

# **„STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN UND KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT VON JUNGEN MITARBEITERN. FÖRDERUNG VON REGENERATIONS- UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN“**

---

Workshop „Aus Forschung und Praxis. Projekte und  
Arbeitsfelder der FSA“

Erfurt, 29.11.2012

Dr. Peter Bärenz, Mannheim



„Psychische und Verhaltensstörung als  
Epidemie des 20. Jahrhunderts?“  
(Weber et al. 2006)



# Das Risiko „Psychische Störung“

Lebenszeit-Prävalenz = 48% (Wittchen, 2010)

12- Monats – Prävalenz „psychische Störung“ = 31,1 %

12 – Monats-Prävalenz „körperliche Erkrankung“ = 60,0 %

Frauen: 49 %

Männer: 37 %

63% ohne Intervention!

Arbeitsbedingte psychische Störungen:

EU weit: 3 – 4% des BIP (Grünbuch 2005)

Geschätzte Kosten für Deutschland (Bödeker, 2011):

6,331 Milliarden €

Steigt die Anzahl der psychischen Störungen an?



# Haben Fälle psychischer Störungen allgemein zugenommen?

Wahrscheinlich nicht....

Quelle: Kessler, 2005, Bödecker, 2009, Richter et al 2008, Jakobi 2009, Wittchen (2010)

Es haben die AU Tage zugenommen

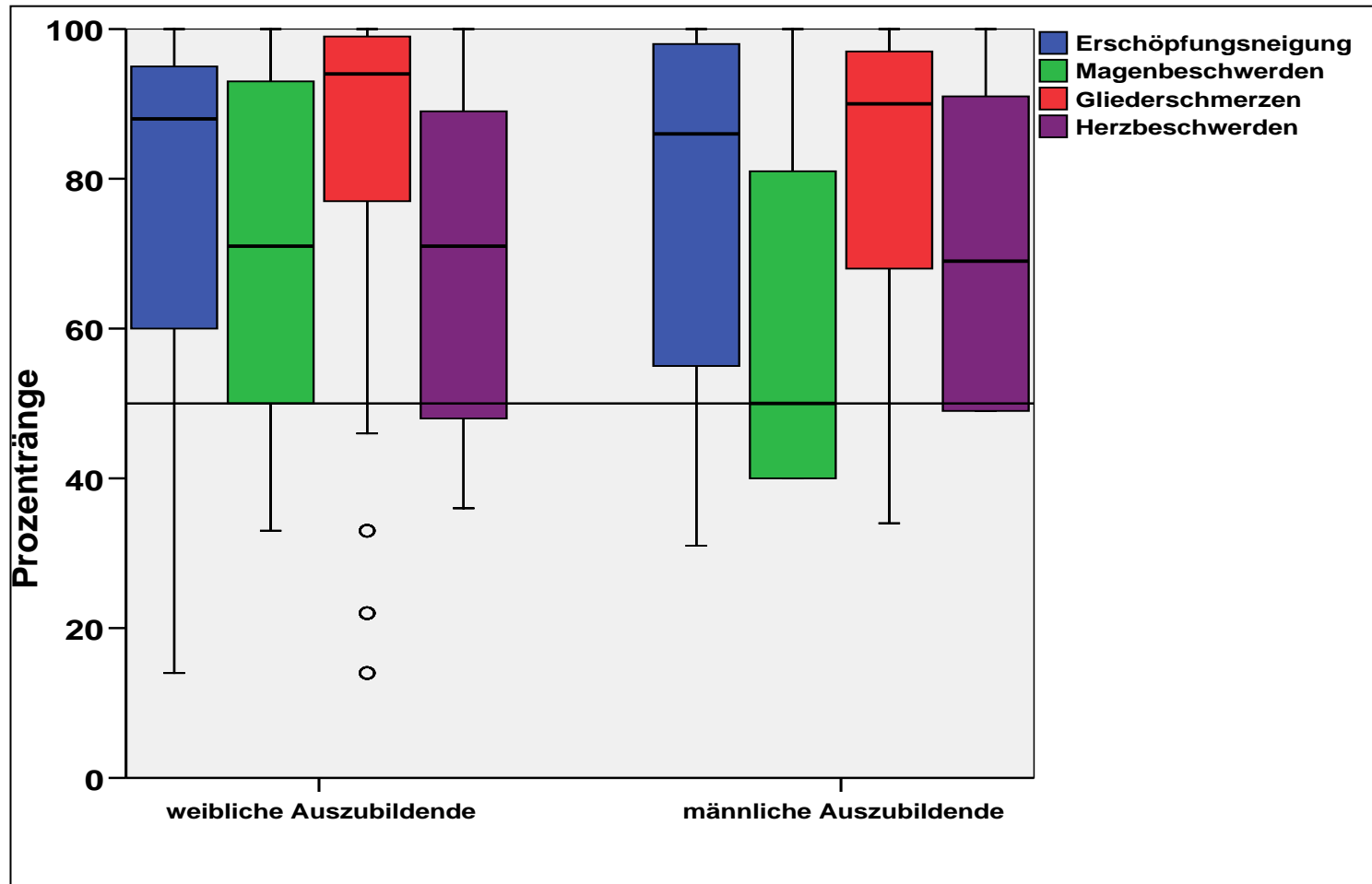
1. Höhere Inanspruchnahme (Jacobi & Hoyer, 2008)
2. Besser dokumentiert als früher (Jacobi, 2009)
3. Höhere Behandlungsbedarf
4. Verlagerung der Diagnosen (MSE)
5. Andere Kodierung
6. Schlechte Versorgung

