Psyche und Gesundheit bei der Arbeit

Präventionsforum 2026

Dr. Uta Wegewitz, MPH

Leiterin Fachbereich Arbeit und Gesundheit

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Do not edit
How to change the design

Woran denken Sie beim Thema Psyche und Gesundheit bei der Arbeit?

ⓘ The Slido app must be installed on every computer you're presenting from

slido

Woran denken Sie beim Thema Psyche und Gesundheit bei der Arbeit?

Wordcloud Poll | 200 responses | 135 participants

slido

baua:

Do not edit
How to change the design

Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Gefährdungen durch psychische Belastung oder zur Förderung der mentalen Gesundheit in der Arbeitswelt?

ⓘ The Slido app must be installed on every computer you're presenting from

slido

Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Gefährdungen durch psychische Belastung oder zur Förderung der mentalen Gesundheit in der Arbeitswelt?

Wordcloud Poll 205 responses 133 participants

slido

Psychische Gesundheit in Deutschland

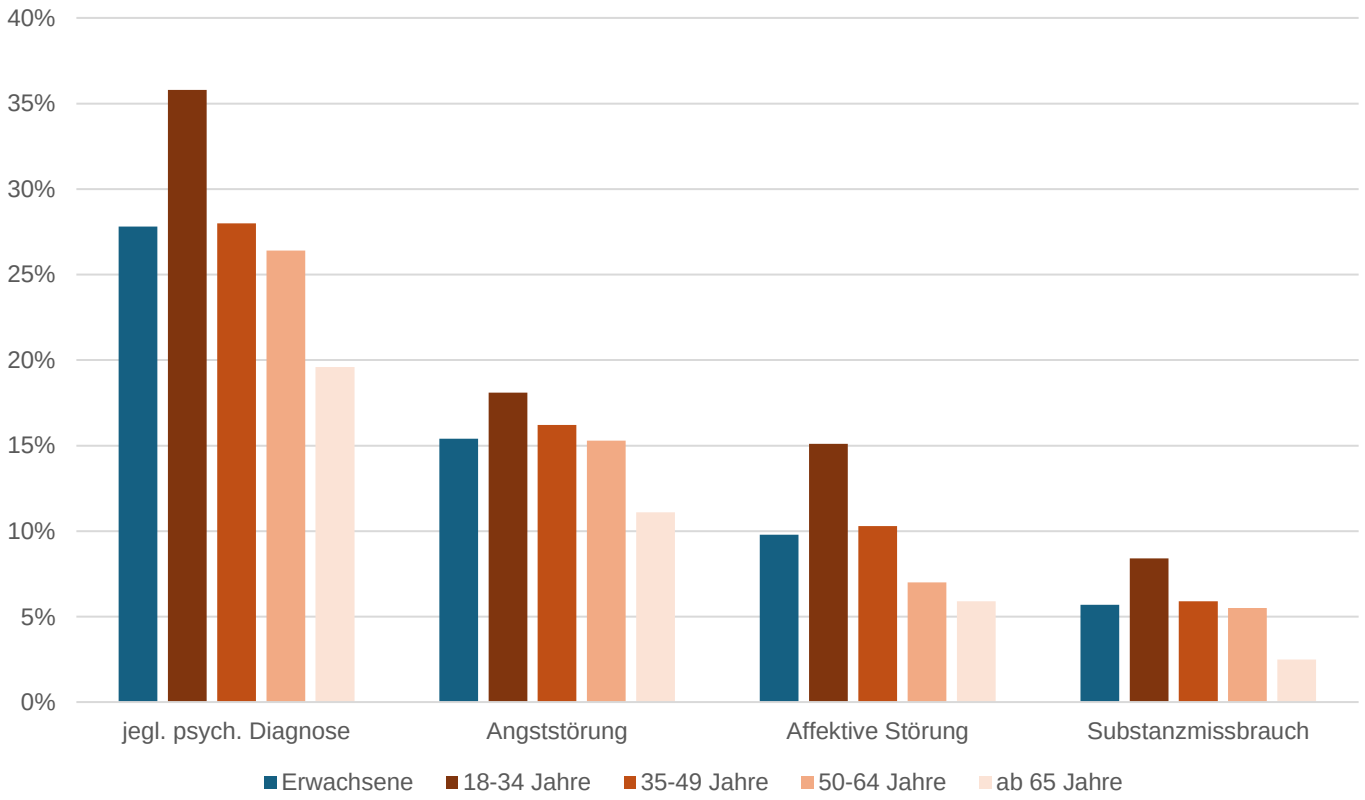
Psychische Gesundheit in Deutschland

https://public.data.rki.de/t/public/views/hf-MHS_Dashboard/Dashboard?%3Aembed=y

Wie würden Sie Ihren **psychischen Gesundheitszustand** im Allgemeinen beschreiben?

- ausgezeichnet
- sehr gut
- gut
- weniger gut
- schlecht

Psychische Gesundheit – Prävalenz psychischer Störungen



12-Monats-Prävalenz
psych. Störungen: 27,8%*
(Frauen 33,5%; Männer 22,1%)*

häufigste Diagnosen:

- Angststörung (15,4%)
- Affektive Störung (9,8%)
- Störung durch Substanzgebrauch* (5,7%)

*ohne Nikotinabhängigkeit

RKI 2008–2011, DEGS1-Studie (Jacobi et al 2014; 2015)

Psychische Gesundheit – Depressive und Angstsymptomatik

25 % der Erwachsenen mit depressiver oder Angstsymptomatik

8%
mittelschwer bis schwer

Frauen 10%, Männer 7 %

47%
der Frauen 18-29 Jahre

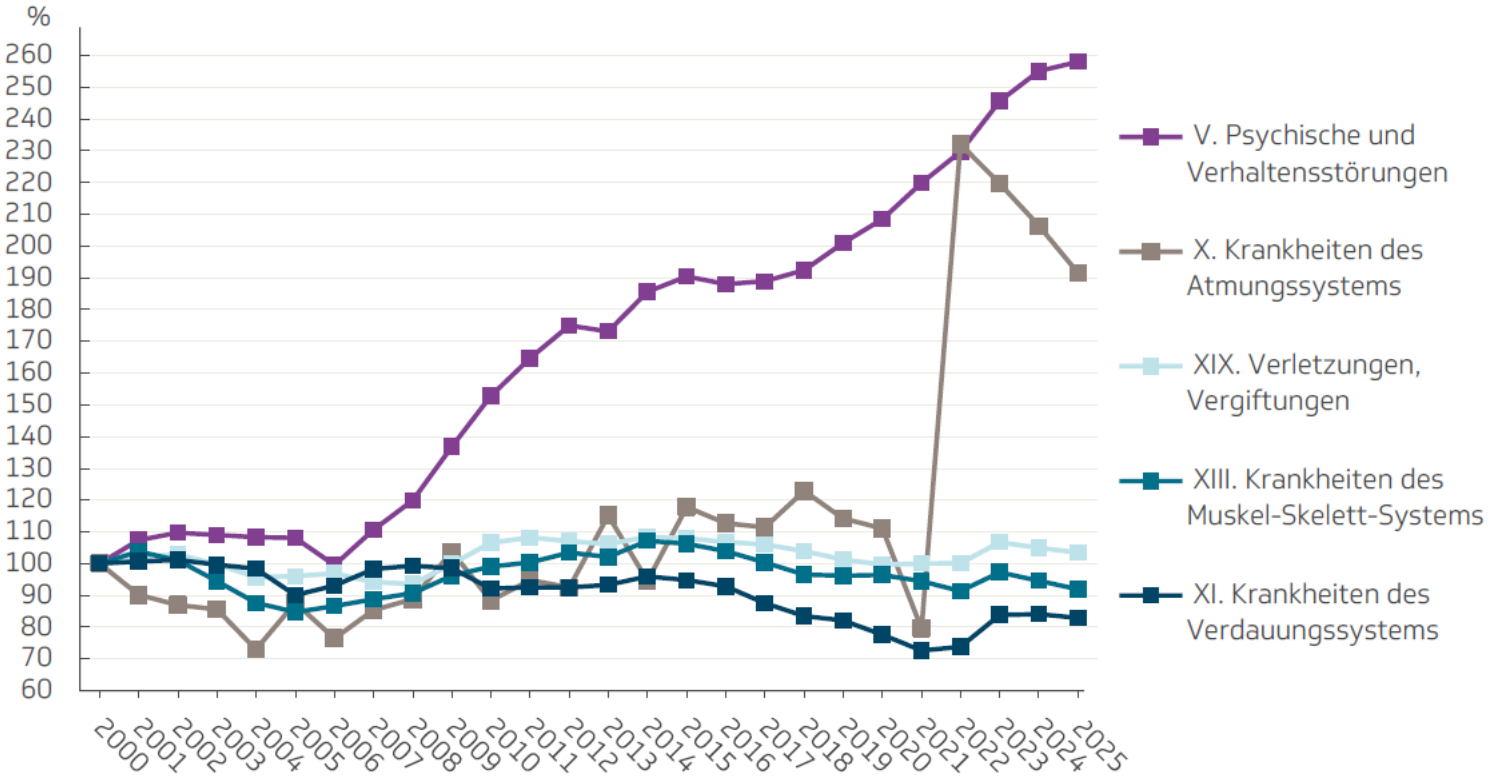
(18% mittelschwer bis schwer)

RKI Panel „Gesundheit in Deutschland“ 2024 (Walther et al. 2025)

Psychische Gesundheit – ein Thema für die Arbeitswelt?!

