

Der Newsletter für das Betriebliche Eingliederungsmanagement

Liebe Leserinnen und Leser,

„wir haben nächste Woche unseren BEM-Tag!“, sagte letztens eine Bekannte zu mir. In Ihrem Unternehmen ist es so geregelt, dass all die Mitarbeitenden, welche sechs Wochen und länger arbeitsunfähig waren, an einem Tag im Jahr zu einem „BEM-Gespräch“ eingeladen werden. In meiner 20-jährigen Tätigkeit für das BEM ist mir diese Lösung zum zweiten und hoffentlich letzten Mal begegnet. Das erste Mal ist schon etwa zehn Jahre her. Damals wurde mir dieses Vorgehen als pfiffige Idee von einem Arbeitgeber präsentiert und ich erinnere mich noch gut, wie ich nach diplomatischen Worten gesucht habe, um ihm zu erklären, dass diese Idee Blödsinn ist. Es ist mir gelungen, weil danach eine vernünftige und rechtlich konforme Lösung umgesetzt wurde.

Immer wieder erlebe ich, dass Menschen versuchen, nachdem sie ein paar YouTube-Videos gesehen und ein paar Texte, nicht immer die richtigen, gelesen haben, im Unternehmen ein BEM alleine aufzubauen. Kann funktionieren, muss aber nicht. Wenn ein BEM mit Unterstützung aufgebaut und dabei auch noch ein wenig begleitet wird, ist das Ergebnis so viel besser und auch so viel leichter. Die Investition von Zeit und Geld lohnt sich wirklich und dann kommt auch nicht so eine Idee raus wie ein „BEM-Tag“. Daher: lassen auch Sie sich unterstützen! => fs@bem-aktuell.de

Viele Beratende sind „Einzelkämpfer“ oder kennen nur die Situation in ihrer Organisation. Aber es ist sehr unterstützend und inspirierend sich mit anderen BEM-Beratenden aus völlig anderen Organisationen auszutauschen. Im Netzwerk BEM treffen sich BEM-Beratende aus ganz unterschiedlichen Organisationen aus allen Ecken dieses Landes, um ihre Fragen und Themen mit anderen ExpertInnen zu besprechen.

Das nächste Treffen wird am 30. September von 10:00 bis 11:30 sein. Ich würde mich sehr freuen, auch Sie an dem Tag begrüßen zu dürfen! Wenn auch Sie Interesse an einem gewinnbringenden Austausch haben, melden Sie sich bei mir - noch sind Plätze frei. Schreiben Sie mir: => fs@bem-aktuell.de

Bleiben Sie gesund & munter!

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Frank Stöpel

Neues rund ums BEM

Workshop zur Vernetzung

Am 30. September 2024 von 10:00 - 11:30 Uhr findet ein Workshop für BEM-Beauftragte online statt. Ziel ist es, einen Erfahrungsaustausch zu machen, sich zu vernetzen und auch das weitere Vorgehen zu planen. Im letzten Treffen ging es u.a. um Fallbesprechung Mitarbeitende mit einer psychischen Erkrankung, Konflikte mit der Führungskraft, Assistenzhund und Datenschutz. Für einen Unkostenbeitrag von 50 € (+ Umsatzsteuer, Rabatt für Studierende auf Anfrage) freue ich mich Sie an dem Tag begrüßen zu dürfen! Melden Sie sich per E-Mail an:

info@bem-aktuell.de

[Weitere Informationen](#)

Studienergebnisse

Psychische Belastungen der Angestellten steigen enorm

Die Ergebnisse der Arbeitgeberstudie „#whatsnext – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt“ zeichnen ein erschreckendes Bild: Psychische Belastungen, Überforderung, Burnout und Depressionen in der Belegschaft nehmen stetig zu.

Weiter Informationen finden Sie [hier](#)

Gründe und Lösungsvorschläge

Ein Drittel aller Depressionen jobbedingt

Viele Menschen haben im Job mit psychischen Problemen zu kämpfen. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – kurz BAuA Institut schätzt, dass rund ein Drittel der Fälle, in denen Arbeitnehmer an depressiven Symptomen leiden, durch den Job verursacht werden.

Weiter Informationen finden Sie [hier](#)

eine der häufigsten Diagnosen im BEM

Stress und Depressionen – Ein kurzer Überblick

Es gibt verschiedene Situationen im Alltag, die zu einer mentalen und psychischen Belastung werden können. Daraus resultieren für die betroffenen Personen Probleme wie Stress oder sogar Krankheiten wie eine Depression. Worum handelt es sich bei diesen beiden Phänomenen? Und wie kann entgegengewirkt werden? Wir geben einen kurzen Überblick mit wissenswerten Fakten.