# Studien zu Schmerzen von Jugendlichen/Jungen Mitarbeitern

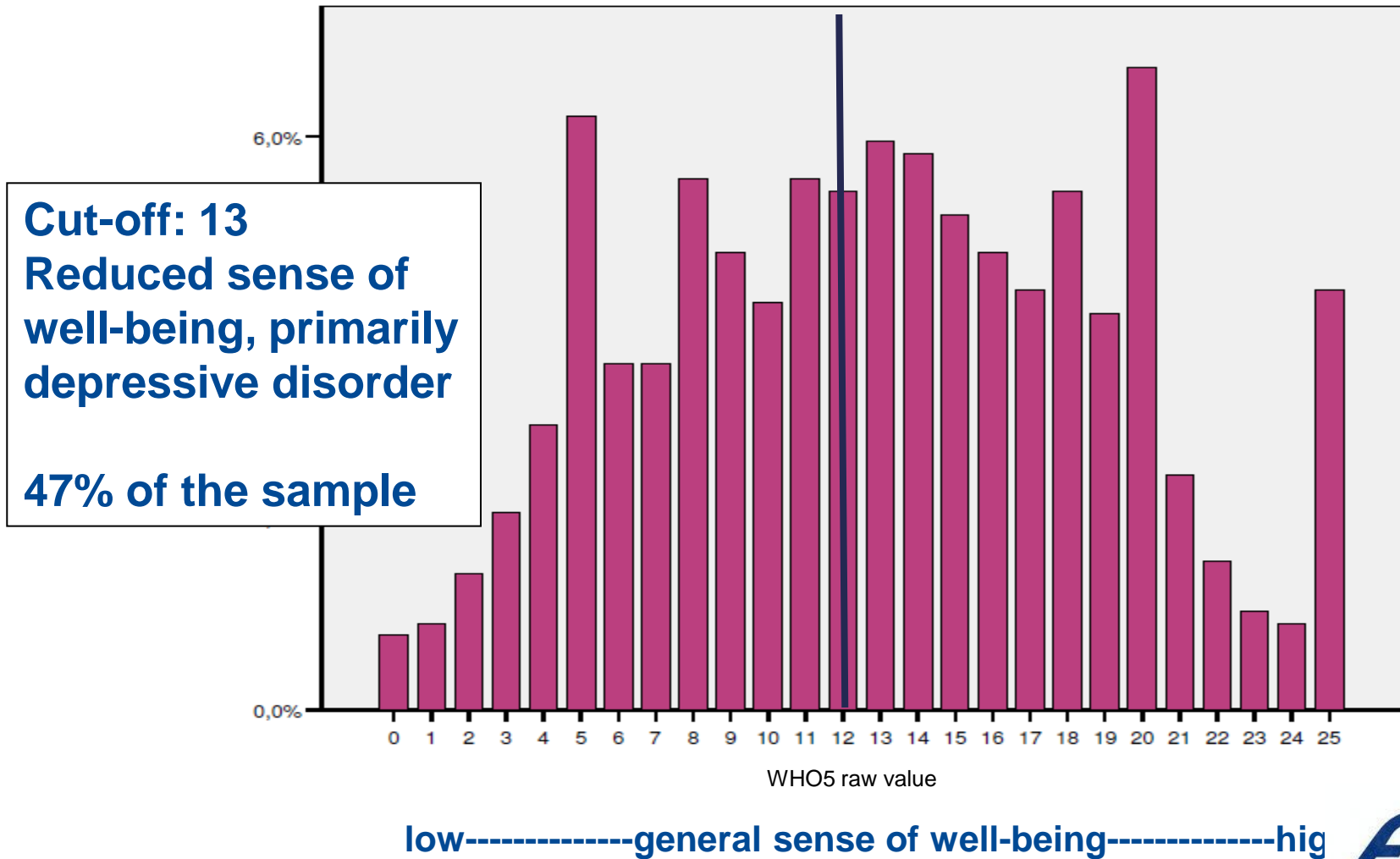
- **A. Roth-Isigkeit (2010)**: n=7000  
70% in den letzten 3 Monaten Schmerzen
- **M. Betz (2009)**: n=6360  
53% Rückenschmerzen in den letzten 12 Monaten
- **ASD\*BGN-Studie (laufend)**: n=800 (nicht nur Junge Mitarbeiter)  
45% hatten in den letzten 6 Monaten mehr als einmal im Monat Kopfschmerzen
- **sfs-BGN Studie (2010)**: n=800  
80% hatten in den letzten 12 Monaten Kopfschmerzen, ca. 50% chronisch (12 Monate)