Fehlzeitenentwicklung nach Diagnosegruppen 2000 - 2025

Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln – Berufstätige



2000 - 2025

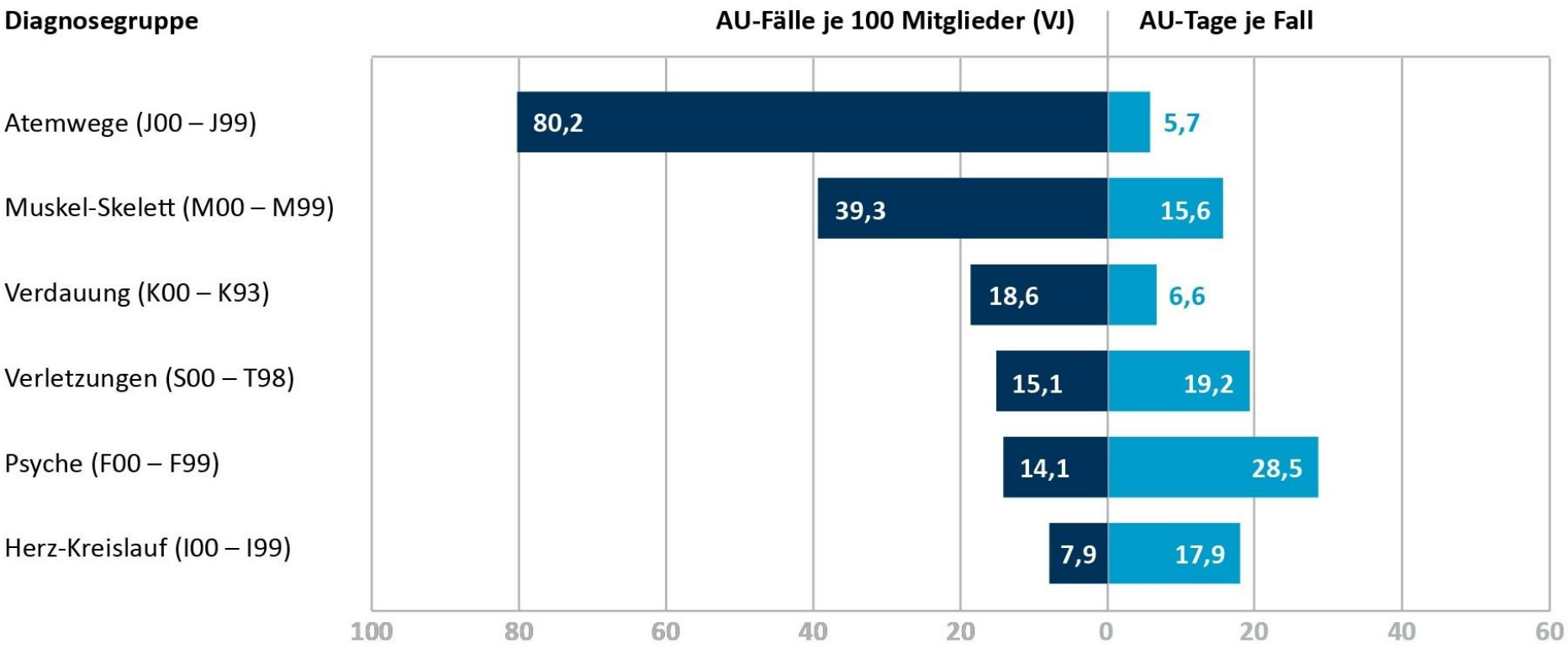
- Anstieg der Fehlzeiten aufgrund psychischer und Verhaltensstörungen um **158 %**

2025

- ø 18,5 Tage Arbeitsunfähigkeit je Erwerbsperson
- Davon ø **3,8 Tage** wegen psych. Diagnose (**20,5%**)

Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport Arbeitsunfähigkeiten 2026

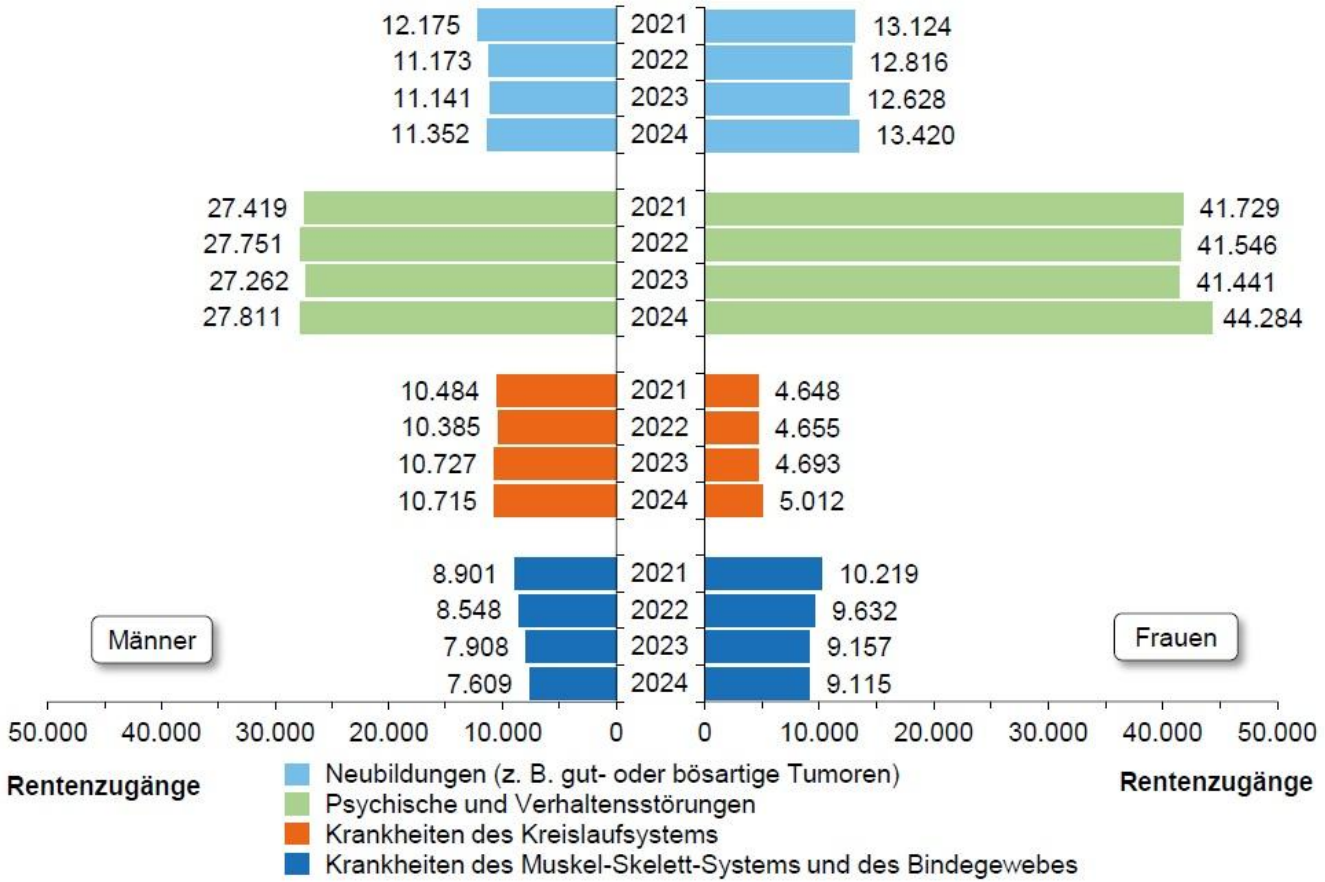
Arbeitsunfähigkeit nach Diagnosegruppen (2025)



Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO). Fehlzeiten-Bilanz 2025. https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/News/wido_bgf_pm-au-daten-2025_03_2026.pdf

© WIdO 2026

Zugang zu Erwerbsminderungsrenten nach Diagnose 2021 bis 2024



Anteil der Zugänge zu Erwerbsminderungsrenten aufgrund psychischer Erkrankungen:

2024: 42%
2025: 40% (♀ 48% ♂ 31%)

SuGA 2025, Berichtsjahr 2024, S. 68,
https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Suga-2024

Zwischenfazit

- Hohes Niveau psychischer Beschwerden und Symptome bei der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland

