverantwortliche und alle Berufsgruppen, die mit dieser Thematik befasst sind, sehr empfohlen werden.

Das Deutsche Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM) beglückwünscht die Herausgeber und Autorinnen und Autoren dieses Werkes und wünscht diesem konsequent interdisziplinären Ansatz viel Erfolg.

Tübingen, im März 2014

Prof. Dr. med. Stephan Zipfel  
Vorsitzender des DKPM



## Vorwort der Herausgeber und Einführung

Das Problemfeld von Menschen mit so genanntem Burnout, Depression, Schmerzen und anderen psychischen und psychosomatischen Beschwerden im Kontext der Arbeit hat in den letzten Jahren extrem an Bedeutung gewonnen. So ist psychische Gesundheit am Arbeitsplatz und in der Wechselwirkung mit der Arbeitstätigkeit ein Thema, das Akteure innerhalb der Arbeitsmedizin, der Psychosomatischen Medizin, der Psychiatrie, der Psychologie und anderer Gesundheitsberufe, aber auch Verantwortliche in Betrieben, in der Wirtschaft und der Politik zunehmend beschäftigt – und in Zukunft noch vermehrt beschäftigen wird. Wer sich für dieses Thema engagiert, braucht Informationen, die auf solidem, aktuellem Kenntnisstand basieren sowie die Kompetenz, diese Informationen praktisch anzuwenden. Das Wissen ist in den letzten Jahrzehnten enorm angewachsen. Wir haben versucht, in diesem Buch das für die Praxis Wichtigste in kondensierter Form zusammenzuführen und für den praktischen Gebrauch verwendbar darzustellen.

Das Buch hat drei Hauptteile. Im Teil 1 wird der aktuelle wissenschaftliche Kenntnisstand von führenden Wissenschaftlern dargestellt und kritisch besprochen: Einleitend werden Fragen der Häufigkeit und Bedeutung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen diskutiert. Einen Schwerpunkt bildet dann die Beschreibung arbeitsbedingter psychosozialer Einflüsse, insbesondere der etablierten Arbeitsstressmodelle, und die Untersuchung der Zusammenhänge mit der psychischen Gesundheit von Beschäftigten. Dabei geht es zunächst um die Risikoabschätzung für das Auftreten bestimmter Erkrankungen, wenn psychosoziale Belastungen einwirken; zum anderen geht es um die Entstehungsmechanismen, also darum, auf welchen bio-psychosozialen Wegen Belastungen zu Erkrankungen wie Herzinfarkten, Depressionen oder chronischen Schmerzen führen können. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit geht der anschließende Abschnitt auf die Situation von Berufsgruppen mit erhöhten Risiken ein. Mit den Zukunftsthemen der betrieblichen (Re-)Integration von psychisch kranken Beschäftigten, des Älterwerdens im Beruf und der Arbeitsfähigkeit schließt der Teil 1.

Der Teil 2 des Buches widmet sich der Prävention psychischer und psychosomatischer Erkrankungen durch Interventionen im betrieblichen Umfeld. Dieser Buchteil folgt der klassischen Einteilung der Prävention und stellt dar, was der Entstehung von Erkrankungen vorbeugen kann (Primärprävention), ob und wie eine betriebliche Früherkennung psychischer Erkrankungen sinnvoll ist (Sekundärprävention) und beschäftigt sich mit der Frage, wie durch eine engere Verzahnung von Betriebsmedizin und medizinischem Versorgungssystem Beschäftigte mit psychischen Erkrankungen besser versorgt und in die berufliche Arbeit reintegriert werden können (Tertiärprävention). Da Interventionen die Brücke vom wissenschaftlichen Kenntnisstand zum praktischen Handeln schlagen und damit betriebliche und politische Akteure betroffen sind, kommt hier auch deren Sichtweise zur Sprache. In Beiträgen äußern sich Autoren der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, der Gesetzlichen Krankenversicherungen, der Arbeitgebervertretung, der Arbeitnehmervertretung, des Verbands der Deutschen Betriebs- und Werksärzte und der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin, auf deren Initiative dieses Buch entstanden ist.

Teil 3 orientiert sich inhaltlich am mehrfach durchgeführten Curriculum des von den Ärztekammern anerkannten 80-Stunden-Kurses „Psychosomatische Grundversorgung“ für Betriebsärzte (Veranstaltungsort München), der das ärztliche bzw. therapeutische Basiswissen zum Umgang mit psychischen Problemlagen im Betrieb aufbereitet. Ziel ist, den Lesern eine Kompetenz für konkretes Handeln im Kontakt mit Beschäftigten zu vermitteln, die aufgrund von arbeitsbedingten Belastungen ein erhöhtes Risiko für eine psychische Erkrankung haben oder die unter psychischen Störungen leiden, unabhängig von ihrer Entstehung – vom „Burnout“ über die Depression bis zu Suchterkrankungen. Es werden wichtige Störungen und Erkrankungen dargestellt, die Grundlagen der Gesprächsführung und verschiedener therapeutischer Verfahren vermittelt, um schließlich Unterstützungsmöglichkeiten für Betriebsärzte und entsprechend Tätige durch psychosomatische Experten aufzuzeigen.

Am Ende dieses Buchteils richtet sich die Perspektive vom Individuum wieder auf Gruppen von Beschäftigten, wenn es um die Erfassung von psychischen Belastungen, Beanspruchungen und Interventionsmöglichkeiten geht, und damit letztlich um die jetzt im Arbeitsschutzgesetz verbindlich festgeschriebene psychische Gefährdungsanalyse.

Gewisse Überschneidungen zwischen den Kapiteln und gelegentliche Redundanzen sind unvermeidlich, aber auch durchaus gewollt, da die einzelnen Kapitel für sich genommen lesbar und verständlich sein sollen.

Unser Dank gilt allen Autorinnen und Autoren, die engagiert geschrieben und dieses Buch mit ihren Beiträgen ermöglicht haben. Unser besonderer Dank gebührt Frau Czech vom ecomed Verlag, die durch ihre freundliche, unaufdringliche und ausdauernde Steuerung des Vorhabens Autoren und Herausgeber höchst effizient unterstützt hat.

Wir möchten die Leserinnen und Leser ermuntern, uns Ergänzungen, Kritik und Anregungen mitzuteilen, da sich das Thema psychische und psychosomatische Gesundheit in der Arbeit rasant entwickeln wird und eine lebhaft Diskussion verdient.

Im März 2014

Peter Angerer, Jürgen Glaser, Harald Gündel,  
Peter Henningsen, Claas Lahmann,  
Stephan Letzel, Dennis Nowak