

**Hält Arbeit gesund?
Macht Arbeitslosigkeit krank?**

Dr. Irmgard Plözl

Rudolf-Sophien-Stift Stuttgart

**Macht Arbeit krank?
Hält Nichtstun gesund?**

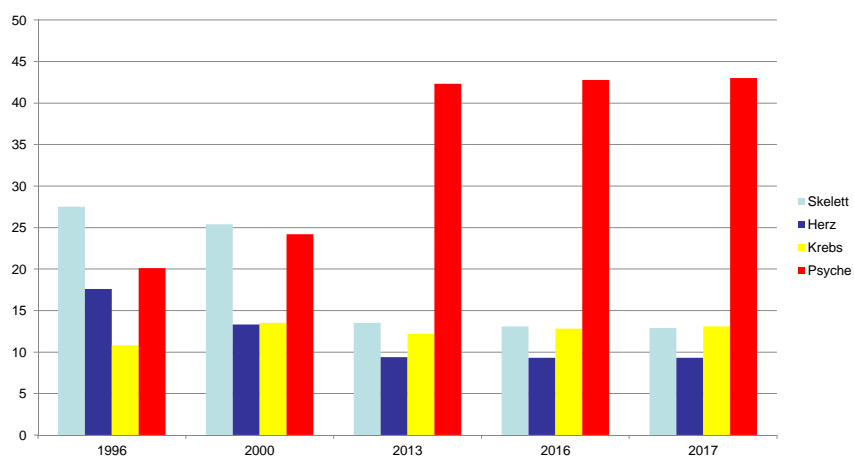
Dr. Irmgard Plözl

Rudolf-Sophien-Stift Stuttgart

Arbeit ermöglicht...

- Resonanzerfahrung
- Soziale Teilhabe
- Wertschätzung
- Anerkennung
- Persönliche Identität
- Sinnstiftung

Statistik zu Erwerbsminderungsrenten der DRV



Zusammenhang zwischen Arbeit und psychischer Erkrankung

- **Psychische Erkrankungen sind das größte Risiko für vorzeitige Berentung (42%)**
- **Psychisch Erkrankte sind fünfmal häufiger arbeitslos**
- **Langzeitarbeitslose sind doppelt so häufig psychisch krank**

Riedel-Heller (2015)

Arbeit ermöglicht...

Arbeitslosigkeit ist in der Glücksforschung ein sehr bedeutsamer Unglücksfaktor

Bauer (2013)

Schon lange bekannt....

Eugen Bleuler (1857-1939):

„Am meisten wird die Arbeitstherapie allen Anforderungen gerecht. Sie übt die normalen Funktionen der Psyche, gibt unaufhörlich Gelegenheit zu aktivem und passivem Kontakt mit der Wirklichkeit (...). Sogar im akuten Stadium ist die Arbeitstherapie oft anwendbar und nützlich.“

(aus: „Dementia praecox oder die Gruppe der Schizophrenien“ 1911)

Zusammenhang Arbeit und psychische Erkrankung

Douglas Bennett (1994):

„Es gibt nichts Integrativeres als Arbeit. Nur Arbeit schafft es, dass Zugehörigkeit zur Gesellschaft – also Teilhabe im engeren Sinne – realisiert wird.“

Auf dem sozialpsychiatrischen Weltkongress im Hamburg

Zielgruppe Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen

- ca. 1-2% der Erwachsenen zwischen 18 und 65 Jahren
- ca. 500000 -1 Mio. Menschen in Deutschland
- davon ca. 64000 in WfbM (20%)

