

Mental Health Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

UNIVERSITÄT GREIFSWALD  
Wissen lockt. Seit 1456



# Gesundheit fördern – Arbeitskraft sichern und erhalten mit dem Programm *The Working Mind*

3. Forum Arbeit und psychische Gesundheit, IHK  
Neubrandenburg, 09.04.2024

Emily Nething  
Universität Greifswald  
Lehrstuhl für Gesundheit & Prävention



# Wer sind wir?

UNIVERSITÄT GREIFSWALD  
Wissen lockt. Seit 1456



Institut für Psychologie  
Lehrstuhl für Gesundheit & Prävention

UNIVERSITÄT GREIFSWALD  
Wissen lockt. Seit 1456



## The Working Mind



Jun.-Prof. Dr.  
Samuel Tomczyk



Elena Stoll



Emily Nething



## Warum psychische Gesundheitsförderung & Prävention am Arbeitsplatz?

- Arbeit als ein für viele Menschen zentraler Lebensbereich
  - Arbeit kann Ressource sein, aber ebenso mit vielfältigen Herausforderungen einhergehen
  - Umgang mit Herausforderungen beeinflusst psychische Gesundheit
  - Psychische Gesundheit wirkt sich auf Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit aus
- Arbeitsplatz als hochrelevanter Kontext für die Förderung der psychischen Gesundheit

# Psychische Erkrankungen im Arbeitskontext

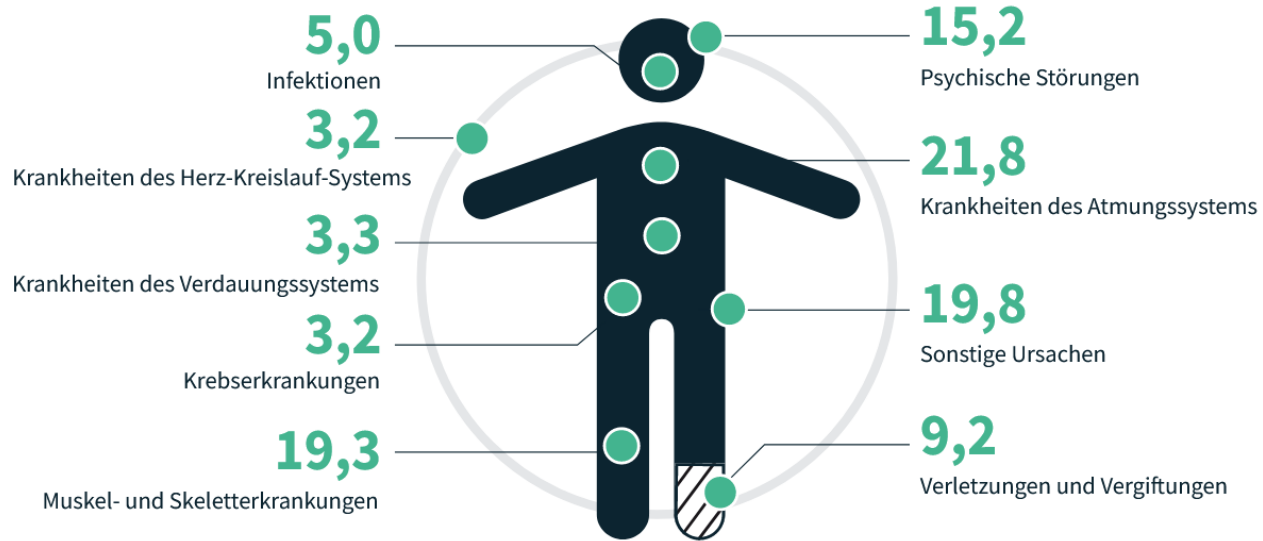


- 27,8 % der Bevölkerung sind innerhalb eines Jahres von psychischen Erkrankungen betroffen
- Nach Erkrankungen des Muskel-Skelett- und -Atemsystems stellen psychische Erkrankungen die häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit dar (15,1 %)
- Psychische Erkrankungen verursachen die längsten krankheitsbedingten Ausfallzeiten (durchschnittlich 40,4 Tage)
- Psychische Erkrankungen sind mit einem Anteil von 42 % die häufigste Ursache für Frühverrentung

