

## Psychische Gesundheit fördern, erhalten, stärken

Seit Jahren steigt die Zahl der Menschen, die auf Grund seelischer Belastungen krank werden und nicht arbeiten können. Immer mehr Beschäftigte scheiden deshalb vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

Dies hat verschiedene Ursachen: Neben privaten Anforderungen wirken sich auch die Veränderungen der Arbeitswelt auf das psychische Wohlbefinden aus. Einerseits sind die körperlichen Belastungen geringer geworden. Andererseits können Arbeitsverdichtung, schnellere Abläufe, Erfolgsdruck und mangelnde Wertschätzung seelisch belasten. Die Folgen reichen unter Umständen von Antriebslosigkeit und chronischer Erschöpfung bis hin zu Panikattacken und manifesten Depressionen.

Vor diesen Problemen die Augen zu verschließen, hilft weder den Betroffenen noch Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten. Viele scheuen die Auseinandersetzung mit dem Thema. Stattdessen prägen Vorurteile und Berührungsängste den Umgang damit.

## Handeln statt wegschauen

Um dies zu ändern, stellt die betriebliche Gesundheitsförderung 2011 das Thema „Psychische Gesundheit“ in den Mittelpunkt.

Wir wollen über auslösende Faktoren und die vielfältigen Erscheinungsformen von Belastungsstörungen informieren, Vorurteile gegenüber belasteten Beschäftigten abbauen und insbesondere Führungskräfte für dieses Thema sensibilisieren.

Vorgesetzte sollen befähigt werden, Auffälligkeiten und Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und gegenüber der Mitarbeiterin oder dem Mitarbeiter anzusprechen. Beschäftigte sollen ermutigt werden, ihre eigenen Wege zum Umgang mit psychischen Belastungen und ihre persönlichen Stärken zu erkennen.

Wir zeigen auf, wie die Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung, der Personalentwicklung und des Arbeitsmedizinischen Dienstes helfen, die psychische Gesundheit zu fördern, zu erhalten und zu stärken.

## Veranstaltungen und Informationen

Zu folgenden Themen wird es über das Jahr verteilt mehr als 20 Seminare im Zentrum für Aus- und Fortbildung (ZAF) geben:

- ▶ Stressbewältigung
- ▶ die Kunst, Belastungen gelassener zu begegnen
- ▶ Umgang mit psychisch auffälligen Beschäftigten

Mehr zu Terminen, genauen Inhalten und Zielen der Seminare finden Sie im Veranstaltungskatalog 2011.

Daneben bieten einige Behörden und Ämter dezentrale Veranstaltungen rund um das Jahresthema an. Ansprechpartner sind die für Gesundheitsförderung, Sucht- und Sozialberatung zuständigen Kolleginnen und Kollegen vor Ort.

Informationen zum Jahresthema „Psychische Gesundheit“ finden Sie auch online im Personalportal der FHH (Intranet).



Die vielfältigen Maßnahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** in der hamburgischen Verwaltung haben ein gemeinsames Ziel: die Leistungsfähigkeit und die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten. Hierfür entwickeln die für Gesundheitsförderung, Sucht- und Sozialberatung zuständigen Kolleginnen und Kollegen gemeinsam mit dem Personalamt, dem Arbeitsmedizinischen Dienst und dem Zentrum für Aus- und Fortbildung Angebote.

Die **Jahresthemen** der betrieblichen Gesundheitsförderung nehmen aktuelle arbeitsmedizinische Fragestellungen in den Blick. Schwerpunkt des ersten Jahresthemas ist die psychische Gesundheit der Beschäftigten. Unter dem Motto „Psychische Gesundheit fördern, erhalten, stärken“ gibt es ein breites Spektrum von Präventionsangeboten, Vorträgen und Informationen im Personalportal.

Die Ärztinnen und Ärzte des **Arbeitsmedizinischen Dienstes** beraten bei psychischen Problemen und allen anderen gesundheitlichen Fragen, die mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen oder sich auf die Arbeit auswirken. Die ärztliche Schweigepflicht wird von ihnen strikt beachtet und sichert so das Vertrauensverhältnis zu den Beschäftigten.

Das Fortbildungsprogramm des **Zentrums für Aus- und Fortbildung** umfasst auch Seminare zum Thema Gesundheit. Die Kosten für die Seminare trägt der Arbeitgeber. Einige Gesundheitskurse, zum Beispiel Business-Yoga, finden außerhalb der Arbeitszeit in den Abendstunden statt.

### Gesundheitsförderung vor Ort

In (fast) allen Behörden, Ämtern, Einrichtungen und Landesbetrieben gibt es Kolleginnen und Kollegen, die für Gesundheitsförderung, Sucht- und Sozialberatung zuständig sind. Wer Ihre Ansprechpartnerin oder Ihr Ansprechpartner ist, erfahren Sie in Ihrer Personalabteilung.

### Arbeitsmedizinischer Dienst

Die Ärztinnen und Ärzte des Arbeitsmedizinischen Dienstes erreichen Sie unter der zentralen Telefonnummer 42841-2112 oder per E-Mail unter [amd@personalamt.hamburg.de](mailto:amd@personalamt.hamburg.de)

### Gesundheit im Personalportal

Mehr Informationen zu dem Jahresthema finden Sie im Personalportal. Dort gibt es auch Hinweise auf Veranstaltungen, viele Tipps rund um das Thema Gesundheit sowie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.

<http://fhhportal.stadt.hamburg.de/personalportal>

### Personalamt

Zuständig für grundlegende strategische Fragen der betrieblichen Gesundheitsförderung ist das Referat „Personalmanagementkonzepte und Marketing“ im Personalamt. Der überbehördliche Strategiekreis Betriebliche Gesundheitsförderung steuert – fachlich unterstützt von einem Expertenkreis – die behördenübergreifenden Aktivitäten.



Senat der Freien und Hansestadt Hamburg  
Personalamt

## Psychische Gesundheit fördern, erhalten, stärken

Jahresthema 2011 der  
betrieblichen Gesundheitsförderung