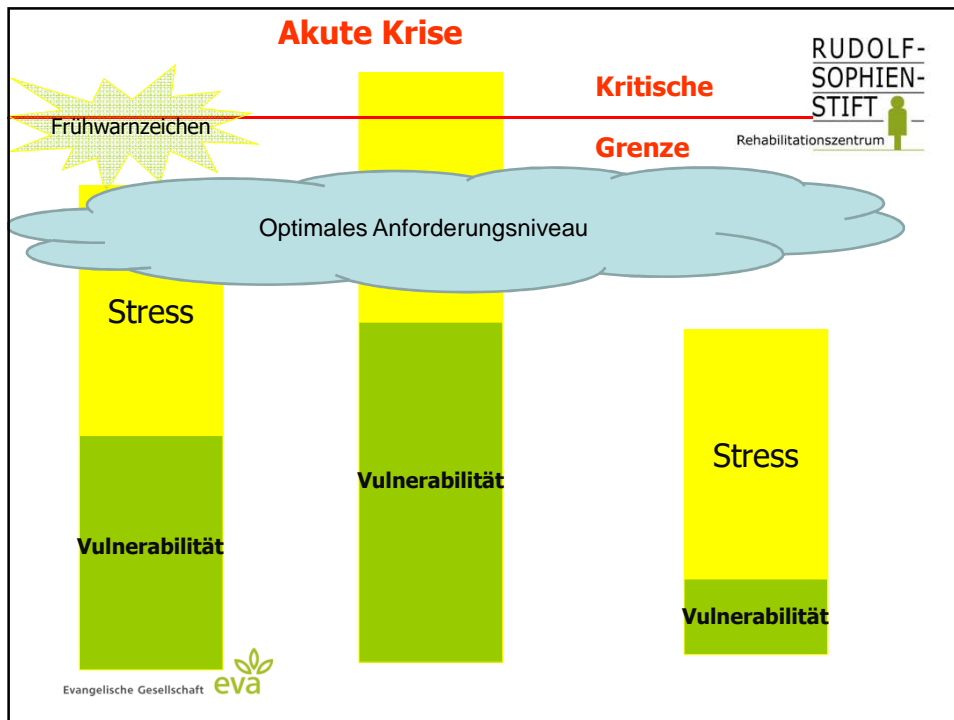
Riedel-Heller (2015)

Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen im Eingliederungshilfebezug

- nur 43% sind erwerbstätig in irgendeiner Form (einschließlich WfbM)
- Häufiger ohne Schulabschluss
- Häufiger ohne Ausbildung
- Sehr häufig früh erkrankt

Hohe Exklusion!

Steinhart (2017)