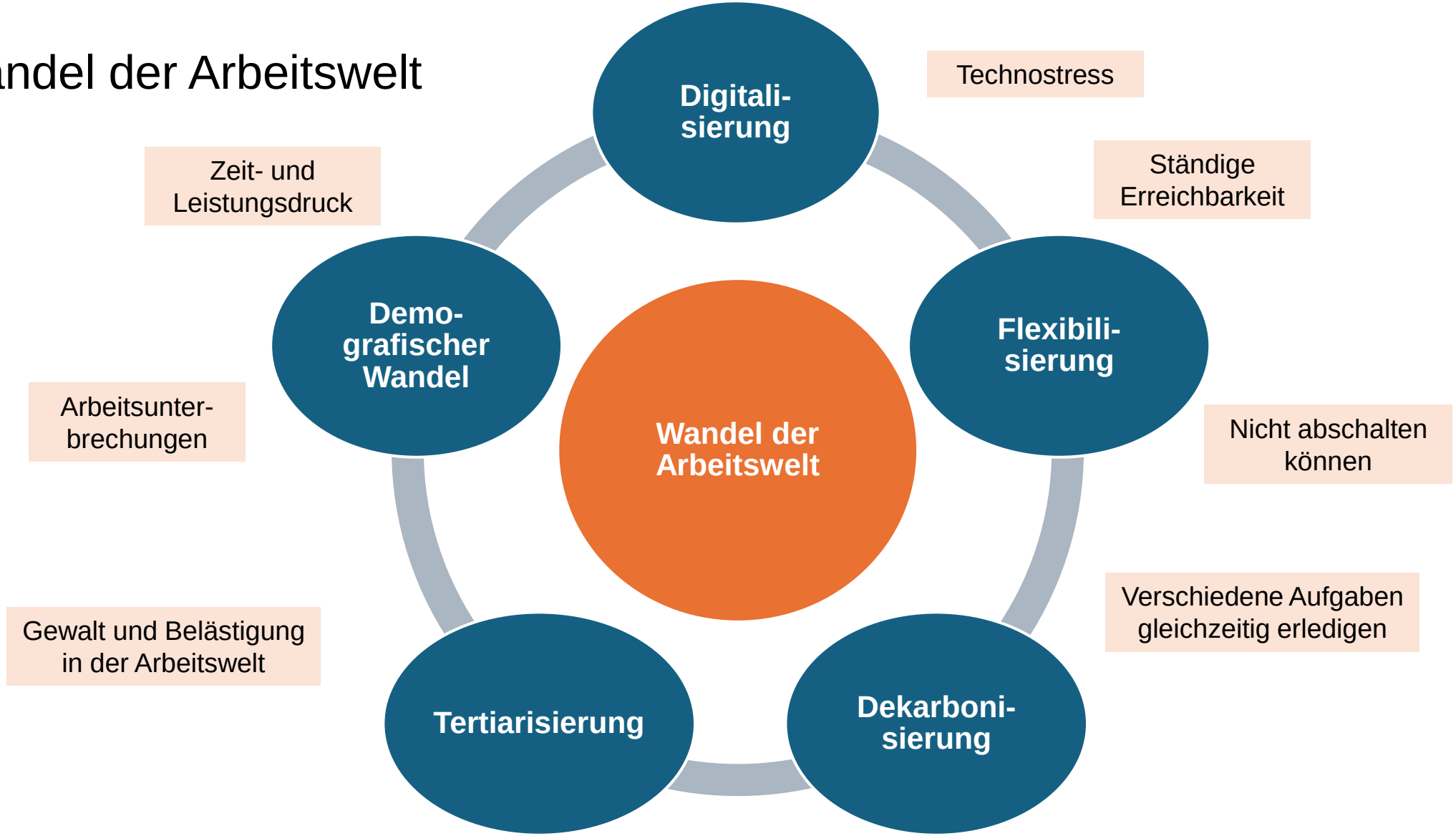
Häufiger betroffen:
- Frauen
- jüngere Erwachsene

- Psychische Diagnosen finden sich regelmäßig unter den drei Krankheitsarten mit den höchsten Arbeitsunfähigkeitszeiten

- Beschäftigte mit psychischer Erkrankung haben ein hohes Risiko für einen frühzeitigen Erwerbsausstieg

Psychische Belastung in einer sich wandelnden Arbeitswelt

Wandel der Arbeitswelt



Psychische Belastung und Beanspruchung

Psychische Belastung

*„die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf einen Menschen zukommen und diesen psychisch beeinflussen“**

Psychische Beanspruchung

*„die unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinem aktuellen Zustand“**

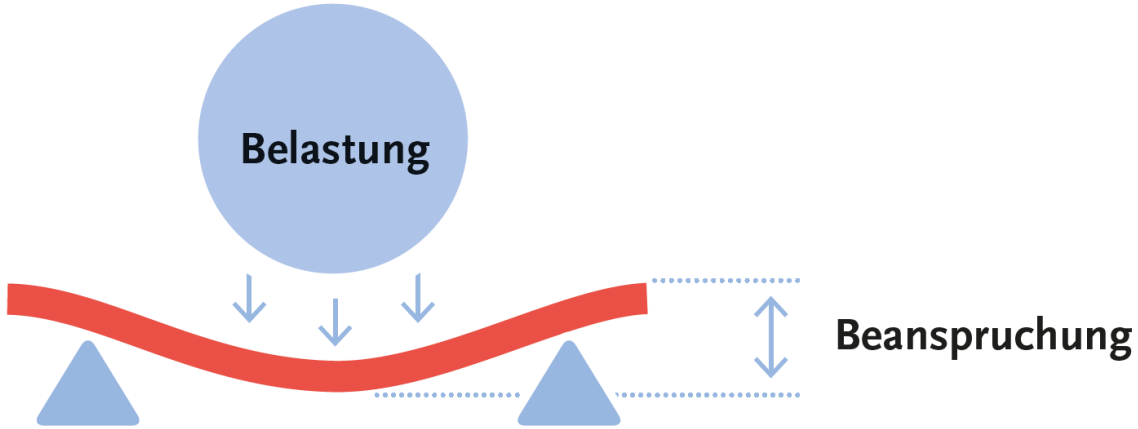


Abb.: BAuA (2025). Fachbuch „Gefährdungen durch psychische Belastungen bei der Arbeit vermeiden“, S. 28

*gemäß Norm DIN EN ISO 10075-1 (2017)

Belastungs-Beanspruchungs-Konzept

Psychische Belastung

Individuelle Voraussetzungen

Psychische Beanspruchung

Kurz- und mittelfristige Folgen der Beanspruchung

Anregend	Beeinträchtigend
▪ Aufwärmung ▪ Aktivierung ▪ Übung ▪ Lernen u.a.	▪ Ermüdung ▪ Monotonie ▪ Wachsamkeit ↓ ▪ Sättigung ▪ Stress u.a.

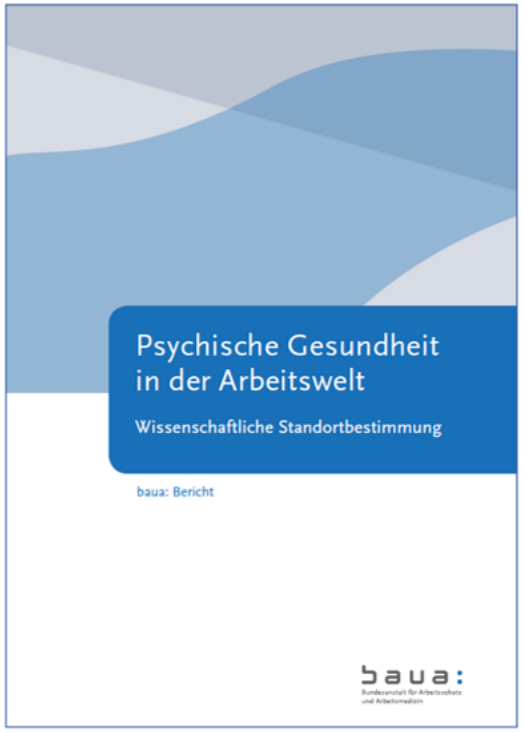
Längerfristige Folgen der Beanspruchung

Förderung der Gesundheit	Schädigung der Gesundheit
▪ Kompetenzentwicklung ▪ Wohlbefinden ▪ Erhalt und Förderung der Gesundheit u.a.	▪ Herz-Kreislauf-Erkrankungen ▪ Muskel-Skelett-Erkrankungen ▪ Stoffwechselerkrankungen ▪ Depression, Burn-out u.a.

https://www.gda-portal.de/DE/Downloads/pdf/Psychische-Belastung-Gefaehrdungsbeurteilung-4-Auflage.pdf