Erkrankungen

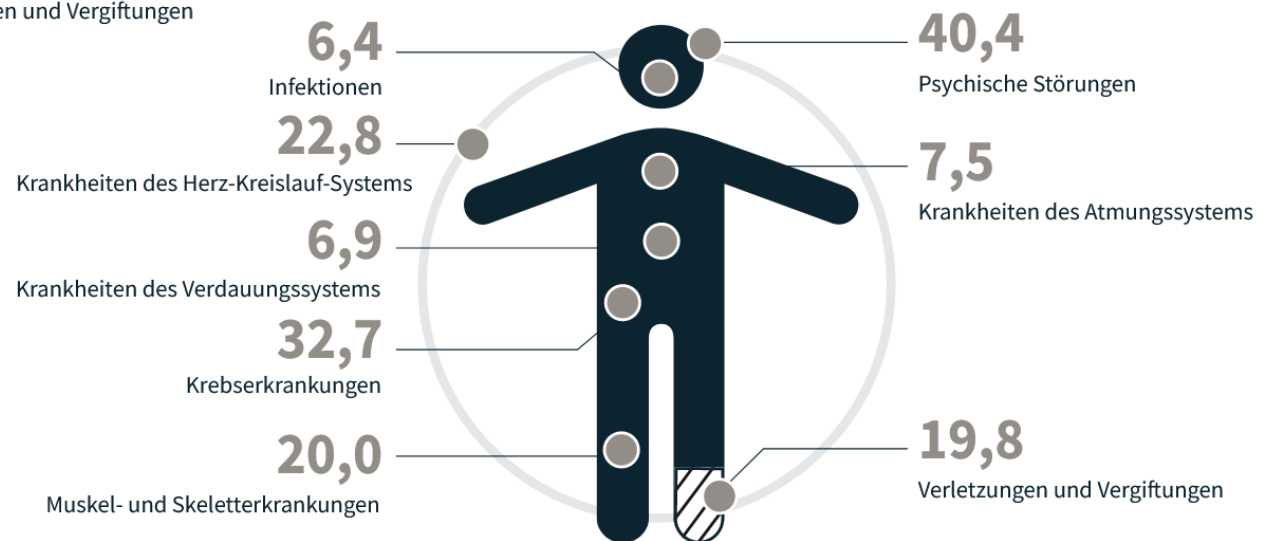
Krankheitstage je Fall

So viel Prozent der Krankheitstage entfielen 2022 auf ...



Erkrankungen

Krankheitstage je Fall





## Das Programm *The Working Mind* (TWM)



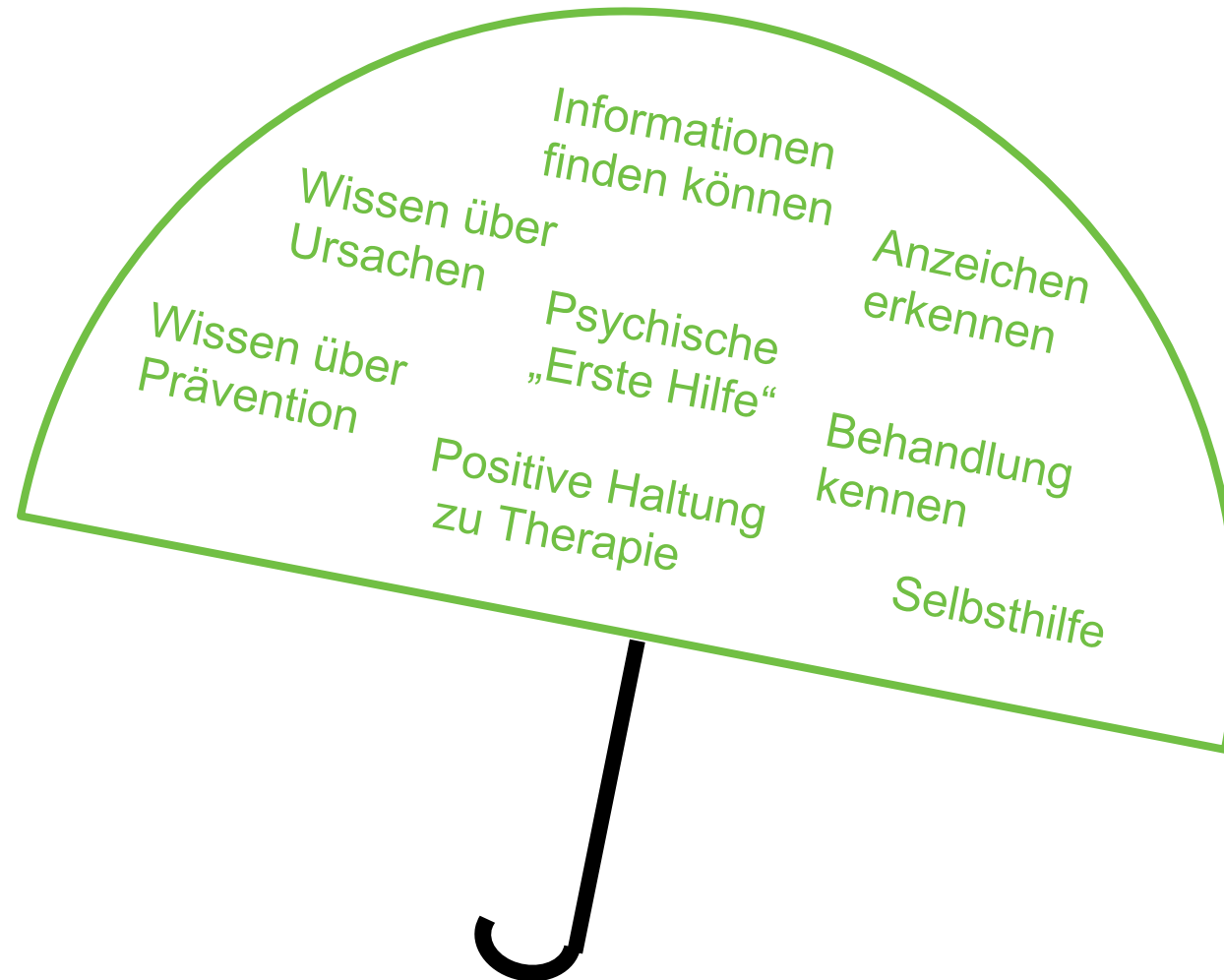
Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