Informationen finden Sie [hier](#)

Psychische Erkrankungen

So erkennen Chefs, ob ihre Mitarbeiter erkrankt sind

Viele Beschäftigte trauen sich nicht, Probleme im Job anzusprechen. Deshalb sind Chefs besonders gefragt, Warnsignale zu erkennen und die mentale Gesundheit ihrer Beschäftigten zu schützen, denn Führung ist bei psychischer Gesundheit im Beruf ein Schlüsselfaktor.

Informationen finden Sie [hier](#)

Selbsthilfe

Das können Betroffene bei einer Depression selbst tun

Vielen Menschen mit Depressionen hilft es, wenn sie im Alltag gut für sich sorgen und dabei ein paar

Dinge beachten. Welche Maßnahmen sinnvoll sind – und worauf man lieber verzichten sollte.

Informationen finden Sie [hier](#)

Tipps zur Prävention von psychischen Erkrankungen

Die Arbeit aus den Gedanken verbannen

Abschalten von der Arbeit - vielen Beschäftigten fällt das schwer. Sie beantworten auch außerhalb der Arbeitszeit Anrufe, arbeiten an Aufgaben weiter oder grübeln über Arbeitsangelegenheiten. Auf Dauer kann dies jedoch zu gesundheitlichen Problemen führen. Das Abschalten von der Arbeit beinhaltet dabei nicht nur die körperliche Distanz zum Arbeitsort, sondern auch die Fähigkeit, sich geistig von der Arbeit zu distanzieren (mentale Erholung). Damit das Abschalten gut gelingt, ist es wichtig, frühzeitig Strategien zur mentalen Erholung zu erlernen. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat eine Handlungshilfe veröffentlicht, die bei diesem Lernprozess unterstützt.

Informationen finden Sie [hier](#)

Und noch mehr Tipps zur Prävention von psychischen Erkrankungen

Die perfekte Pause. Wer seine Pause falsch angeht, ist weder erholt noch produktiv. Dabei geht das ganz leicht. Sechs Tipps, mit denen man richtig abschaltet und den Flow nicht verliert

Informationen finden Sie [hier](#)

Interviewstudie

Richtig sitzen im Büro und Homeoffice

Beschäftigte mit Büroarbeit verbringen ca. 70 % der Arbeitszeit sitzend. Sitzzeiten über 8 Stunden pro Tag sind mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ II assoziiert. Im Rahmen von Interviews mit Beschäftigten sollten förderliche Faktoren und Barrieren für Sitzunterbrechungen und Bewegung in der Präsenzarbeit im Büro und im Homeoffice aus Sicht der Beschäftigten erfasst werden, um daraus erste Lösungsansätze abzuleiten.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

Und hier gibt es weitere Hinweise für gute Büroarbeit

Neue Arbeitsstättenregel für Bildschirmarbeit

Die neue Arbeitsstättenregel ASR A6 Bildschirmarbeitsplätze konkretisiert die Vorgaben der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV). Dabei greift sie in weiten Teilen auf die Informationen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) 215-410 "Bildschirm- und Büroarbeitsplätze - ein Leitfaden für die Gestaltung" und 215-450 "Softwareergonomie" zurück. Einige bisher offene Fragen werden konkretisiert:

Informationen finden Sie [hier](#)

Und noch mehr Informationen zum Thema Sitzen

Ab wann wird Sitzen zum Gesundheitsrisiko?

Früher legten Menschen hunderte Kilometer zu Fuß zurück, heute sitzen wir im Schnitt neun Stunden täglich auf Bürostühlen und Sofas. Welche Gesundheitsrisiken das Dauersitzen birgt – und wie man diese verringern kann.

Informationen finden Sie [hier](#)

Der Klimaumbruch macht uns krank!

Hitzestress begünstigt neurologische Erkrankungen

Hitzeperioden haben in vielerlei Hinsicht tiefgreifende negative Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, insbesondere auch auf die Entwicklung neurologischer Erkrankungen. Eine Studie zeigt, wie stark nächtliche Hitzeereignisse die Schlaganfallrate erhöhen. Aber auch viele andere Erkrankungen von

Nerven und Gehirn treten bei Hitze häufiger auf oder verschlechtern sich und beeinträchtigen so die Lebensqualität von Betroffenen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

Best Practice (?)