Betrieblicher Arbeitsschutz - Schlüsselfaktoren präventiver Gestaltung

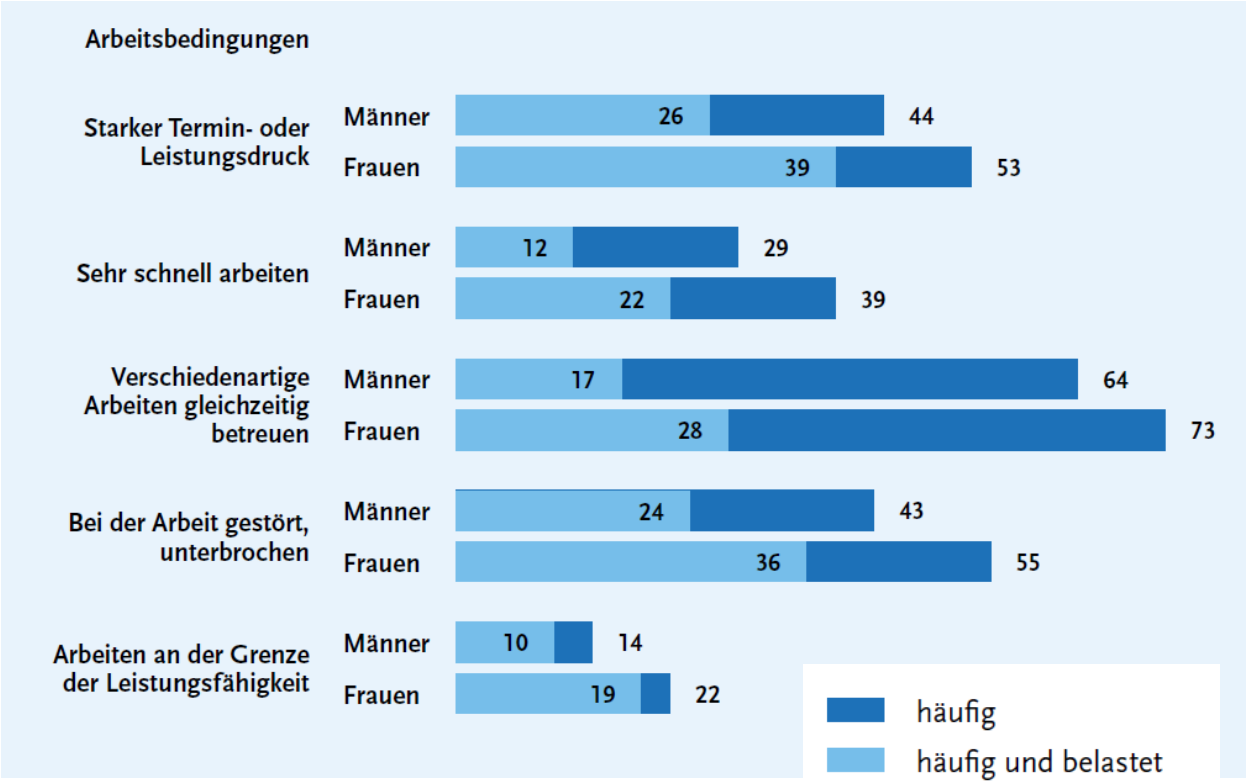
Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Wissenschaftliche Standortbestimmung“



Rothe et al. 2017
https://www.baua.de/dok/8708776

- **Führung**
  Wertschätzung, Fürsorge, soziale Unterstützung
- **Handlungsspielraum**
  Einflussmöglichkeiten auf die eigene Arbeit und Mitsprache bei der Arbeitsgestaltung ermöglichen
- **Arbeitsintensität**
  Ausgewogenheit von Arbeitsmenge und Arbeitszeit sicherstellen, Zeit- und Leistungsdruck vermeiden
- **Arbeitszeit**
  Arbeitszeit begrenzen, ausreichende Erholung sicherstellen, Extensivierung (Pausenausfall, Überstunden, ständige Erreichbarkeit) vermeiden

Psychische Belastung - Beispiel Arbeitsintensität



Merkmale der Arbeitsorganisation, bei denen von einer Gefährdung durch psychische Belastung auszugehen ist.

https://www.baua.de/DE/Themen/Monitoring-Evaluation/Zahlen-Daten-Fakten/Arbeitswelt-im-Wandel/Arbeitswelt-2026

Gut gestaltete Arbeit als gesundheitsförderlicher Faktor

Manifeste und **latente Funktionen** (Jahoda 1983*) **der Erwerbsarbeit** sind für die **Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit** wichtig.

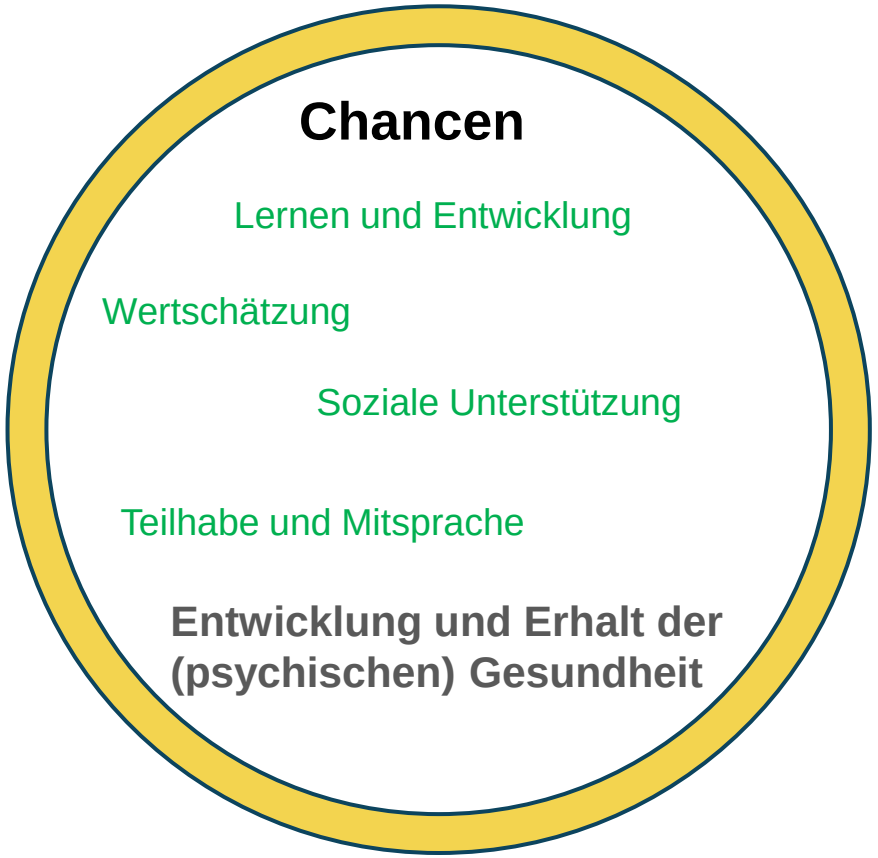
Manifeste Funktion
- Einkommen

Latente Funktionen
- Zeitstruktur,
- Sozialkontakte,
- Status und Identität,
- Teilhabe an kollektiven Zielen
- regelmäßige Tätigkeit

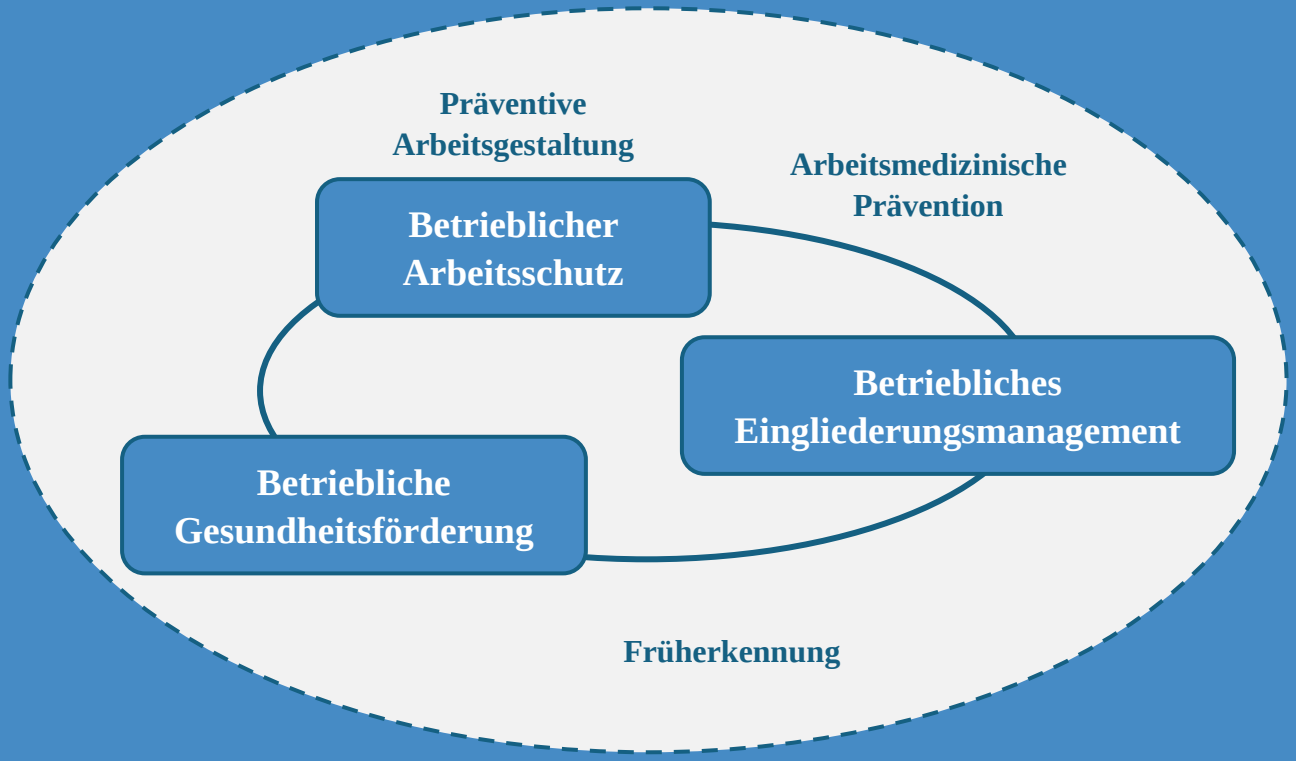
Die Aufnahme einer **Arbeit** von **zuvor arbeitslosen Menschen** führt zu **verminderter Depressivität** und hat einen **positiven Effekt** auf die allgemeine **mentale Gesundheit.**

