



Das Ampelsystem für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Anregungen aus dem evidenzbasierten Programm

The Working Mind (TWM)

Vortrag beim Sommerempfang der Unfallkasse MV
am 11. Juni 2025

M. Sc. Emily Nething &
Dipl.-Psych. M. Sc. Elena Stoll, PP (TP)





Ablauf



- 1 The Working Mind: Wer sind wir und was machen wir?
- 2 Aktuelle Zahlen zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz
- 3 Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen: Wo liegt das Problem?
- 4 Das Ampelsystem: Kontinuum der psychischen Gesundheit
- 5 Das Ampelsystem: Praktische Beispiele für die Anwendung
- 6 Offene Fragen



Wer sind wir?

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



The Working Mind



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Jun.-Prof. Dr.
Samuel Tomczyk



Emily Nething



Elena Stoll



Josefine Retka



Christin Schwiebert



Sarah M. Uhlig

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

Universität Greifswald, Institut für Psychologie,
Lehrstuhl für Gesundheit & Prävention

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



1. Was machen wir?

Notfallkoffer



The Inquiring Mind
 Campus Mental Health and Wellness

The Mental Health Continuum Model (MHCM) and the Coping Strategies listed on this card will help you identify signs of good to poor mental health and offer you ways to get back to the healthy phase.

Resources

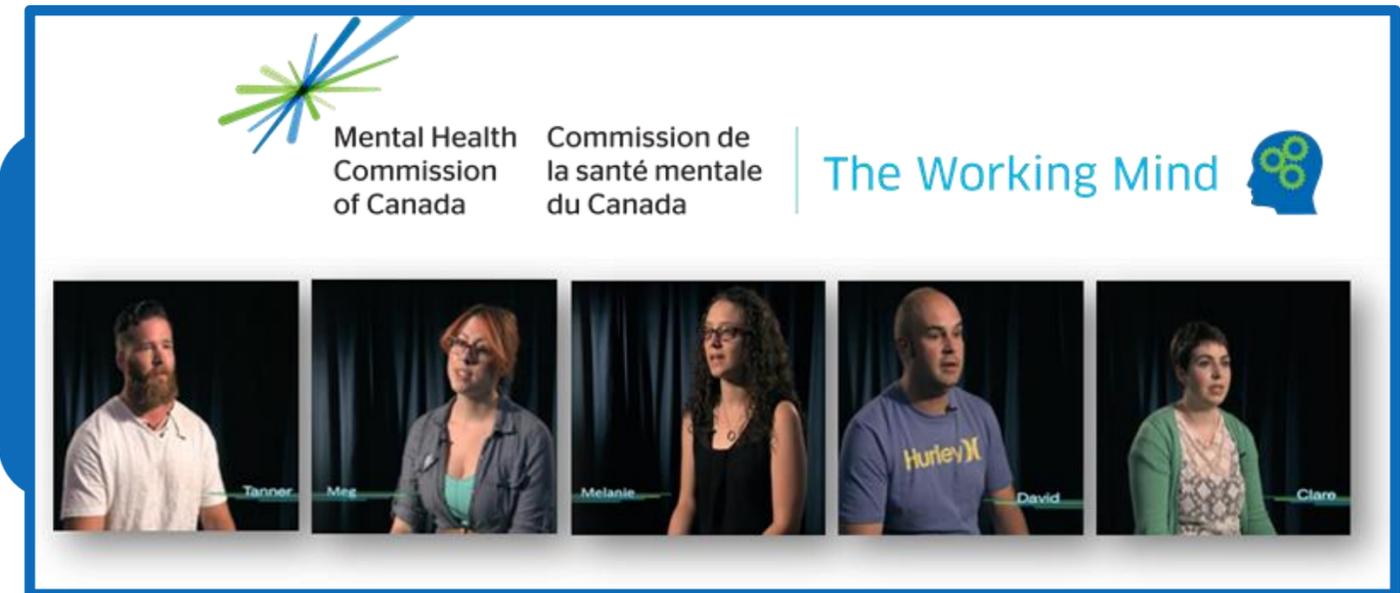
Campus Resources

- ▶ SU Wellness Centre 403-210-9355
- ▶ Campus Security/Safewalk (24 hr) 403-220-5333
- ▶ Student at Risk Team 403-220-4923
- ▶ Student Accessibility Services 403-220-8237

Community Resources

- ▶ Distress Centre 24 hr Crisis Line 403-266-4357
- ▶ Local Information and Referrals 211
- ▶ AHS Addiction and Mental Health 1-877-303-2642
- ▶ City of Calgary 24 hr Emergency Response 911

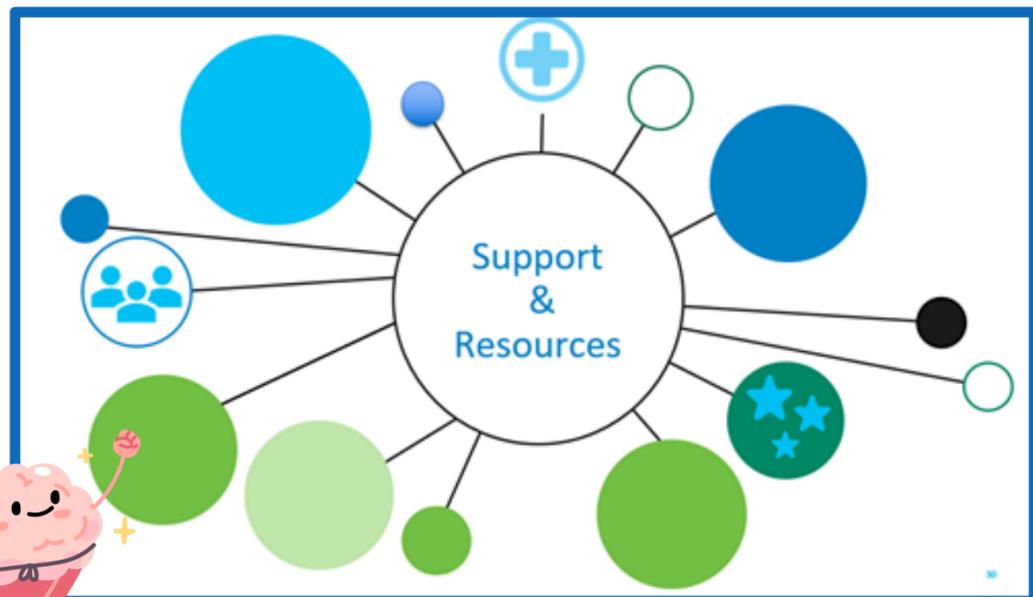
Video-Erfahrungsberichte



Mental Health Commission of Canada | Commission de la santé mentale du Canada | The Working Mind 

Video testimonials from Tanner, Meg, Melanie, David, and Clara.