The Working Mind



# Basis: Psychische Gesundheitskompetenz



# Ziele des Programms



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

The Working Mind



UNIVERSITÄT GREIFSWALD

Wissen lockt. Seit 1456



- Psychische Gesundheit und Krankheit (besser) verstehen
- Anzeichen von Erkrankungen bei sich und anderen erkennen
- Eigene psychische Gesundheit und Resilienz stärken
- Kolleg\*innen und Mitarbeitende mit psychischen Beschwerden unterstützen lernen (z. B. Gesprächsführung, Anlaufstellen)
- Stigmatisierung und negative Einstellungen reduzieren



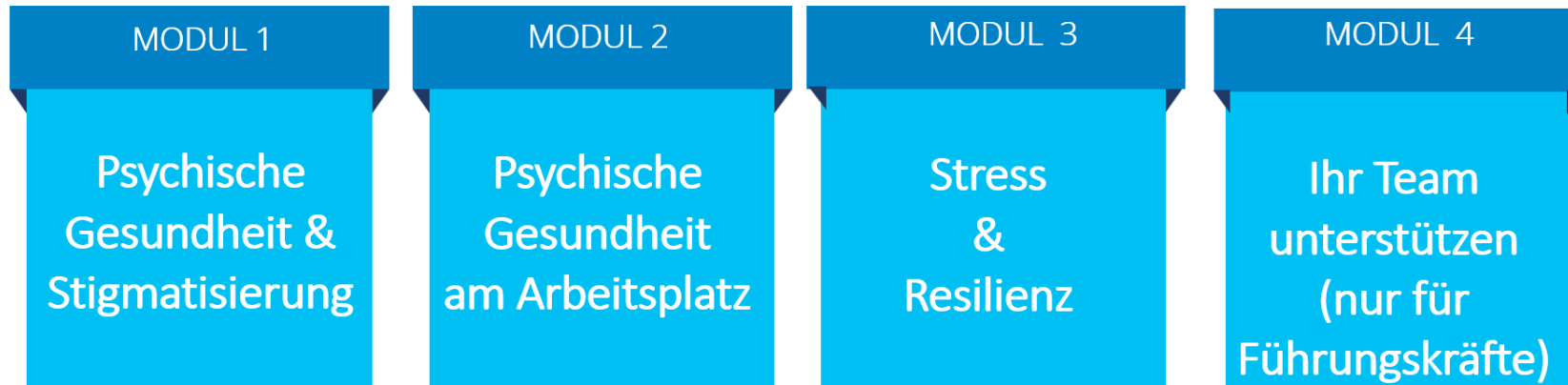
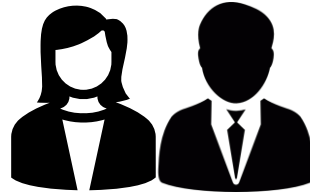


