

# LET'S BREAK THE STIGMA

Für Arbeitgeber und Arbeitnehmer, um gegen die  
Stigmatisierung psychischer Erkrankungen am  
Arbeitsplatz vorzugehen

YOUR

FEEELINGS

ARE

VALID!

# INTRODUCTION

„Man sieht dir aber gar nicht an, dass du krank bist“  
„Jetzt arbeite doch einfach mal normal und hör auf so zu jammern“  
„Vielleicht solltest du einfach etwas früher schlafen gehen“  
„Sei doch einfach glücklich“

Eine Sammlung der wohl gängigsten Sätze, die sich Menschen mit einer psychischen Krankheit alltäglich anhören können. Nicht nur in den eigenen vier Wänden -von Familie und co.- sondern vor allem auch am Arbeitsplatz.

Psychische Erkrankungen sind nun mal für Außenstehende meist „Unsichtbar“, was jedoch nicht bedeutet, dass es sie nicht gibt. Gesellschaftlich werden emotionale und seelische Nöte jedoch häufig tabuisiert und als Schwäche ausgelegt. Hinzu kommt die Angst sich Hilfe zu suchen, da Menschen mit psychischer Erkrankung nicht so recht in das Bild unserer Leistungsgesellschaft passen. Die Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen hält sich gerade im Arbeitskontext hartknäckig und formt eine Kultur, in der Prävention, Zusammenarbeit und Vertrauen erschwert werden.

Doch das soll sich nun ändern: Der erste Schritt ist schon gemacht, denn steigende Krankschreibungen und Kosten sorgen allmählich für einen wachsenden Alarmismus bei den Personalverantwortlichen und der Führung der Unternehmen.

Doch nicht jeder Betrieb besitzt die finanziellen und personellen Kapazitäten für die betriebliche Gesundheitsförderung. Vor allem kleine und mittelständische Firmen sind auf die Vernetzung mit überbetrieblichen Akteuren angewiesen, die sie dabei unterstützen.

Mit dieser Broschüre möchte ich nicht nur Stressfaktoren am Arbeitsplatz und Gegenmaßnahmen vorstellen. Sondern vor allem Unternehmen dazu bewegen die aktuelle Situation aktiv zu verändern. Indem ich die Organisationen KISS Stuttgart, Shitshow und psyGa vorstelle und weitere Tipps für ein psychisch gesundes Arbeitsklima gebe. Jetzt wünsche ich viel Spaß beim Durchblättern, lasst es auf euch wirken und beginnt noch heute euer Unternehmen positiv für psychische Erkrankungen zu machen.

Lasst uns gemeinsam gegen das Stigma vorgehen!

Julia Förstner, Merz Akademie, Projekt Visuelle Praxis und Konzeption

# WHAT THE FAKT

## Psychische Erkrankung: Wie kann ich einen Grad der Behinderung beantragen?

Psychische oder seelische Erkrankungen können unter Umständen als Schwerbehinderung anerkannt werden. Zunächst stellt der oder die Betroffene einen Antrag auf Feststellung des Grades der Behinderung. Dies geschieht bei der Kommunalverwaltung oder beim Versorgungsamt. Zur Beurteilung der Beeinträchtigung wird in der Regel ein psychiatrisches Gutachten herangezogen. Der Sozialverband VdK berät seine Mitglieder ausführlich rund um das Thema Grad der Behinderung und hilft, falls nötig, auch beim Einlegen eines Widerspruchs gegen den Bescheid.

Liegt eine psychische Behinderung vor, kann es verschiedene Hilfen und Schritte zur Unterstützung geben, beispielsweise im Arbeitsleben in Form von präventiven Maßnahmen, Betrieblichem Eingliederungsmanagement (BEM), Therapie, stufenweiser Wiedereingliederung, Änderungen in der Arbeitsorganisation, Unterstützter Beschäftigung (UB) und anderes mehr.