Wie Hugo Boss das betriebliche Eingliederungsmanagement optimierte

Weitere Informationen finden sie [hier](#)

Entweder wurde der Prozess im Artikel nicht richtig dargestellt oder tatsächlich fehlerhaft eingeführt, zumindest fehlen entscheidende Punkte für ein gutes BEM. Wenn sie das besser haben wollen, melden sie sich bei [mir](#)

Ein Video zu Studienergebnissen

Long COVID im Arbeitsleben

REHADAT führte im Jahr 2022 eine Online-Befragung zum Thema „Long COVID im Arbeitsleben“ durch. Der Großteil der befragten Personen, die zum Erhebungszeitpunkt arbeiteten, gab an, sich bei der Arbeit durch Long COVID-Symptome beeinträchtigt zu fühlen. Das Video präsentiert die wichtigsten Ergebnisse der Umfrage.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

und passend zum Video

Nach Covid wieder zurück in den Job: Für viele ein langer Weg

Die meisten Menschen wollen nach längerer Krankheit schnell wieder arbeiten – auch nach einer Covid-Infektion. Eine Studie der TU Chemnitz zeigt, dass der Einstieg in den Beruf oft schwierig ist.

Mehr Informationen [hier](#)

Problematisch, auch wenn es legal ist

Handlungshilfe Cannabis

Seit dem 1. April 2024 ist das Cannabisgesetz (CanG) in Kraft und stellt die Betriebe vor neue Herausforderungen. Betriebsärztinnen und –ärzte beraten die Beschäftigten und Betriebe zum Thema. Mit dieser Handlungshilfe möchten wir Kolleginnen und Kollegen in den Betrieben unterstützen und ggf. Argumentationshilfen bieten.

Informationen finden Sie [hier](#)

Gute Nacht!

Schlafgesundheit und Arbeitsschutz

Schlaf ist wichtig – auch im Arbeitskontext. Für ein sicheres Umfeld im Unternehmen kann Schlafmangel zu einem ernstzunehmendem Risiko werden. Deswegen gibt es konkrete Empfehlung, wie Unternehmen die Schlafqualität ihrer Mitarbeiter verbessern können, um Produktivität und Sicherheit gewährleisten.

Informationen finden Sie [hier](#)

Problem Absentismus

Blauchmachen ist ok - oder?

Die Bereitschaft, sich ohne triftigen Grund krankzuschreiben zu lassen, ist laut einer Umfrage hoch. Besonders ausgeprägt ist sie überraschenderweise bei Führungskräften – und weniger überraschend bei einer bestimmten Altersgruppe.

Informationen finden Sie [hier](#)

Leider fehlt in dem Artikel Hinweise, was Führungskräfte gegen dieses Phänomen tun können. Möchten Sie es wissen? Melden Sie sich bei mir: fs@dr-stoepel.de

Präsentismus

Fürsorgepflicht nur schwer umsetzbar

Kranke Beschäftigte sind dazu zu verpflichten, die Arbeit niederzulegen, aber trotzdem geht mehr als ein Drittel der Mitarbeitenden regelmäßig krank zu Arbeit. Und das obwohl Unternehmen eine Fürsorgepflicht gegenüber ihren Mitarbeitenden haben. Sowohl Beschäftigte als auch Arbeitgeber scheinen es nicht als Risiko zu sehen, wenn Mitarbeitende im kranken Zustand ihrer Tätigkeit nachgehen.

Informationen finden Sie [hier](#)

Raus aus dem Stress-Dschungel

Moderne Strategien für ein ausgeglicheneres Leben

Stress ist ein ständiger Begleiter im modernen Leben, der nicht nur das tägliche Wohlbefinden beeinträchtigt, sondern auch langfristige gesundheitliche Folgen haben kann. In Deutschland fühlt sich etwa jeder Zweite zumindest teilweise durch den Alltagsdruck belastet. Dieser Artikel bietet Einblicke in die Welt des Stresses, seine Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und zeigt auf, wie man effektiv mit Stress umgehen und ein ausgeglichenes Leben führen kann.

Informationen finden Sie [hier](#)

Arbeitgeberfreundlich krank werden

Im Urlaub kommt die Krankheit: Was hinter dem „Leisure-Sickness-Syndrom“ steckt

„Leisure Sickness“ (dt. Freizeitkrankheit) nennt man es, wenn Krankheitssymptome dann auftreten, wenn Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Freizeit haben. Die Ursache für die Erkrankung bezieht sich meist auf die Anspannung und Überanstrengung vor dem Urlaub.

Informationen finden Sie [hier](#)

Neulich im BEM

Haben auch Sie Fragen oder auch interessante BEM-Situationen? Gerne nehme ich diese in den Newsletter auf. Schreiben Sie mir: fs@dr-stoepel.de

Herausgeber:

Dr. Frank Stöpel

Dr. Stöpel :: Kompetenzentwicklung

Akazienweg 6

44577 Castrop-Rauxel

www.dr-stoepel.de