Hilfsangebote & Unterstützung



Wissensvermittlung



Check in With Yourself

Am I doing OK? | What has changed? | How long have I been feeling this way? | I need help!

Green: Healthy	Yellow: Reacting	Orange: Injured	Red: Ill
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Use simple coping tools: walk, talk to friends, music ✓ Limit news and media 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Get good sleep and eat well ✓ Seek support from others 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Time to get professional help 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Get help now ✓ Call a crisis line



1. Was machen wir?

Big Four – Selbsthilfestrategien



Self-Talk/ Inneres Gespräch

“Ich komme damit nicht zurecht”

“Ich kann das Tag für Tag durchstehen”

Ziele für den Moment setzen



- Sich Ziele zu setzen kann Sie motivieren
- Sich Ziele zu setzen kann eine Richtung vorgeben
- Teilen Sie größere Ziele in überschaubare “chunks”/ Einheiten auf
- Das Setzen von Zielen bereitet Sie auf den Erfolg vor

Mentales Durchspielen



- Bereitet Sie auf Eventualitäten vor (Was wäre, wenn)
- Lindert Stress und Ängste im Zusammenhang mit der Situation
- Verbessert die Konzentration
- Baut Selbstvertrauen auf

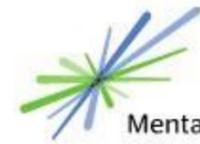


Tiefes Atmen



- Versorgt das Gehirn mit Sauerstoff
- Beruhigt Körper und Geist
- Verbessert Konzentration und Aufmerksamkeit
- Verlangsamt das zentrale Nervensystem, verringert Stress und Ängstlichkeit

1. Was machen wir?



Mental Health
Commission
of Canada

The Working Mind



Commission de
la santé mentale
du Canada

UNIVERSITÄT GREIFSWALD

Wissen lockt. Seit 1456



Stimmen aus der Praxis

Dass es ja nicht automatisch heißt, wenn man eine psychische Erkrankung [hat], deswegen bleibt er zu Hause und kann nicht mehr arbeiten, sondern dass es da auch Zwischenwege gibt und Unterstützungsmöglichkeiten, gerade Menschen dann auch in den Beruf zu bringen und ihnen auch zu helfen und [...] dass die Arbeit, das merke ich auch an mir selber manchmal, eben auch gut tut, weil man sich dann ablenkt. (Führungskraft, w)

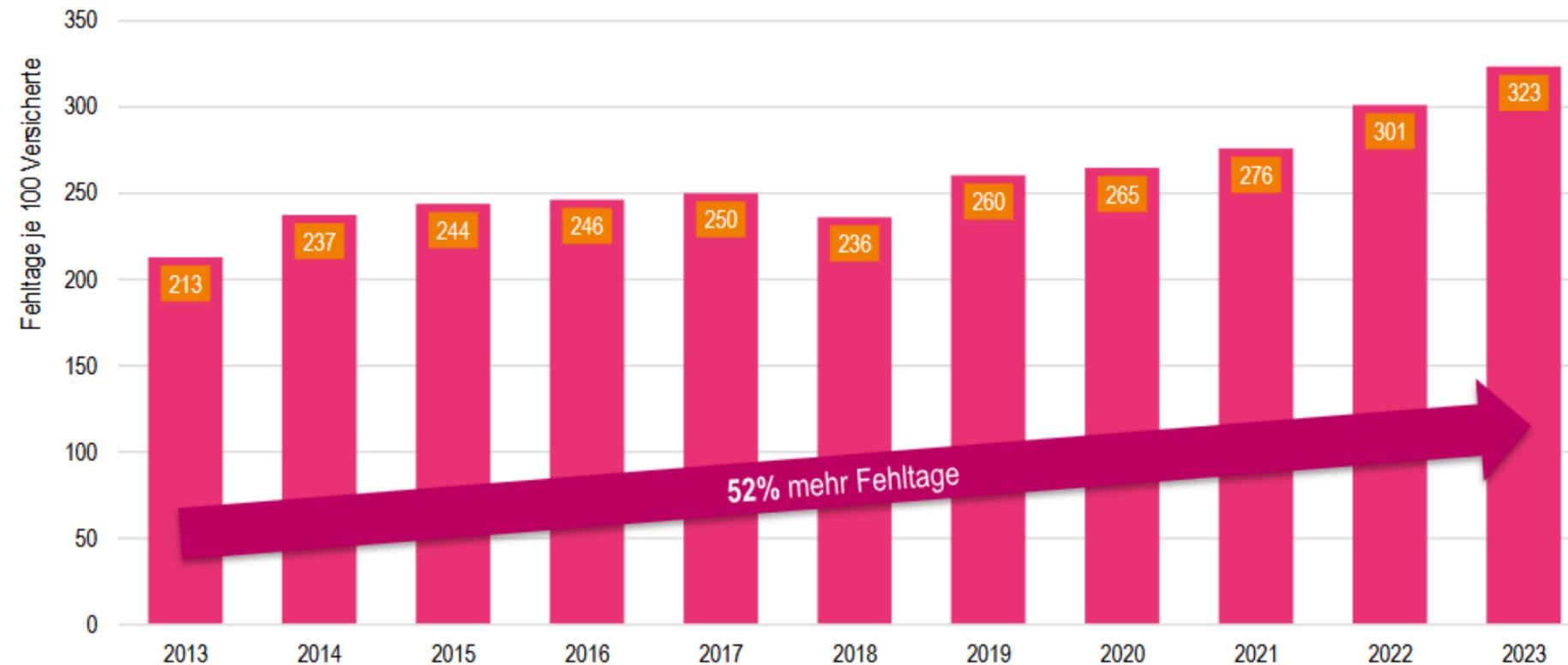
(...) Und eigentlich ist das Ergebnis für mich gewesen, nein, es ist nicht deine Aufgabe, [Mitarbeitenden] mit ihrer psychischen Erkrankung zu helfen, sondern die anzuerkennen und zu akzeptieren und dann eben zu gucken, wie, wie man das hinbekommt, dass die Person trotzdem in ihrer Rolle als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer die Aufgaben irgendwie gut schafft und an welcher Stelle man dann sagt, da muss jemand anders mal draufgucken. (Führungskraft, w)





2. Aktuelle Zahlen zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN 2013 – 2023: ANSTIEG DER FEHLTAGE UM 52 PROZENT