# Allgemeine Beschwerden



# Psychological health: WHO-5



**„Wer gesund alt werden will, muss jung damit anfangen!“**

**Junge Mitarbeiter haben...**

**Hohe Prävalenzen bei Psychischen Störungen  
und Muskel-Skelett-Erkrankungen**

**Überproportional viele Unfälle**

**Nicht die richtigen Bewältigungsstrategien  
Für die Belastungen**





# RELA



## Richtig Erholen Leichter Arbeiten



UNIVERSITÄT  
MANNHEIM

# Wir wissen/vermuten....

- **Über Erholungsaktivitäten und -prozesse von jungen Mitarbeitern ist noch sehr wenig bekannt**
- **Junge Mitarbeiter können arbeitsbezogene Probleme und Belastungen nicht angemessen bewältigen**
- **Junge Mitarbeiter fühlen sich häufig überfordert, sie sind häufig von Rückenschmerzen und psychischen Problemen betroffen**
- **Bewältigungsstrategien und Gesundheitsbeschwerden stehen in einem Zusammenhang**
- **Junge Mitarbeiter wenden die falschen Bewältigungsstrategien an. Es fehlen ihnen Metakompetenzen wie Zeit- und Selbstmanagement**



# Was wollen wir herausfinden?

- **Hinweise auf Bewältigungs- und Erholungsstrategien bezogen auf Junge Mitarbeiter aus verschiedenen Branchen**
- **Hinweise zur Entwicklung einer (branchenspezifischen?) Strategie, wie man erfolgversprechende Regenerations- und Bewältigungsstrategien - sowie die Motivierung zu deren Nutzung im Alltag - vermitteln könnte.**



# Projektphasen

- Phase 1:  
Empirische Ermittlung des Regenerations- und Bewältigungsverhaltens von Jungen Mitarbeitern
  
- Phase 2:  
Entwicklung eines Interventionskonzepts