# Aufbau, Inhalte & Zielgruppen des Programms

## Programm im Workshop-Format



ca. 4 h (Beschäftigte) bzw.  
ca. 8 h (Führungskräfte)



# Kontinuumsmodell psychischer Gesundheit

SELBSTHILFE UND SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

PROFESSIONELLE HILFE (Z. B. PSYCHOTHERAPIE)

## POSITIVE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Normales Funktionsniveau

z. B. leicht schwankende Stimmung (mal positiv, mal negativ), durchgehend gute Leistungsfähigkeit, normales Schlafverhalten (keine Schlafstörungen), physisch und sozial aktiv, sicher im Umgang mit anderen

## DURCHSCHNITTLICHE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Üblicher und reversibler Stress

z. B. punktuell auftretende Nervosität, Aufregung, Traurigkeit, Prokrastination, Vergesslichkeit, Schlafstörungen (Einschlafen), geringeres Energielevel, Schwierigkeiten, sich zu entspannen, reduzierte soziale Aktivität

## EINGESCHRÄNKTE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Deutlich eingeschränktes Funktionsniveau

z. B. anhaltende oder häufiger auftretende Angst, Wut oder Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Gefühl von Wertlosigkeit, reduzierte Leistung in Ausbildung oder Arbeit, starke Schlafstörungen, Vermeidung oder Rückzug von sozialen Situationen