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2013-2023

iGES





2. Aktuelle Zahlen zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz

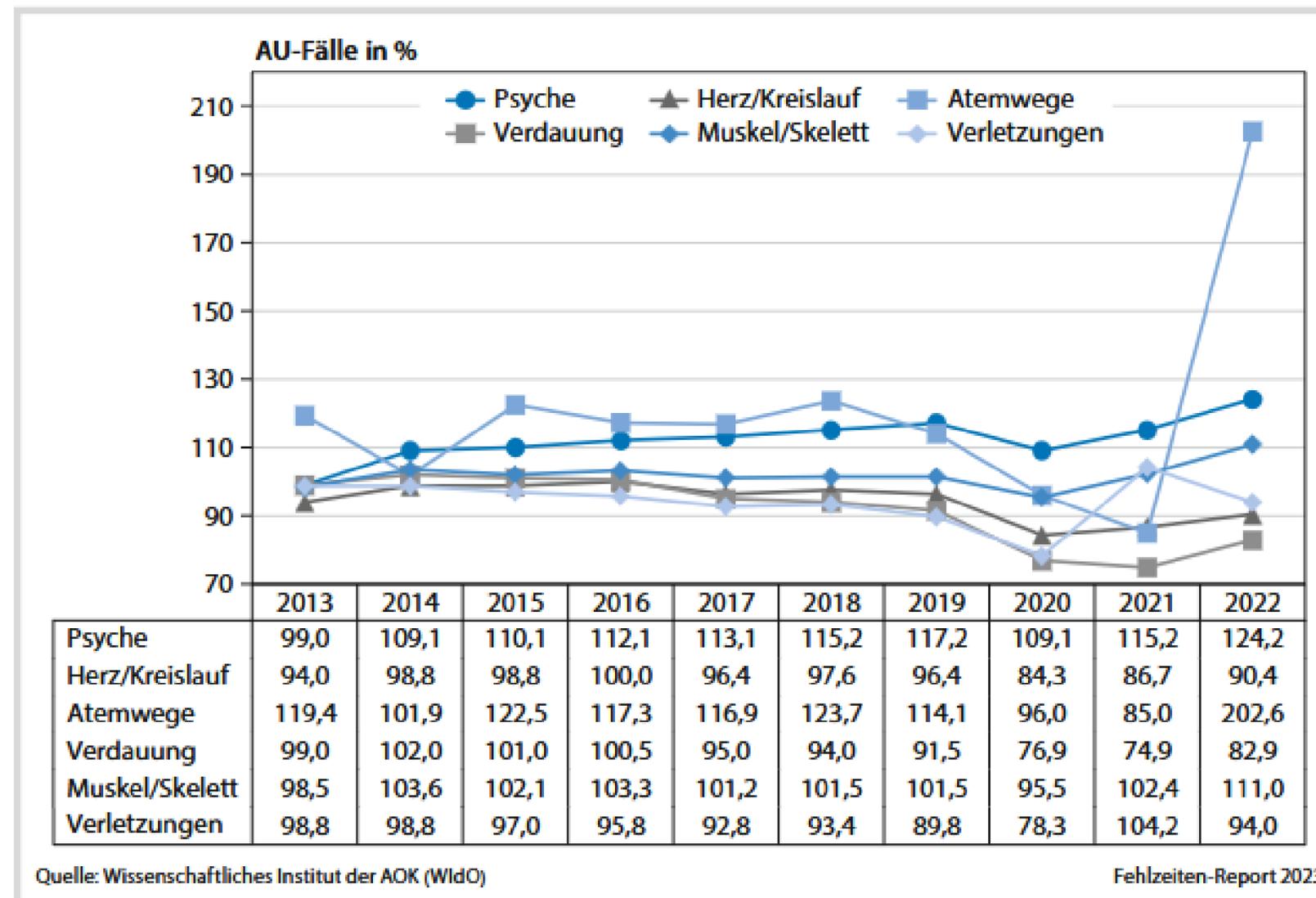


Abb. 29.26 Fälle der Arbeitsunfähigkeit der AOK-Mitglieder nach Krankheitsarten in den Jahren 2013–2022 (Index: 2012 = 100 %)



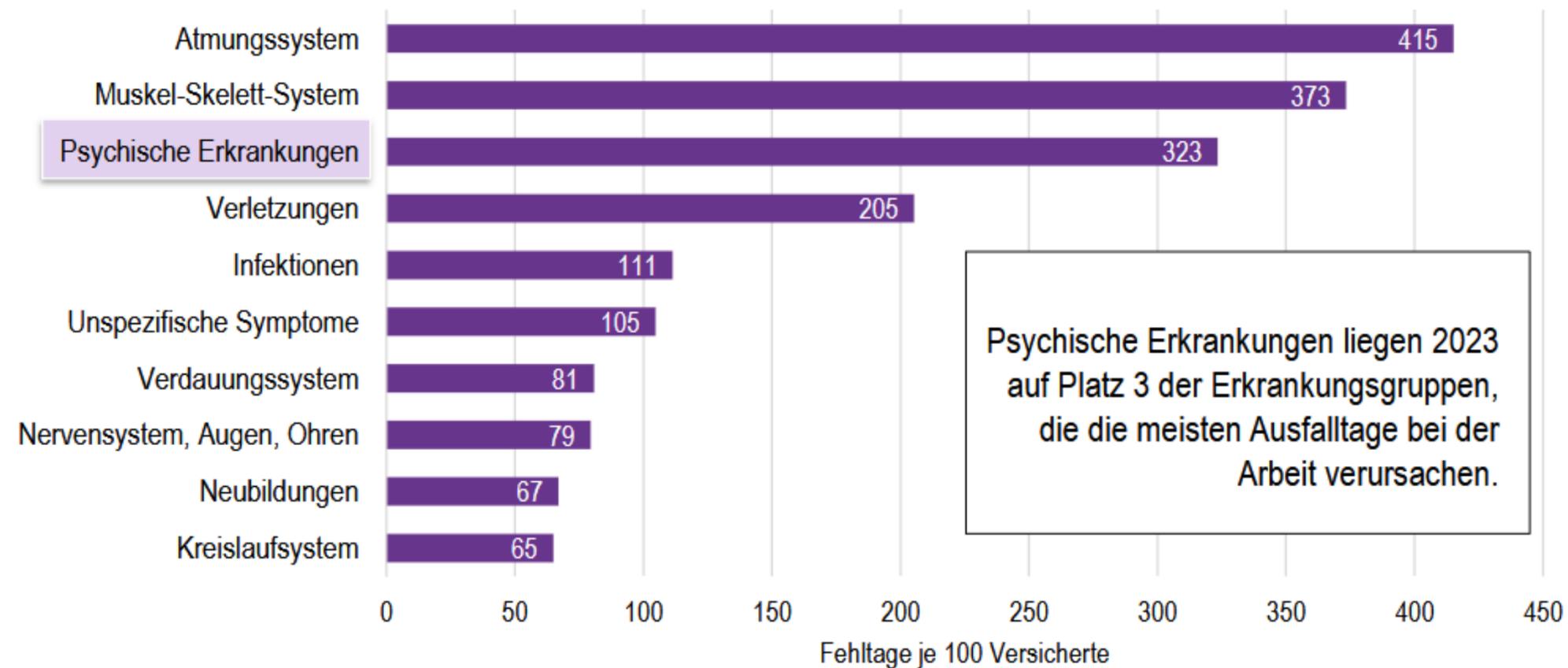
Quelle:

https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationen_Produkte/Buchreihen/Fehlzeitenreport/wido_fzr2023_zeitenwende_krankheitsbed_fehlzeiten_2022.pdf; Abruf am 24.04.2025