(van der Noordt et al. 2014)

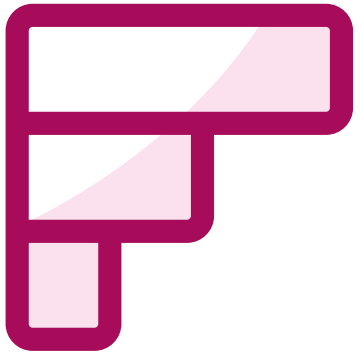
Arbeit und psychische Gesundheit → zwei Seiten einer Medaille



Ansatzpunkte für die Prävention



Do not edit
How to change the design



In welchem der drei folgenden Bereiche sehen Sie den größten Handlungsbedarf hinsichtlich der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt?

ⓘ The Slido app must be installed on every computer you're presenting from

slido

In welchem der drei folgenden Bereiche sehen Sie den größten Handlungsbedarf hinsichtlich der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt?

Ranking Poll | 135 votes | 135 participants

1 Betrieblicher Arbeitsschutz

1.289

2. Betriebliche Gesundheitsförderung

1.881

3. Betriebliches Eingliederungsmanagement

0.622

slido

Do not edit
How to change the design

Welche konkreten Maßnahmen - sei es zum Schutz vor Gefährdungen durch psychische Belastung oder zur Förderung der mentalen Gesundheit - haben Sie bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber in Anspruch genommen?

ⓘ The Slido app must be installed on every computer you're presenting from

slido

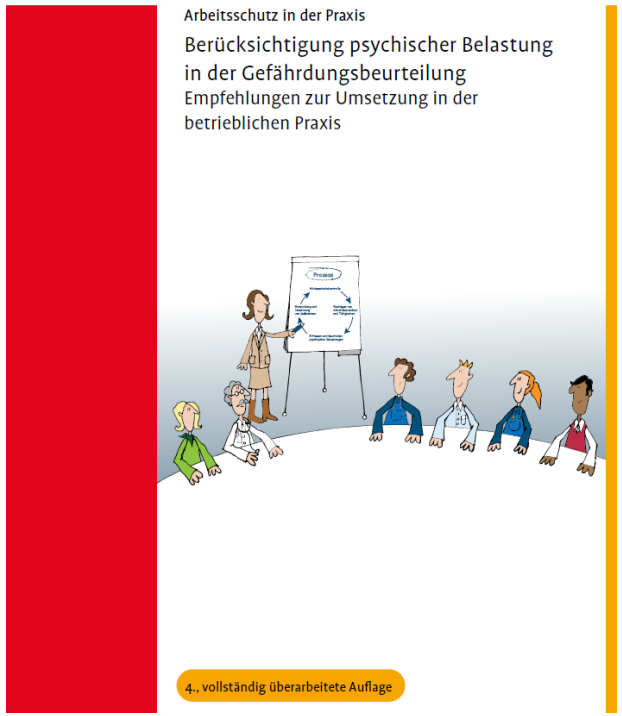
Welche konkreten Maßnahmen - sei es zum Schutz vor Gefährdungen durch psychische Belastung oder zur Förderung der mentalen Gesundheit - haben Sie bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber in Anspruch genommen?

Wordcloud Poll 137 responses 110 participants

slido

Betrieblicher Arbeitsschutz - Gefährdungsbeurteilung

Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA)



GDA 2022; https://www.gda-portal.de/DE/Downloads/pdf/Psychische-Belastung-Gefaehrdungsbeurteilung-4-Auflage.pdf

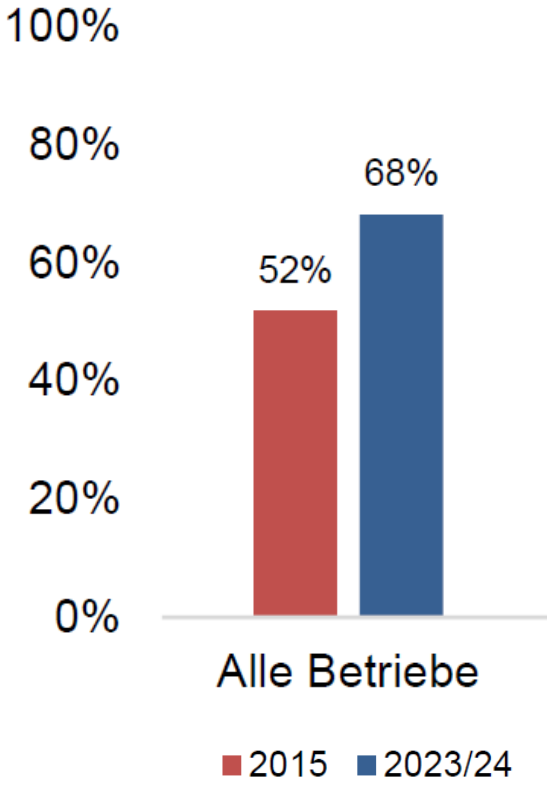
Empfehlungen der GDA-Träger zur „Berücksichtigung psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung“

➢ **Gestaltungsanforderungen** zum Schutz vor Gefährdungen durch psychische Belastung in den Bereichen

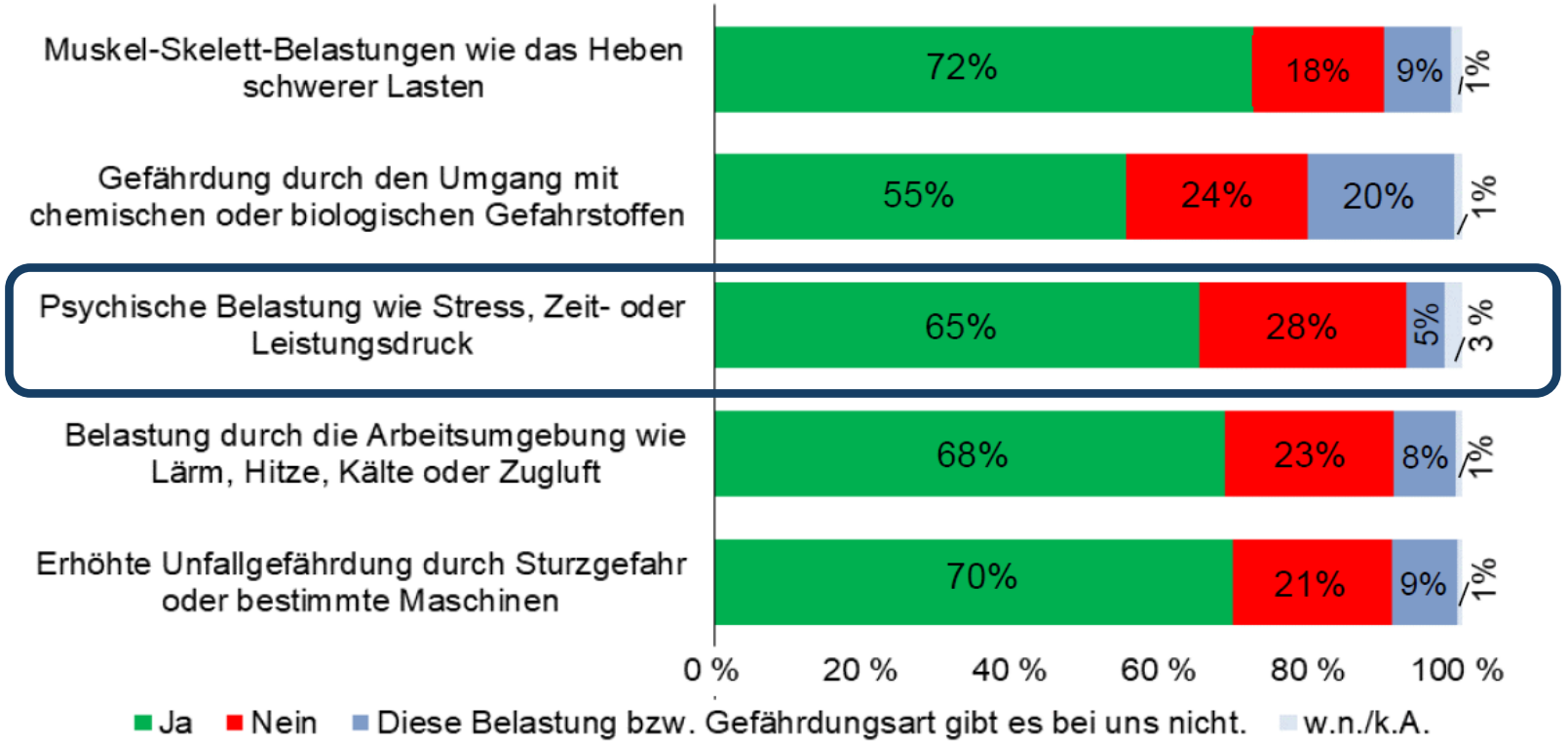
- Arbeitsinhalte/-aufgabe
- Arbeitsorganisation
- Arbeitszeit
- Soziale Beziehungen
- Arbeitsmittel
- Arbeitsumgebung