## SCHLECHTE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

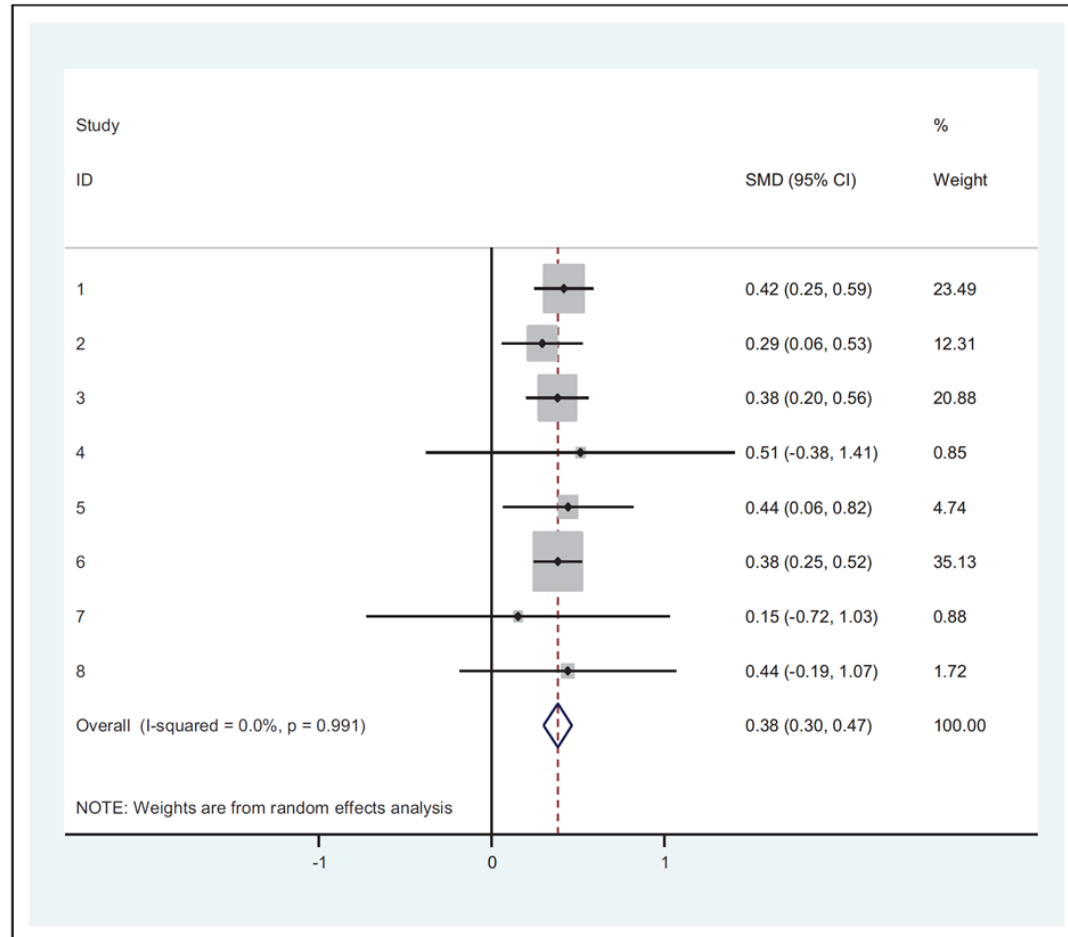
### Psychische Erkrankung

z. B. deutliche emotionale Probleme, starkes Empfinden von Angst, Depression oder Panikattacken, häufiges Gefühl von Erschöpfung oder Überforderung, Gedanken von Suizid oder suizidale Handlungen (z. B. Selbstverletzung)

DAS KONTINUUM PSYCHISCHER GESUNDHEIT



# Meta-Analyse zur Wirksamkeit des Programms



Zielkriterium:

Einstellungen gegenüber Personen mit psychischer Erkrankung am Arbeitsplatz

Ergebnisse:

Das Programm führte in mehreren Studien zu einer bedeutsamen Reduktion von Stigma und Stärkung der Resilienz

Die Effekte waren moderat (etwa eine halbe Standardabweichung).



## Das Forschungsprojekt *The Working Mind-Uni* (TWM-Uni)





## Ziele des Forschungsprojekts

- 1 Kulturelle Adaptation des Programms
- 2 Implementation des Programms
- 3 Evaluation des Programms: Wirksamkeit, Akzeptanz, Ansatzpunkte für eine Verstetigung im Setting Universität
- 4 Strategie- und Konzeptentwicklung zur Nachhaltigkeit



## Aktueller Stand

- Kulturelle Adaptation abgeschlossen
- Studienprotokoll im Review-Prozess
- Erste Workshops an der Universität Greifswald durchgeführt
- Erste empirische Erhebungen abgeschlossen
- Vorbereitung der Datenanalyse und der Publikation von Fachartikeln
- Terminliche Gestaltung und didaktische Planung der Workshops für weitere Statusgruppen
- Begleitung von Qualifikationsarbeiten, weitere Wissenschaftskommunikation durch Netzwerkarbeit, Vorbereitung von Vorträgen...
- Planung der Verstetigung im Kontext Universität



**Offene Fragen?**

# Referenzen



Bundestherapeutenkammer (BPtK) (2013). BPtK-Studie zur Arbeits-und Erwerbsunfähigkeit: Psychische Erkrankungen und gesundheitsbedingte Frühverrentung.

[https://api.bptk.de/uploads/20140128\\_B\\_Pt\\_K\\_Studie\\_zur\\_Arbeits\\_und\\_Erwerbsunfaehigkeit\\_2013\\_1\\_949acdd309.pdf](https://api.bptk.de/uploads/20140128_B_Pt_K_Studie_zur_Arbeits_und_Erwerbsunfaehigkeit_2013_1_949acdd309.pdf)

Dobson, K. S., Szeto, A., & Knaak, S. (2019). The Working Mind: A Meta-Analysis of a Workplace Mental Health and Stigma Reduction Program. *Canadian Journal of Psychiatry*, 64(1), 39–47. <https://doi.org/10.1177/0706743719842559>

Informationsdienst des Instituts der deutschen Wirtschaft (iwd) (2024). Der Krankenstand in Deutschland.

<https://www.iwd.de/artikel/krankenstand-in-deutschland-498654/>

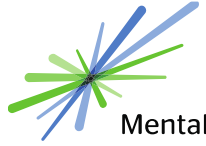
Jacobi F, Höfler M, Strehle J et al (2014) Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). *Nervenarzt* 85:77–87. doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y

Jacobi F, Höfler M, Strehle J et al (2016) Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1-MH). *Nervenarzt* 87:88–90. doi.org/10.1007/s00115-015-4458-7

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *The American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>





Mental Health Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

# THE WORKING MIND™

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Bei Interesse und Fragen kommen Sie gerne auf uns zu.

[emily.nething@uni-greifswald.de](mailto:emily.nething@uni-greifswald.de)