## Wie wird eine psychische oder seelische Behinderung festgestellt?

Nicht jede psychische Erkrankung zieht eine Behinderung nach sich. Doch psychische und seelische Erkrankungen können für die Betroffenen gravierende Auswirkungen auf den Lebensalltag haben, zum Beispiel wenn es ihnen nicht mehr möglich ist, zur Arbeit zu gehen, Kontakte zu pflegen oder sich selbst zu versorgen. Motivation, Leistungs- und Kommunikationsfähigkeit und Sozialverhalten können stark eingeschränkt sein.

Zur Beurteilung der Schwere einer Behinderung wird der sogenannte Grad der Behinderung (GdB) herangezogen. Grundlage für die Feststellung des GdB ist die Versorgungs-Medizinverordnung (VersMedV). Sie listet Erkrankungen und Einschränkungen auf und gibt einen Anhaltspunkt, welcher GdB für welche Einschränkung geltend gemacht werden kann. Da bei der Beurteilung jeweils die Auswirkung einer Beeinträchtigung individuell eingeschätzt wird, sind die darin genannten GdB zunächst nur Anhaltswerte. Liegen mehrere Beeinträchtigungen vor, wird ein Gesamt-GdB ermittelt.

In der Versorgungsmedizin-Verordnung sind in Teil B unter 3. „Nervensystem und Psyche“ unter anderem Psychosen, Neurosen, Persönlichkeitsstörungen und Folgen psychischer Traumata aufgeführt, die beispielsweise Angstzustände und Phobien, Zwangsstörungen, Depressionen und soziale Anpassungsschwierigkeiten mit sich bringen können. Auch Suchtkrankheiten wie Drogen- oder Alkoholabhängigkeit und deren Auswirkungen können eine Behinderung nach sich ziehen.

# THAT'S JUST FACTS!

„Die Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen hält sich gerade im Arbeitskontext hartnäckig und formt eine Kultur, in der Prävention, Zusammenarbeit und Vertrauen erschwert werden“

Quelle: Human Resources Manager

„Die Bewertung einer psychischen Einschränkung ist, da es sich um sehr individuelle Fälle und Leidensgeschichten handelt, nicht einfach.“

Quelle: VDK

„In der Europäischen Union sind Schätzungen zufolge rund 50 Millionen Menschen von Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen betroffen.“

Quelle: Bundesgesundheitsministerium

„Psychische Erkrankungen sind immer häufiger der Grund für Fehlzeiten und den frühzeitigen Einstieg in das Rentenalter. Rund 15 Prozent aller Fehltage gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück.“

Quelle: Bundesgesundheitsministerium

„Sie sind nicht sichtbar, aber weit verbreitet: Psychische und seelische Erkrankungen nehmen in Deutschland zu“

Quelle: VDK

„Vor allem Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen haben große Schwierigkeiten, auf dem Arbeitsmarkt unterzukommen. Dabei sind die positiven Effekte von Arbeit auf den Krankheitsverlauf wissenschaftlich belegt.“

Quelle: Das Stigma psychischer Erkrankungen  
in der Gesellschaft

# STRESSED OUT

Diskrepanz zwischen den Anforderungen am Arbeitsplatz und den Möglichkeiten, Ressourcen oder Befugnissen, um die Anforderungen bewältigen zu können.

Lösungsansatz:

Zur Messung dieser Auswirkungen kann das Anforderungs-Kontroll-Modell herangezogen werden

weitere Info: <https://www.bad-gmbh.de/glossar/show-term/anforderungs-kontroll-modell/>

Die „Verachtung“ der eigenen Produkte und Dienstleistungen nimmt zu (insbesondere in Call-Centern oder Banken)

Lösungsansatz:

Diversity Programme versuchen

Vielfalt der Mitarbeiter zum Vorteil zu nutzen

weitere Info: <https://www.charta-der-vielfalt.de/diversity-verstehen-leben/diversity-management/>



Gewachsene Anforderungen an räumliche und zeitliche Flexibilität (Pendeln bis hin zum Wohnortwechsel) gefährden die sozialen Netze, deren soziale Unterstützung einen schützenden, stress-protektiven Effekt hat