Betrieblicher Arbeitsschutz - Umsetzung Gefährdungsbeurteilung

Gefährdungsbeurteilung hat stattgefunden



Gefährdungsarten, die bei der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt wurden



GDA 2025: Bericht zur Betriebs- und Beschäftigtenbefragung 2023/24
https://www.gda-portal.de/SharedDocs/Downloads/DE/25-06-24-Bericht-Betriebsbefragung.pdf

Betrieblicher Arbeitsschutz - Umsetzung Präventionsmaßnahmen

Betriebliche Präventionsmaßnahmen im Umgang mit psychosozialen Risiken der Arbeit

Gefährdungsbeurteilung (Gb), Berücksichtigung psychische Belastung (Psych)

Anteil der Betriebe (EU-28) mit Maßnahmen, ESENER-3 (2019): n=39.711 Angaben in gewichteten %	**Keine Gb**	**Gb ohne Psych**	**Gb mit Psych**	**Gesamt**
Maßnahmenplan zur Vermeidung von arbeitsbedingtem Stress[a]	13.5	31.3	56.0	40.5
Verfahren für den Umgang mit möglichen Fällen von Mobbing[a]	32.9	46.8	66.2	54.1
Verfahren zum Umgang mit möglichen Fällen von Bedrohung durch Kunden[b]	44.2	50.5	71.4	59.6
Reorganisation der Arbeit, um Arbeitsdruck zu verringern	38.1	38.3	56.6	45.2
Vertrauliche Beratungsangebote für Beschäftigte	36.6	35.1	53.2	42.3
Schulung zur Konfliktlösung	22.9	30.3	50.5	36.4
Eingreifen bei übermäßig langen oder unregelmäßigen Arbeitszeiten	25.9	25.7	41.6	31.8

[a]nur Betriebe mit mehr als 20 Beschäftigten
[b]nur Betriebe mit mehr als 20 Beschäftigten, in denen Beschäftigte mit schwierigen Kunden umgehen müssen

Beck et al. 2025

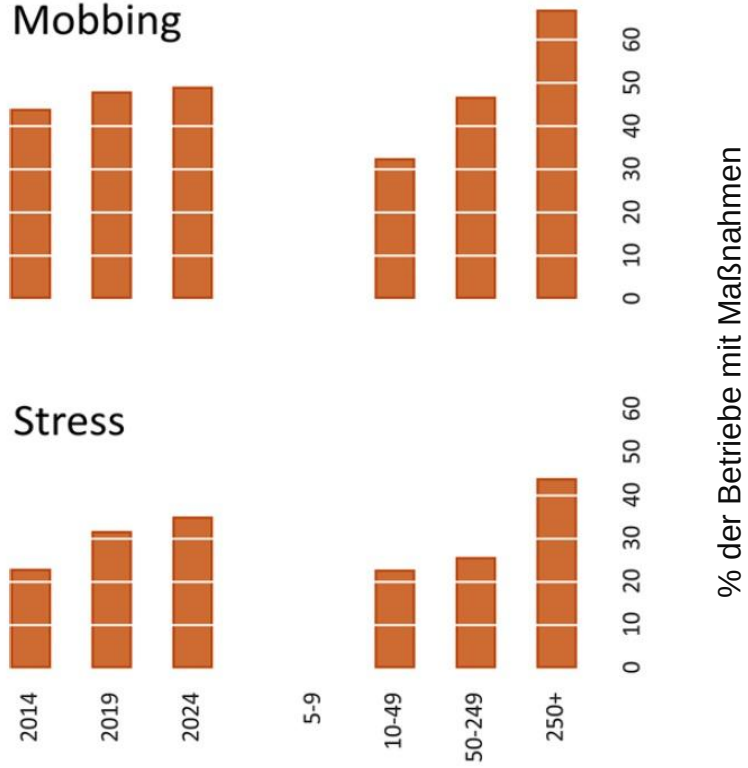
Betrieblicher Arbeitsschutz - Umsetzung Präventionsmaßnahmen

Verbreitung betrieblicher Präventionsmaßnahmen im Umgang mit psychosozialen Risiken der Arbeit in Deutschland

[ESENER 2014, 2019 und 2024]

Häufigere Umsetzung von **Maßnahmen** zur **Prävention psychosozialer Risiken**

- ✓ In den Jahren 2024 & 2019 verglichen mit 2014
- ✓ In größeren Betrieben

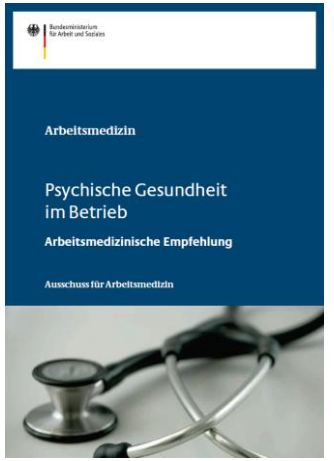


Lunau et al. 2026

Betrieblicher Arbeitsschutz – Arbeitsmedizinische Vorsorge

Nutzung der Wunschvorsorge als Teil der arbeitsmedizinischen Vorsorge nach ArbMedVV*

- Beratung zu möglichen Zusammenhängen zwischen einer psychischen Belastung am Arbeitsplatz und Beschwerden
- Möglichkeit der Früherkennung psychischer Krisen und Erkrankungen

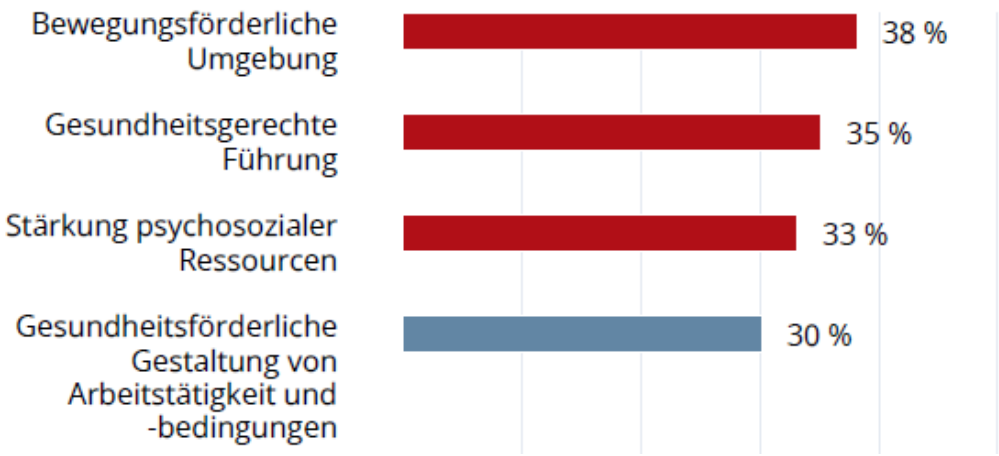


*Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV)
https://www.baua.de/DE/Die-BAuA/Aufgaben/Geschaeftsfuehrung-von-Ausschuessen/AfAMed/AME.html

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Maßnahmen der gesetzlichen Krankenkassen

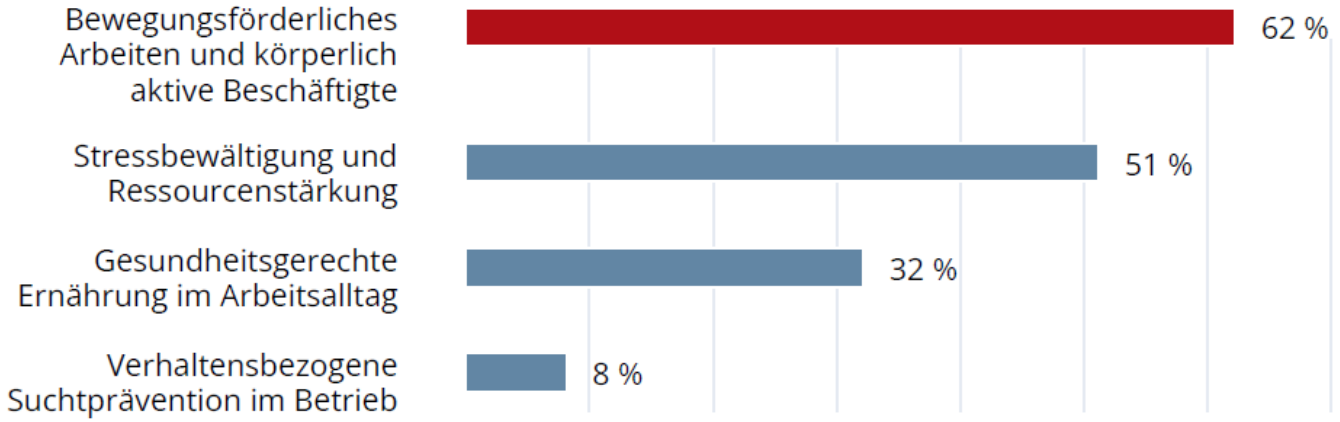
Inhaltliche Ausrichtung <u>verhältnisbezogener</u> Interventionen



...