Positive Wirkungen von Stress

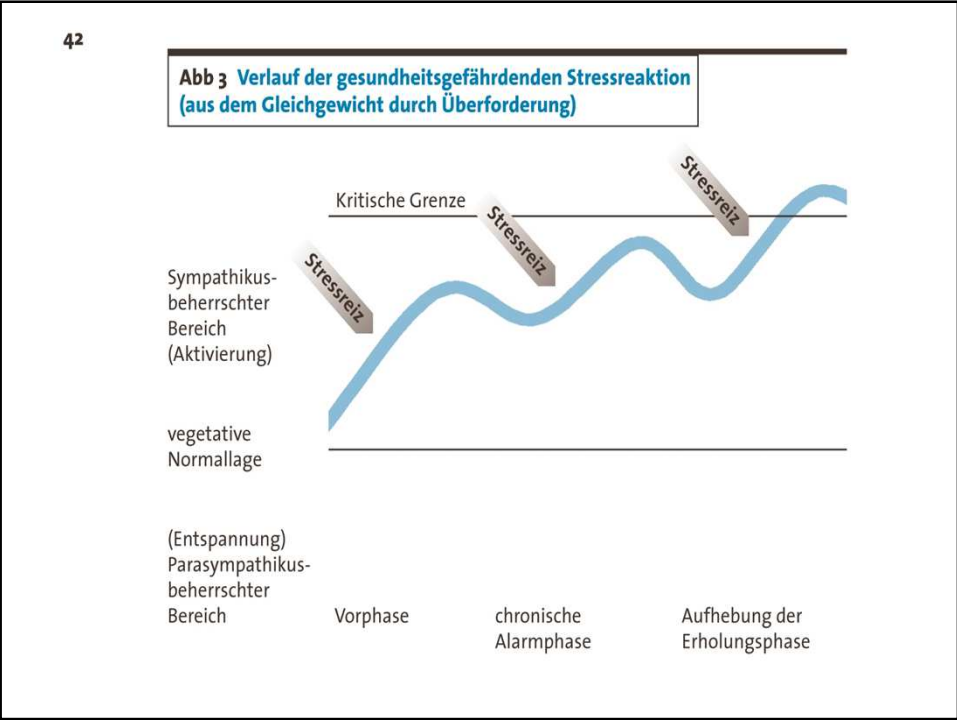
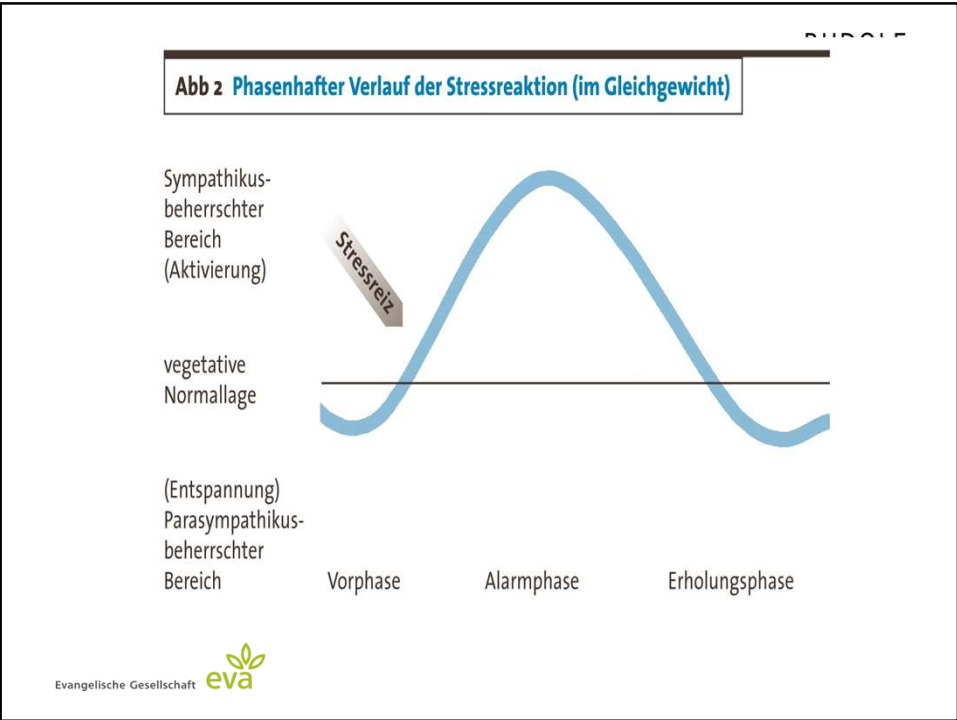
RUDOLF-SOPHIEN-STIFT
Rehabilitationszentrum

Stress.....

- **fördert lernen**
- **schärft die Aufmerksamkeit**
- **stellt Energie zur Verfügung**
- **fördert maximale Leistungsfähigkeit**
- **produziert Nervenzellwachstumsfaktor BDNF**
- **Cocktail von Glückshormonen wird ausgeschüttet**

Auf die Dosis kommt es an!

Evangelische Gesellschaft **eva**



- **Aus Sicht der Hirnforschung optimal und gesund: sich auf eine konkrete, klar definierte und beherrschbare Aufgabe konzentrieren können**
- **Oft erforderlich am Arbeitsplatz: breit gestreute, aber flache Aufmerksamkeit**

- **Die Situation an vielen modernen Arbeitsplätzen ist vergleichbar mit der von Tieren in freier Wildbahn**
- **Sobald wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren, schaltet sich das Unruhe-Stress-System ab**

Was kann man gegen Stress tun?