Lösungsansatz: Psychisch gesunde Unternehmensstruktur schaffen: Das Gefühl geben, dass man psychische Krisen haben darf

Die zunehmende Vernetzung von Arbeitsprozessen bei zuweilen unklaren Entscheidungsstrukturen in Unternehmen führt dazu, dass Arbeitsprozesse und -ergebnisse für den Einzelnen immer weniger zu überschauen und zu beeinflussen sind

Lösungsansatz: Partizipative und feedbackorientierte Führungskonzepte, Psychologisch sichere Teams und bessere Planbarkeit vermitteln

Arbeitsaufgaben verdichtet und Arbeitsprozesse  
beschleunigt

Lösungsansatz: Sie können Vertraulichkeit garantieren und Arbeitszeiten und das Arbeitsumfeld anpassen, wo immer dies möglich ist. Dieser frühe Dialog kann lange Krankheitsperioden oder das Risiko, einen talentierten Mitarbeiter zu verlieren, vermindern

Die Ausdehnung des Dienstleistungssektors steigert die psychischen Belastungen, zugleich nehmen körperliche Belastungen ab

Lösungsansatz: Schneller und unbürokratischer Weg zu Diagnose und Therapie, man braucht eine effektive psychosoziale Beratung, Arbeitgeber muss signalisieren, dass Mitarbeiter mit Symptomen den Betriebsarzt aufsuchen sollen (pragmatisch und unstigmatisiert)

MAKE  
YOUR  
COMPANY  
A SAFE  
PLACE!



KISS informiert, berät und vermittelt Menschen, die an Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in Stuttgart interessiert sind.

KISS hilft bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen.

KISS unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen.

KISS arbeitet mit Fachleuten, Einrichtungen und Institutionen zusammen.

KISS pflegt eine umfangreiche Datenbank mit Infos über die rund 500 Stuttgarter Selbsthilfeszusammenschlüsse und andere Informationen für an Selbsthilfe interessierte Menschen.

KISS versucht, ein selbsthilfefreundliches Klima zu schaffen, damit es Menschen leichter haben, sich in Gruppen zusammenzufinden und ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen.

[Quelle: Website von KISS Stuttgart](#)

Welche Art von Menschen betreuen Sie am häufigsten?

Kann man das überhaupt pauschal so sagen?

KISS Stuttgart ist die erste Anlaufstelle für Menschen, die eine für sie geeignete Selbsthilfegruppe in Stuttgart finden oder gründen möchten. Interessierte können sich telefonisch, schriftlich, per Video oder persönlich beraten lassen. Die Selbsthilfekontaktstelle pflegt eine Datenbank zu den über 500 Selbsthilfegruppen in Stuttgart und hält die Informationen durch regelmäßige Aktualisierungen immer auf dem neusten Stand. Wer selbst eine Gruppe gründen möchte, wird von der öffentlichen Interessiertenliste bis hin zu den ersten Treffen von den Mitarbeiter\*innen unterstützt, kann dabei aber anonym bleiben.

Welche Ihrer Leistungen wird am häufigsten in Anspruch genommen?

Zum einen ist eine ihrer Hauptaufgaben, die Beratung und Information von Menschen, die nach einer Selbsthilfegruppe suchen. Das nimmt einen großen Teil ein und wird sehr viel genutzt. Genauso gefragt ist aber ihre Unterstützung bei Selbsthilfegruppen.

Ihre Fortbildungsangebote z. B. werden sehr gut angenommen.

Ganz wichtig ist auch ihr Online-Angebot. Die Online-Suche ihrer Homepage wird sehr viel genutzt.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen eine solche Institution zu gründen?

Die Selbsthilfekontaktstelle ist inzwischen schon 30 Jahre alt.

Die Idee war eine Anlaufstelle zu Selbsthilfe zu schaffen, die die Informationen über und für Gruppen bündelt und die Suche nach Gruppen erleichtert.

Wie finanziert sich Ihre Institution?