2. Aktuelle Zahlen zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz

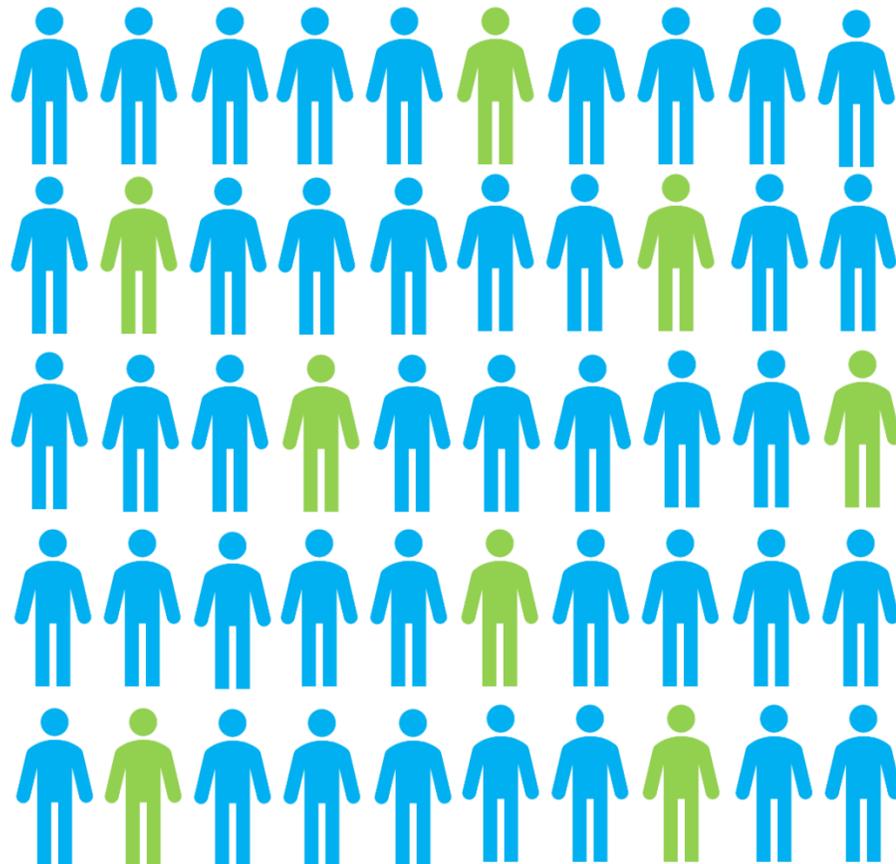
HOHE BEDEUTUNG DER PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN FÜR DEN KRANKENSTAND



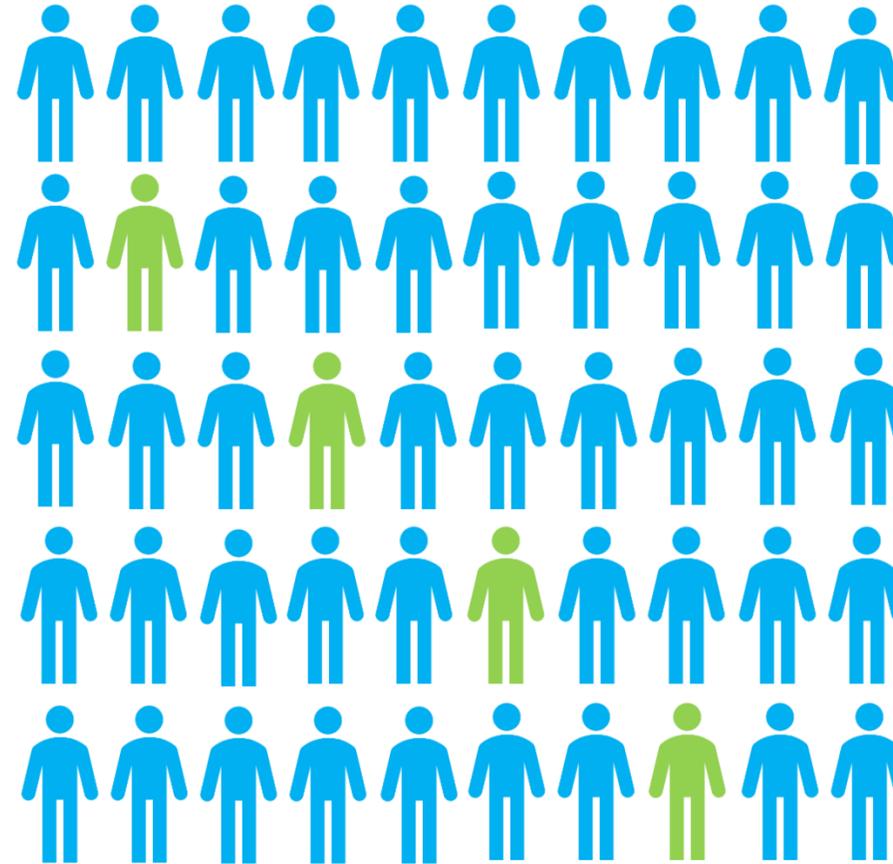


2. Aktuelle Zahlen zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz

Angststörungen:
15,4%



Unipolare Depressionen:
8,2%



Alkohol-/ Medikamentenkonsum:
5,7%





2. Aktuelle Zahlen zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz

Häufigkeit von psychischen Erkrankungen



Häufigkeit der Hilfesuche im Falle einer psychischen Erkrankung





2. Aktuelle Zahlen zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz

➤ Psychische Erkrankungen der **häufigste Grund** für Frühverrentungen

Rentenzugänge 2023 wegen verminderter Erwerbsfähigkeit nach Indikationsgruppen *

Indikationsgruppen *	Männer		Frauen		insgesamt	
	Anzahl	Anteil in %	Anzahl	Anteil in %	Anzahl	Anteil in %
Psychosomatik und Psychotherapie	23 942	30,8	41 233	47,5	65 175	39,7
Hämatologie und Onkologie	10 997	14,2	12 293	14,2	23 290	14,2
Neurologie	11 521	14,8	9 528	11,0	21 049	12,8
Orthopädie	8 715	11,2	8 661	10,0	17 376	10,6
Kardiologie	4 530	5,8	1 531	1,8	6 061	3,7
Pulmologie	3 450	4,4	2 327	2,7	5 777	3,5
Abhängigkeitserkrankungen	3 669	4,7	1 251	1,4	4 920	3,0
Gastroenterologie	1 519	2,0	1 249	1,4	2 768	1,7
sonstige Erkrankungen/Indikationen	9 259	11,9	8 667	10,0	17 926	10,9
keine Aussage möglich**	20	0,0	2	0,0	22	0,0
insgesamt	77 622	100,0	86 742	100,0	164 364	100,0
darunter: Post-Covid als 1. Diagnose	392	0,5	1 107	1,3	1 499	0,9





3. Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen:

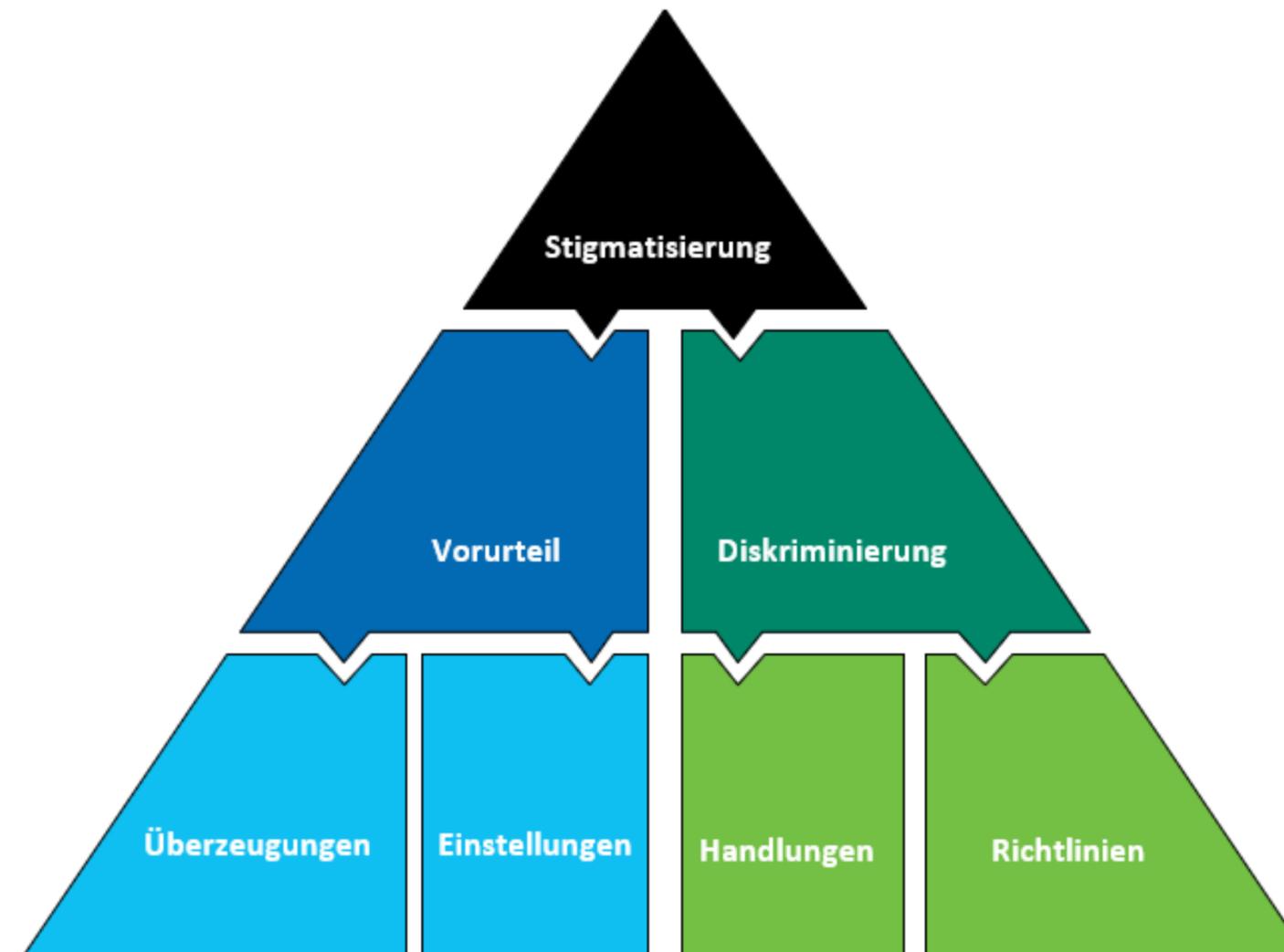
Wo liegt das Problem?

- Erschwert die Hilfesuche, birgt die Gefahr der Chronizität
- Schlechtere Karriereverläufe (Tóth et al., 2023)



3. Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen:

Was ist das?