„Erwirb die Liebe deines Nächsten!“

Hans Selye

Der Mensch macht's

- **Schmerzzentren:** auch aktiv bei sozialer Ausgrenzung und Demütigung
- Wenn sich Quantität und Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen vermindern, erhöht sich das **Krankheitsrisiko**

Bauer (2013)

Beziehungen verändern Hirne

G.Hüther

- **Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind die am besten wirksame und nebenwirkungsfreie Medizin gegen seelischen und körperlichen Stress**
- **Soziale Akzeptanz aktiviert das Motivationssystem**

Bauer (2013)

Ängste psychisch Erkrankter vor der Arbeitswelt

RUDOLF-
SOPHIEN-
STIFT

Rehabilitationszentrum 

- **Angst vor Verschlechterung des Gesundheitszustandes** (Rückfall)
- **Angst vor Leistungsproblemen** (Überforderung, nicht belastbar sein, unzuverlässig sein etc.)
- **Angst vor sozialer Distanz und Aggression** (kritisiert werden, nicht verstanden werden, abgelehnt werden etc.)

Baer&Fasel (2009)

Evangelische Gesellschaft 

21

Was braucht die Zielgruppe?

RUDOLF-
SOPHIEN-
STIFT

Rehabilitationszentrum 

- **Niederschwellige, leicht zugängliche Arbeit** (1 Std. - 39 Std./Woche)
- **Keine Mindestanforderungen**
- **Kein Scheitern möglich**
- **Unabhängige Teilhabeberatung und Peer-Beratung**
- **Mehr als nur Beratung, auch praktische Erprobung nötig**
- **Arbeitsplätze „backen“** (Job Carving)

Evangelische Gesellschaft 

22

Salutogenese

Aaron Antonovsky
(1923-1994)

Kohärenzgefühl

- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit
- Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit

Verstehbarkeit

- Bildung, Qualifizierung
- Information
- Mitbestimmung
- Partizipation

Handhabbarkeit

- **Barrierefreier** Zugang (ohne Mindestanforderungen)
- Echte **Wahlmöglichkeiten**, freie Entscheidung
- Erfahrung sammeln, Recht auf **Scheitern**
- **Zugehörigkeit**: Home Base

Sinnhaftigkeit

- Soziale Bedeutung
- Es lohnt sich, dass ich mich anstrenge
- Es kommt auf mich an
- Was ist mir wichtig?

**Psychisch erkrankte Menschen
brauchen im Umgang nichts
anderes als andere
Mitarbeitende auch.**

**Allerdings ein bisschen
mehr davon!**

Selbstcheck für gesunde Führung

RUDOLF-
SOPHIEN-
STIFT

Rehabilitationszentrum 

- **Heute schon jemanden gelobt? „Erwisch ihn, wenn er gut ist!“**
- **Heute schon Kontakt gehabt? „Ein fürsorglicher Blick tut gut!“**
- **Heute schon ein Gespräch gesucht? „Zeigen Sie Ihr Interesse!“**
- **Heute schon für Klarheit gesorgt? „Information zeigt Wertschätzung!“**

Selbstcheck für gesunde Führung

RUDOLF-
SOPHIEN-
STIFT

Rehabilitationszentrum 

- **Heute schon gelächelt? „Führung braucht Herz und Gesicht!“**
- **Heute schon richtig Pause gemacht? „Das brauchen alle im Betrieb!“**
- **Heute schon hingeschaut? „Passen Sie auf – auf die anderen und auf sich!“**

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Dr. Irmgard PlöBI
Rehabilitationszentrum
Rudolf-Sophien-Stift
Schockenriedstraße 40
70565 Stuttgart

ploessl@rrss.de
www.rrss.de
www.irre-verstaendlich.de

Evangelische Gesellschaft 