Die Finanzierung der KISS Stuttgart erfolgt zum großen Teil durch die Stadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Land Baden-Württemberg. Damit wir unsere Angebote im gewohnten Umfang anbieten können, sind wir auf weitere finanzielle Unterstützung durch Projektmittel, Geld- und Sachspenden und ehrenamtliches Engagement angewiesen

Haben Sie eventuell Erfahrungsberichte, die Sie mir mitteilen könnten?

„Meine Selbsthilfegruppe ersetzt mit der Zeit den Therapeuten. Unser Gruppenmotto: Heute ist das Morgen, wovor du dich gestern geängstigt hast.“ Selbsthilfegruppe Heumaden

# SHITSHOW

Wir befähigen Organisationen, mentale Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern – und eine wertschätzende Kultur zu etablieren. Denn beides gehört zusammen: Prävention funktioniert nur da, wo wir offen sein können und keine Angst vor Nachteilen haben.

Erfahrungen wirken nachhaltiger als reine Information. Um Themen der mentalen Gesundheit begeisternd zu vermitteln, entwickeln wir stetig neue Tools, die wir in Workshops und Trainings nutzen – oder zu euren Events mitbringen!

Gemeinsam entwickeln wir individuelle Lösungen – oder ihr wählt aus unserem Maßnahmenkatalog aus. Ihr wollt mit einer Employee Experience für Mental Health begeistern? Dann ist unsere Ausstellung oder unsere MOODSUITS genau das Richtige.

Sie haben auch ein eigenes Magazin, das verschiedene Themen anspricht, wie z.B. 3 Tipps, um jetzt psychische Gesundheit im Team zu fördern. Dieses ist online auf ihrer Website aufzurufen.

[Quelle: Website von SHITSHOW](#)

Welche Art von Unternehmen beraten Sie am häufigsten?  
Eher kleinere oder eher größere?

SHITSHOW arbeitet vor allem mit größeren Unternehmen, wie zum Beispiel der Deutschen Bahn, wobei die Leistungen des Teams auch für kleinere Unternehmen in Frage kommen. Pauschal kann man also nicht sagen ob eher kleinere oder eher größere Unternehmen die Leistungen in Anspruch nehmen.

Welche Ihrer Leistungen wird am häufigsten in Anspruch genommen?

Am interessantesten sind wohl die MOODSUITS. Das sind Gegenstände, die man überwerfen kann, um symptomatisch nachempfinden zu können, wie sich eine psychische Erkrankung anfühlt. Trotzdem werden auch die anderen Tools angenommen, das ist situationsabhängig.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen eine solche Institution zu gründen?

Wir haben SHITSHOW gegründet, weil wir wissen, was es bedeutet, mentale Belastungen auf der Arbeit zu balancieren – und weil wir selbst erlebt haben, wie stigmatisiert das Thema noch immer ist.

Wie finanziert sich Ihre Institution?

Bei SHITSHOW arbeiten Psycholog:innen und Kommunikationsstrateg:innen Hand in Hand, um Kultur, Köpfe und Kommunikation gesund zu gestalten.

Haben Sie eventuell Erfahrungsberichte, die Sie mir mitteilen könnten?

Als aktuellen Erfahrungsbericht lässt sich zum Beispiel Johnson&Johnson nennen. Ein strategisch aufgesetztes Betriebliches Gesundheitsmanagement, eingebettet in eine mitarbeiterorientierte Unternehmenskultur, bilden dafür die Basis – bei den internen Kampagnen stehen Awareness, Empowerment und Entstigmatisierung im Fokus.

Quelle: Website von SHITSHOW

# PSYGA

Das Projekt stellt praxisnahes Wissen aus der Gesundheitsförderung verständlich aufbereitet zur Verfügung.

Gemeinsam mit erfahrenen Kooperationspartnern transportiert psyGA die Angebote direkt an die betriebliche Basis.