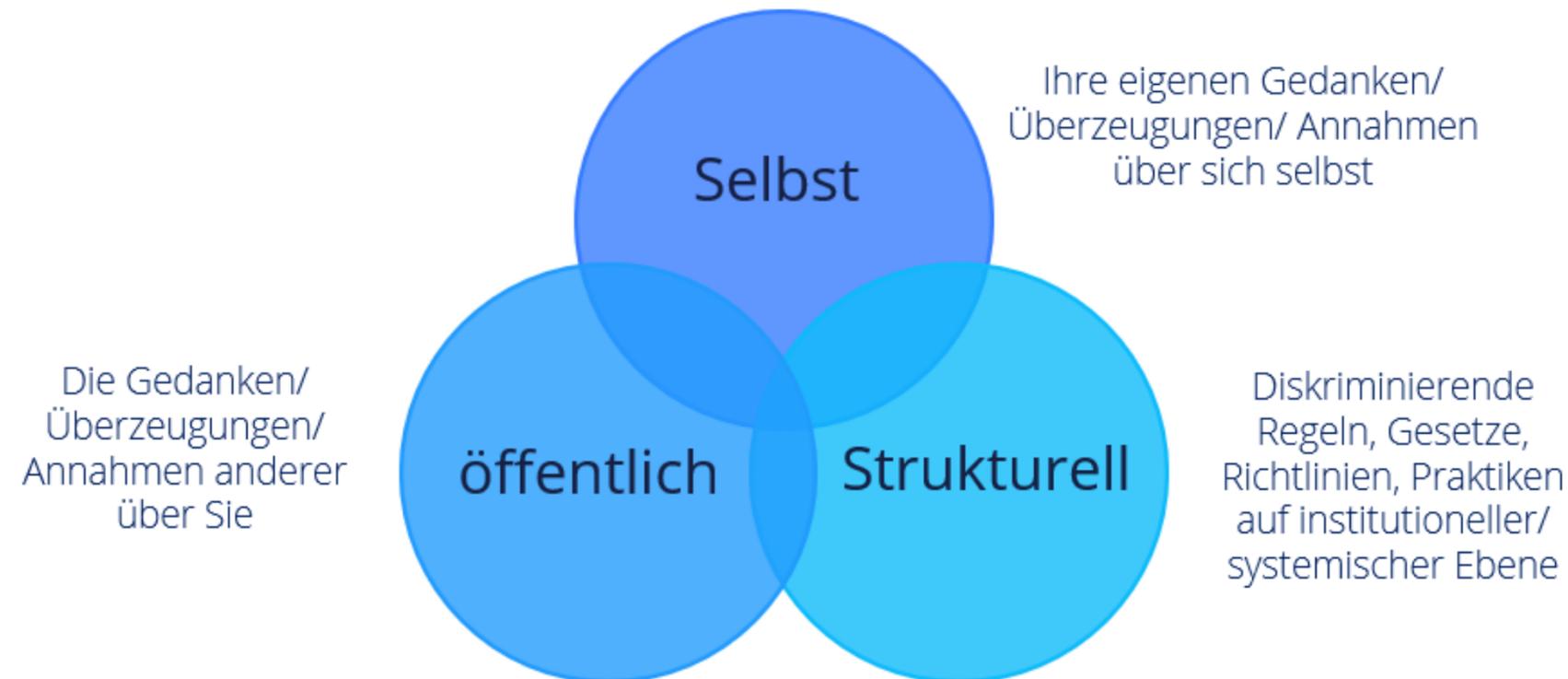


3. Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen:

Was ist das und wo liegt das Problem?



Arten von Stigmatisierung





4. Das Ampelsystem: Kontinuum der psychischen Gesundheit

The Working Mind



Mental Health
Commission
of Canada
Commission de
la santé mentale
du Canada

Wie geht es mir?



4. Das Ampelsystem:

Kontinuum der psychischen Gesundheit



GESUND	GESTRESST	BEEINTRÄCHTIGT	ERKRANKT
Gute psychische Gesundheit	Gewöhnlicher aber einschränkender Stress	Schwerere und überdauerndere funktionale Beeinträchtigung	Diagnostizierbare psychische Erkrankung
“normale” Funktionsfähigkeit			schwere und überdauernde funktionale Beeinträchtigung
Genesung von einer psychischen Erkrankung			



	GESUND	GESTRESST	BEEINTRÄCHTIGT	ERKRANKT
Stimmung	<ul style="list-style-type: none"> Stimmungsschwankungen in normalem Ausmaß Ruhig Selbstbewusst 	<ul style="list-style-type: none"> Gereiztheit Ungeduld Nervosität Traurigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Ärger Ängstlichkeit Überdauernde Traurigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Leicht aufzubringen Exzessive Angst/ Panik Depressive Stimmung/ Taubheitsgefühl
Gedanken und Einstellungen	<ul style="list-style-type: none"> Sinn für Humor Herausforderungen werden angegangen Konzentrationsfähigkeit vorhanden 	<ul style="list-style-type: none"> Unangebrachter Sarkasmus Manchmal intrusive Gedanken Manchmal unkonzentriert oder unaufmerksam 	<ul style="list-style-type: none"> Negative Einstellungen Wiederkehrende intrusive Gedanken/Bilder Ständig abgelenkt, kann sich bei Aufgaben nicht konzentrieren 	<ul style="list-style-type: none"> Unangepasst Suizidgedanken/ Suizidabsicht Unfähigkeit sich zu konzentrieren, Verlust der Merkfähigkeit oder kognitiver Fähigkeiten
Verhalten und Leistung	<ul style="list-style-type: none"> Körperlich und sozial aktiv präsent Gute Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Verringerte soziale Aktivitäten Prokrastination Gelegentliche Leistungsprobleme 	<ul style="list-style-type: none"> Vermeidung Zuspätkommen Verringerte Leistung 	<ul style="list-style-type: none"> Rückzug Absentismus Kann Aufgaben/ Pflichten nicht nachkommen
Physisch	<ul style="list-style-type: none"> Normales Schlafmuster Normaler Appetit Gefühl von Energie und Kraft Halten eines stabilen Gewichts 	<ul style="list-style-type: none"> Schwierigkeiten beim Schlafen Veränderungen der Essgewohnheiten Weniger Energie Etwas Gewichtszu- oder abnahme 	<ul style="list-style-type: none"> Unruhiger Schlaf Verringerter/ vermehrter Appetit Müdigkeit oder Kraftlosigkeit vorhanden Gewichtsschwankungen 	<ul style="list-style-type: none"> Einschlaf-/ Durchschlafprobleme Kein Appetit/ Überessen Dauererschöpfung oder -müdigkeit Extremer Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme
Substanzgebrauch und Suchtverhalten	<ul style="list-style-type: none"> Begrenzter Alkoholkonsum, kein Binge Drinking Begrenzter/kein Substanzkonsum Keine Probleme aufgrund von Substanzkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßiger bis häufiger Alkoholkonsum, Binge Drinking Wiederauftretender Substanzkonsum Begrenzte Probleme aufgrund von Substanzkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßiger bis häufiger Alkoholkonsum, inklusive Binge Drinking Kontrollverlust beim Substanzkonsum Verstärkte Probleme aufgrund von Substanzkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßiges bis häufiges Binge Drinking Sucht Starke Probleme aufgrund von Substanzkonsum