Inhaltliche Ausrichtung <u>verhaltensbezogener</u> Interventionen

(jeweils Mehrfachnennungen möglich)

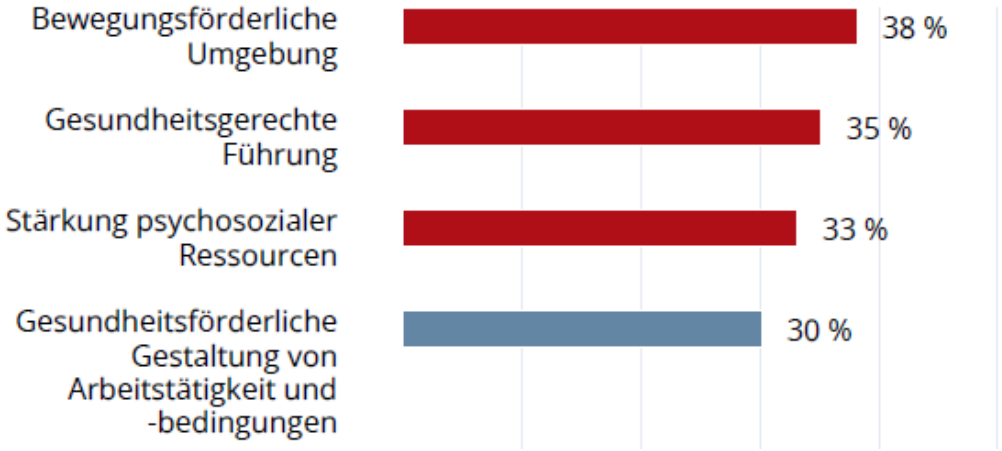


GKV Spitzenverband: Präventionsbericht 2025
https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praeventionsbericht/2025_GKV_MD_Praventionsbericht_barrierefrei.pdf

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

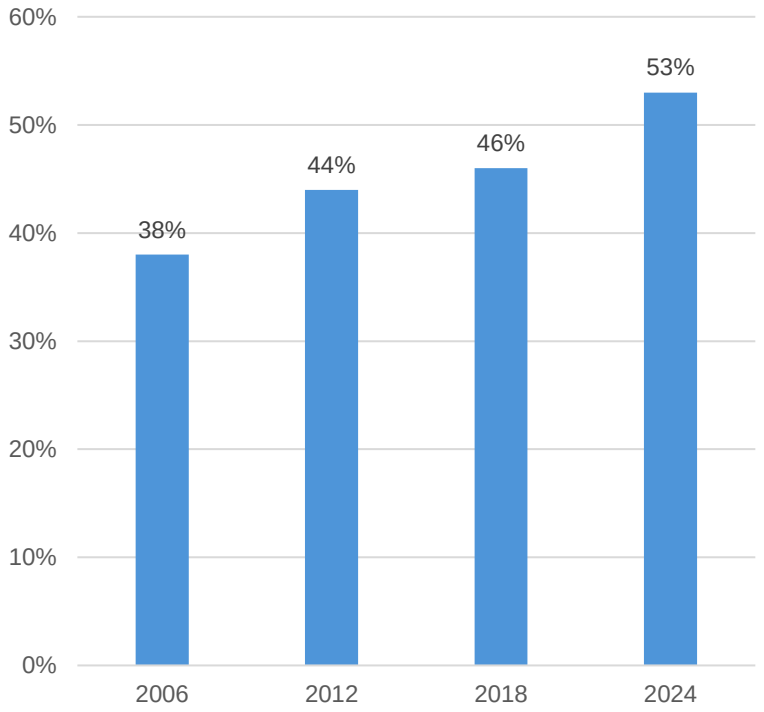
Maßnahmen der gesetzlichen Krankenkassen

Inhaltliche Ausrichtung <u>verhältnisbezogener</u> Interventionen



▪ ▪ ▪

Anteil der Beschäftigten, die ein Angebot für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) erhalten haben (2006, 2012, 2018 und 2024, in %, gerundet)



Wrage & Schulz 2026. BIBB/BAuA-Faktenblatt 57

GKV Spitzenverband: Präventionsbericht 2025
https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praeventionsbericht/2025_GKV_MD_Praventionsbericht_barrierefrei.pdf

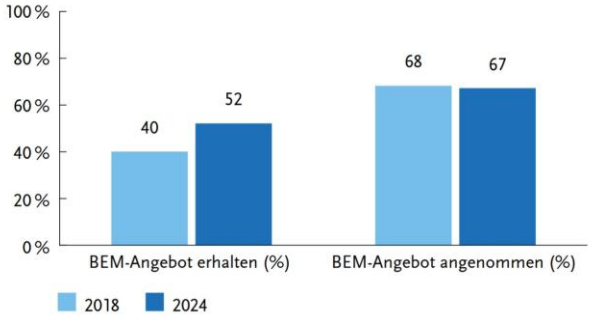
Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

- **Konsequente Umsetzung des BEM**
- **„Präventives BEM“ ermöglichen** (AU < 6 Wochen innerhalb eines Jahres)
- **Stufenweise Wiedereingliederung nutzen** (STWE, „Hamburger Modell“)
  - Die häufigste umgesetzte Maßnahme zur Förderung der Rückkehr an den Arbeitsplatz nach längerer Erkrankung

    (z.B. 70% in der lidA-Studie; Hasselhorn et al. 2024)
  - Es profitieren insbesondere Menschen mit psychischen Erkrankungen

    (Bürger u. Streibelt 2011; Streibelt et al. 2018)

Beschäftigte mit >30 AU-Tagen, BIBB-BAuA 2018 und 2024, in %, gerundet



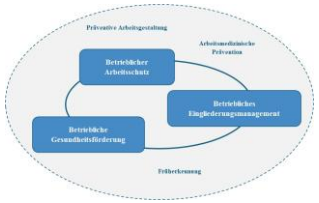
Wrage et al. 2025

BEMpsy

https://www.bempsy.de/

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A106.pdf

baua:



Psychotherapeutische Sprechstunde am Arbeitsplatz (PT-A)

Frühe Intervention → Früherkennung, Chronifizierung vermeiden

- Erste psychosoziale Beratung und Kurzintervention

  (Beratung, Behandlung und Begleitung)