Tipps und Hinweise unter jedem Artikel

PsyGA sind an vielen Stellen aktiv, um psychisch gesundes Arbeiten zu fördern

Ihr Weg zum gesunden Betrieb: Was ist zu tun, wenn Ihre Mitarbeiter überlastet sind und wie können Sie eine Überlastung überhaupt feststellen? Wie identifizieren Sie machbare Ziele für ein BGM?

Diese und andere Fragen haben sich auch andere Betriebe gestellt. Hier erfahren Sie nicht nur, wie einige von ihnen vorgegangen sind, sondern finden ebenfalls praktische Tipps für Ihr eigenes Unternehmen.

[Quelle: Website von psyGA](#)



Welche Art von Menschen betreuen Sie am häufigsten?

Kann man das überhaupt pauschal so sagen?

Man kann nicht allgemein sagen, wer die Leistungen vor allem in Anspruch nimmt.

Das Projekt denkt den psychischen Aspekt bei der betrieblichen Gesundheitsförderung konsequent mit und richtet alle im Projekt entwickelten Materialien darauf aus.

Interessierte können sich einfach durch die Website klicken.

Welche Ihrer Leistungen wird am häufigsten in Anspruch genommen?

Die Leistungen von Psyga sind vielseitig: ELearning-Tools, Seminar-konzepte, Leitfäden und Arbeitshilfen sollen Unternehmen befähigen, Arbeit mitarbeiterorientiert zu gestalten und damit Überlastung vorzubeugen.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen eine solche Institution zu gründen?

Gegründet wurde psyga im Rahmen der Initiative „Neue Qualität der Arbeit“, im Rahmen welcher Unternehmen dazu angeregt werden ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen und sich somit fit für die Zukunft zu machen.

Wie finanziert sich Ihre Institution?

Gefördert und finanziert wird das Projekt durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und geleitet durch den BKK Dachverband und seine Kooperationspartner. Die fachliche Begleitung übernimmt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Quelle: Website von psyGA

IT'S  
OKAY  
TO ASK  
FOR  
HELP!

# LAST BUT NOT LEAST!

Zum Schluss möchte ich noch ein paar Worte an die Person widmen, die sich gerade diese Broschüre aufmerksam durchliest:

So nun bist du auch schon am Ende dieser Broschüre angekommen. Egal wer jetzt gerade vor diesem Blatt Papier sitzt, sei es ein gestresster Mitarbeiter, ein gewissenhafter Chef oder jemand der zufällig darüber gestolpert ist, ich hoffe du konntest etwas mitnehmen. Für die Zukunft deines Unternehmens. Für dein Leben. Oder im Umgang mit anderen Menschen, die noch immer mit der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz zu kämpfen haben.

Ein großes DANKE möchte ich noch an meinen Professor Michael Dreyer richten, der mir bei der Erstellung des Projekts zur Seite stand. Außerdem auch DANKE an Marcus Haffner, der mir beim Ducken geholfen hat. Und natürlich auch DANKE an die Merz Akademie für die Möglichkeit diese Broschüre im Rahmen der Projektarbeit zu erstellen.

Zu guter Letzt möchte ich noch einmal darauf aufmerksam machen, dass du immer mit offenem Herzen und offenen Augen durch die Welt gehen solltest, um zu erkennen, wer einen inneren Kampf führt. Und manchmal hilft es schon ein paar nette Worte an diesen Jemand zu richten und ihm /ihr das Gefühl zu geben, dass du hinter ihm/ ihr stehst. Nach dem Motto: Spread kindness!

In dieser Welt gibt es schon genug Hass, sei DU der Unterschied indem DU mit dem Stigma brichst!

SOMEONE YOU KNOW MAY  
BE FIGHTING AN UNKNOWN  
BATTLE. BE KIND. ALWAYS.

Sommersemester 2021  
Projekt Visuelle Praxis und Konzeption  
Prof. Michael Dreyer  
Studentin: Julia Förstner

YOU DO NOT  
JUST WAKE  
UP AND  
BECOME A  
BUTTERFLY.  
GROWTH IS  
A PROCESS.