Ein Vergleich mit physischer Gesundheit



GESUND

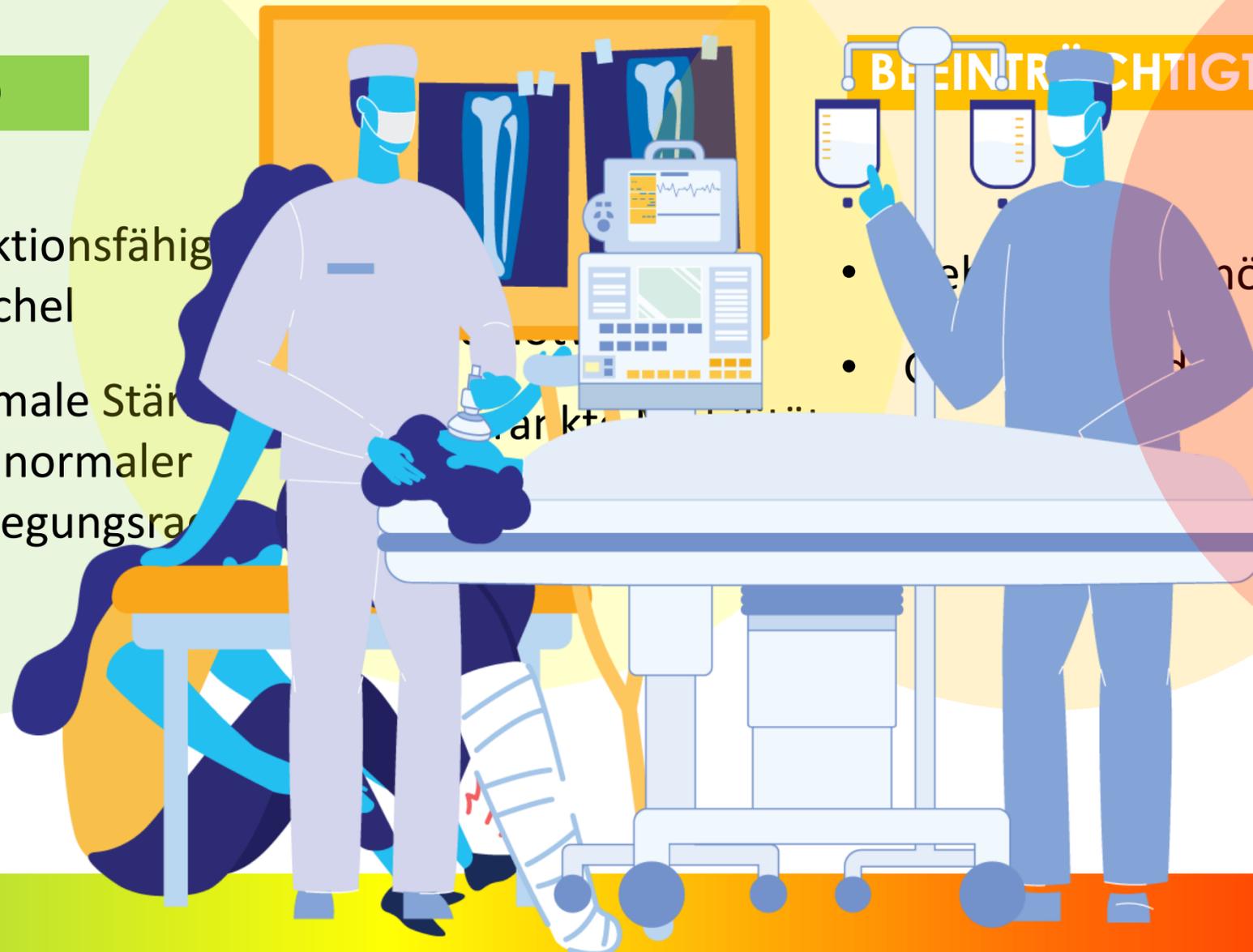
- Funktionsfähig Knöchel
- Normale Stärke und normaler Bewegungsraum

BEIENTRÄCHTIGT

- (Schwere Brüche, mehrere Knochen betroffen)
- Operation notwendig
- Physiotherapie

ERKRANKT

- Schwere Brüche, mehrere Knochen betroffen
- Operation notwendig
- Physiotherapie





4. Das Ampelsystem: Kontinuum der psychischen Gesundheit

The Working Mind



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Gesund

- Mitarbeitende kennen lernen
- Auf Veränderungen achten
- Gesunde Routinen unterstützen
- Fortbildung für sich und andere
- Sich mit Hilfsangeboten/Hilfestrategien vertraut machen
- Mit gutem Beispiel vorangehen
- Zur Work-Life-Balance ermutigen
- Ein gesundes Arbeitsumfeld fördern

Gestresst

- Ruhe-Gelegenheiten am Arbeitsplatz schaffen
- Auf ungesunde Bewältigungsstrategien achten (und zu gesunden ermutigen)
- Hilfe anbieten
- Anlaufstellen rund um die psychische Gesundheit finden, konsultieren und empfehlen
- Kontakt zum betrieblichen Gesundheitsmanagement herstellen
- Sich mit anderen Führungskräften beraten





4. Das Ampelsystem: Kontinuum der psychischen Gesundheit

The Working Mind



Mental Health
Commission
of Canada

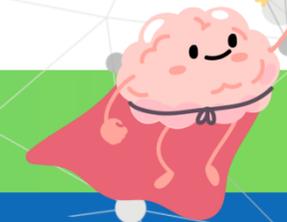
Commission de
la santé mentale
du Canada

Beeinträchtigt

- Unterstützung sicherstellen
- Respektvollen Umgang beibehalten
- Arbeitsplatz anpassen
- Grenzen respektieren, die aus medizinischer Sicht bestehen
- Gerüchte begrenzen
- Inakzeptables Verhalten begrenzen

Erkrankt

- Wenn nötig, sofort Hilfe holen
- Unterstützung und Hilfsangebote sicherstellen
- Einschränkungen respektieren
- die Person in Aktivitäten einbeziehen
- Sichergehen, dass andere Mitarbeitende Bescheid wissen
- Stigmatisierende Einstellungen vorbeugen und reduzieren
- Beim Wiedereinstieg an den Arbeitsplatz des*der Mitarbeitenden: Unterstützung holen





5. Das Ampelsystem: Praktische Beispiele für die Anwendung

The Working Mind



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Szenario – Gespräch mit einem*r Mitarbeitenden

Sie haben festgestellt, dass ein*e Mitarbeiter*in seit einigen Wochen sowohl mit der Arbeitsbelastung als auch mit Terminen zu kämpfen hat und in letzter Zeit Anzeichen von Unwohlsein zeigt. Sie haben keine Ahnung, ob es arbeitsbedingt ist oder nicht. Im Allgemeinen ist sie*er ein*e gute Mitarbeiter*in, aber seine*ihre Leistung scheint nachzulassen.

1. Welche Anzeichen bemerken Sie?

2. Wo könnte sich die Person auf dem Kontinuum der psychischen Gesundheit befinden (grün – gesund; gelb – gestresst; orange – beeinträchtigt; rot – erkrankt)?

3. Wie würden Sie in Kontakt gehen? Was können Sie sagen und tun?





5. Das Ampelsystem: Praktische Beispiele für die Anwendung

The Working Mind



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Szenario – Mitarbeiter*in helfen

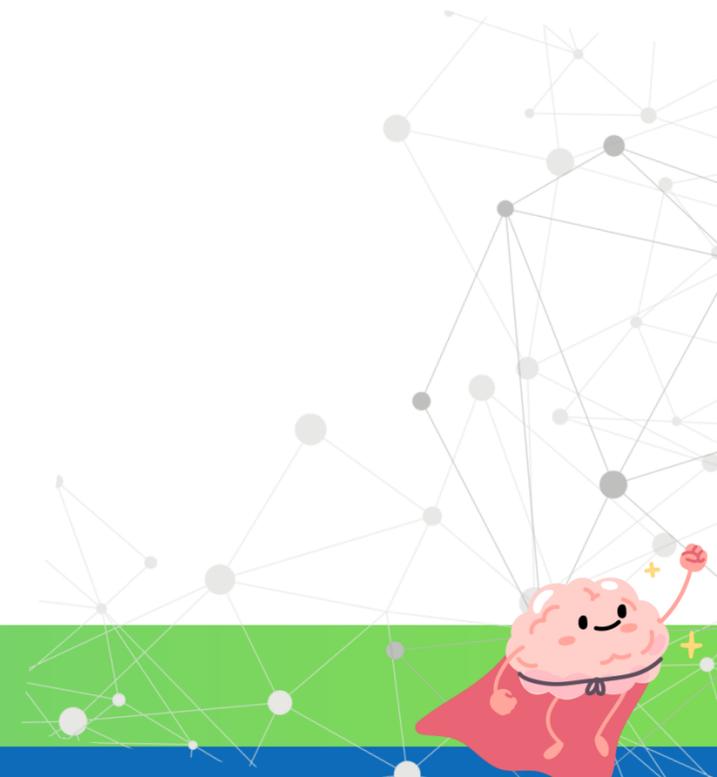
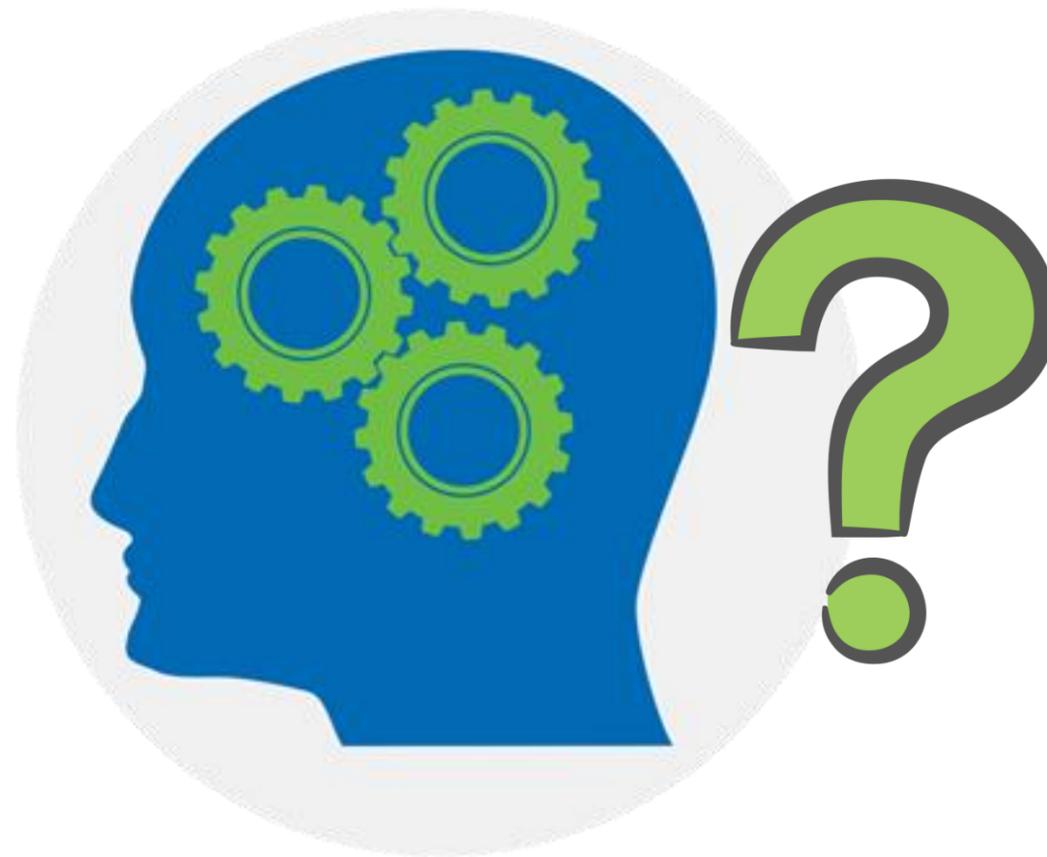
Ihnen ist aufgefallen, dass ein*e Mitarbeiter*in, mit der*dem Sie sich gut verstehen, in den letzten Wochen nicht mehr sie*er selbst war. Sie*er scheint Probleme zu haben und Sie machen sich Sorgen. In letzter Zeit haben Sie bemerkt, dass er*sie sich von den Kolleg*innen zurückzieht und mehr Fehltage hat. Als Sie ihn*sie darauf ansprachen, platzte es heraus: *“Ich weiß nicht, warum ich mir die Mühe mache, aufzutauchen. Ohne mich wären alle besser dran”*.

1. Welche Anzeichen und Indikatoren bemerken Sie?
2. Wo könnte die Person auf dem Kontinuum sein?
3. Wohin können Sie sich wenden, was können Sie sagen und tun?



6. Offene Fragen

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456





Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



Referenzen



- Badura, B., Ducki, A., Baumgardt, J., Meyer, M., & Schröder, H. (Hrsg.). (2023). *Fehlzeiten-Report 2023: Zeitenwende – Arbeit gesund gestalten*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-67514-4>
- DAK-Gesundheit. (2023). *Psychreport 2023: Entwicklungen der psychischen Erkrankungen im Job 2012–2022*. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2023_32618
- Deutsche Rentenversicherung (2023) Rentenversicherung in Zeitreihen. [Deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/statistikpublikationen/rv_in_zeitreihen.htm](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/statistikpublikationen/rv_in_zeitreihen.htm). Zugegriffen: 17.04.2024
- DGPPN: https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/93a818859031c45661aa7f6d298d6fecc6de45e9/20230104_Factsheet_Kennzahlen.pdf
- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., ... Wittchen, H.-U. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). *Der Nervenarzt*, 85(1), 77–87. <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y>
- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., ... Wittchen, H.-U. (2016). Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1-MH). *Der Nervenarzt*, 87(1), 88–90. <https://doi.org/10.1007/s00115-015-4458-7>
- Mack S et al. (2014) Self-reported utilization of mental health services in the adult German population – evidence for unmet needs? Results of the DEGS1-Mental Health Module (DEGS1-MH). *Int J Methods Psychiatr Res* 23:289-303. doi.org/10.1002/mpr.1438
- Nething, E., Stoll, E., Dobson, K.S., Szeto, A. C.H. & Tomczyk, S. (2024). Addressing mental illness stigma in German higher education: Study protocol for a mixed methods evaluation of a psychosocial setting-based intervention. *BMJ Open*
- Tóth, M. D., Ihionvien, S., Leduc, C., Aust, B., Amann, B. L., Cresswell-Smith, J., Reich, H., Cully, G., Sanches, S., Fanaj, N., Qirjako, G., Tsantila, F., Ross, V., Mathieu, S., Pashoja, A. C., Arensman, E., Purebl, G., & MENTUPP Consortium (2023). Evidence for the effectiveness of interventions to reduce mental health related stigma in the workplace: a systematic review. *BMJ open*, 13(2), e067126. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067126>