- Kooperation von Betrieben mit externen Expert/-innen für psychische Gesundheit

- Freiwilliges Angebot, i.d.R. von den Betrieben finanziert

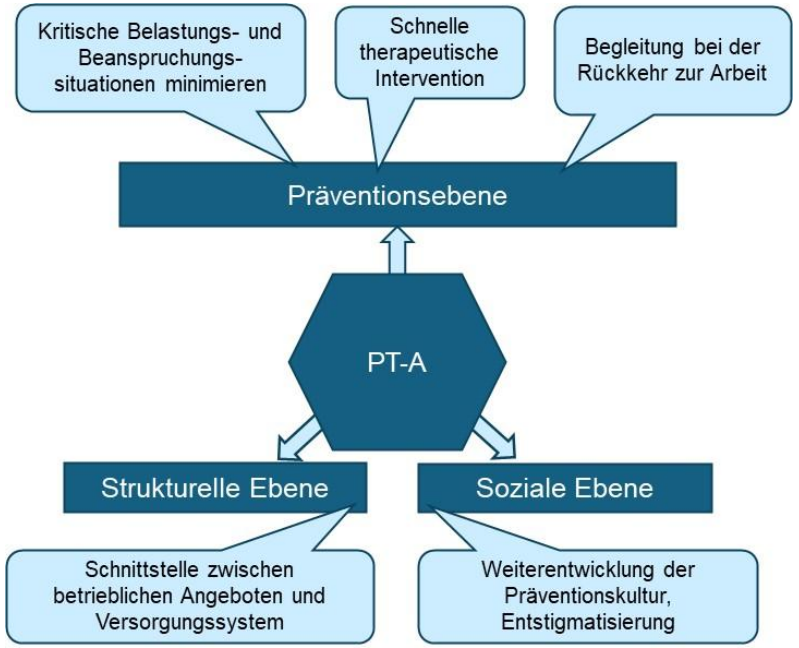
✓ Niedrigschwelliges Angebot

✓ Beschäftigte werden frühzeitig erreicht

✓ Professionelle Beratung für Betroffene

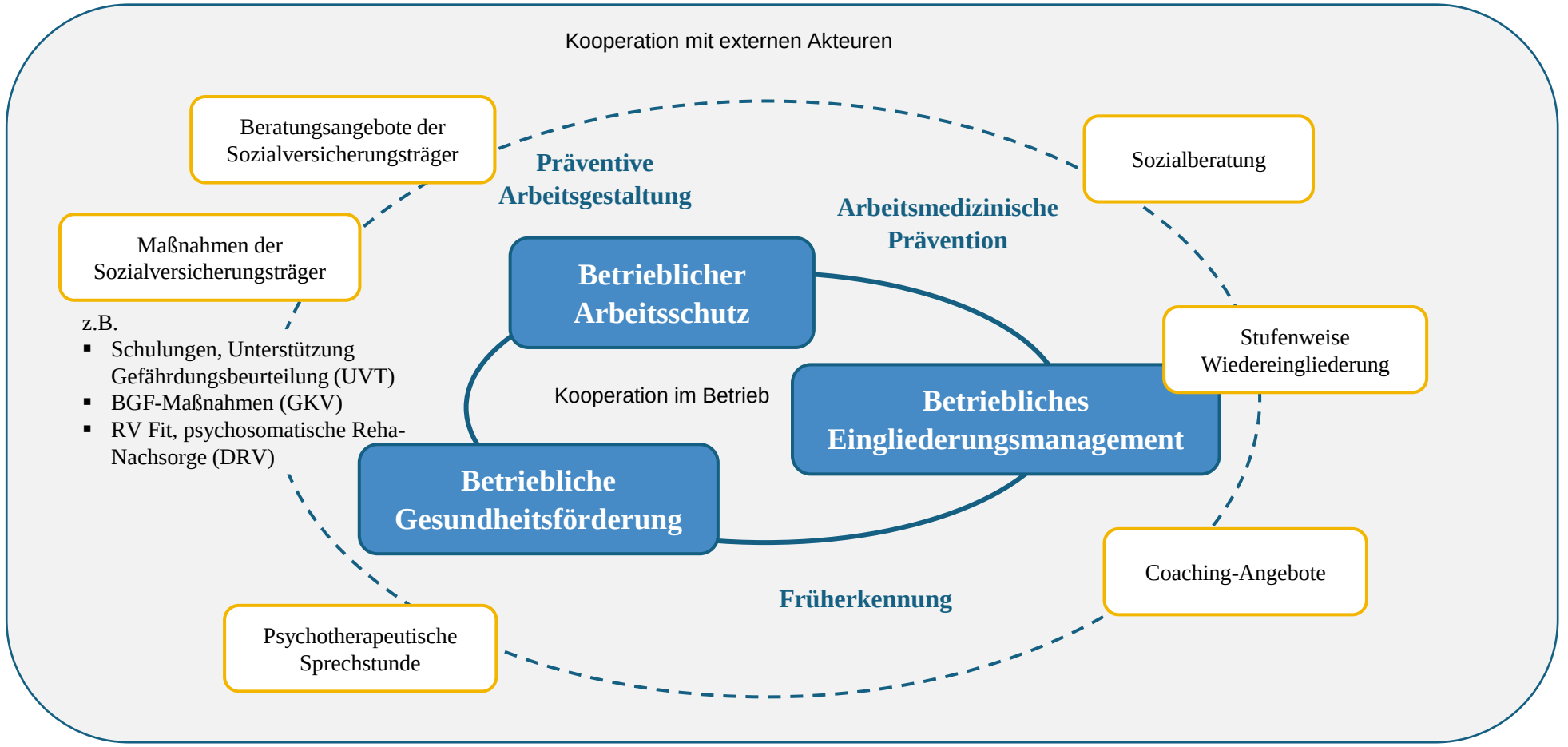
✓ Mehr Handlungssicherheit für betriebliche Akteure

Erwartungen betrieblicher Akteur/-innen an eine Psychotherapeutische Sprechstunde



Adaptiert nach Kohl et al. 2024
https://www.friaa.de/

Kooperation und Vernetzung der betrieblichen Prävention

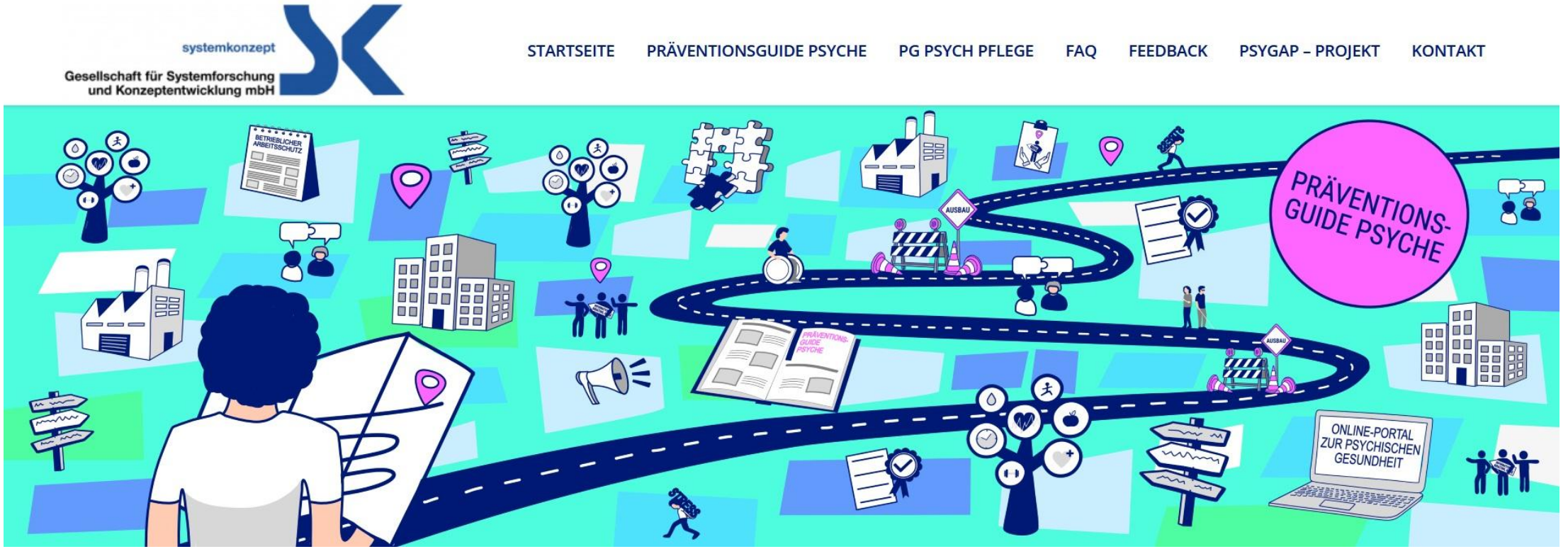


Präventionsguide Psyche

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Im Rahmen des Programms:
ARBEIT: SICHER + GESUND

Projektleitung:
systemkonzept



https://praeventionsguidepsyche.de/

Unterstützung für Unternehmen

BGF Koordinierungsstelle

10 Jahre
Starker **Service.**
Starke **Firma.**

Firmenservice.
Deutsche Rentenversicherung.

Erfahrungsschatz Arbeitsgestaltung

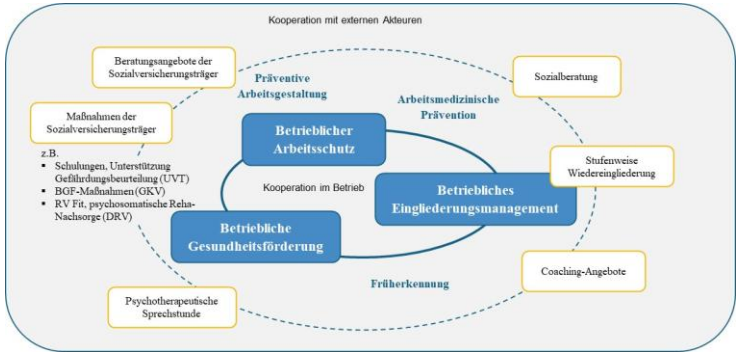
https://www.dguv.de/fb-gesundheitimbetrieb/sachgebiete/sg-psyche/erfahrungsschatz/index.jsp

DGUV
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Spitzenverband

https://publikationen.dguv.de/praevention/allgemeine-informationen/3729/landkarte-der-unterstuetzenden

Fazit

Gut gestaltete Arbeit fördert die psychische Gesundheit



- Für eine präventive Arbeitsgestaltung bei Schlüsselfaktoren ansetzen
- Wachsende Anteile von Beschäftigten mit psychischen Gesundheitsproblemen
  → betriebliche Prävention breit denken
- Zunahme betrieblicher Präventionsangebote und -maßnahmen, weiterhin Nachholbedarf bei kleinen Unternehmen
- Strukturen und Instrumente der Prävention weiter vernetzen und stärken

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Kontakt:
Dr. Uta Wegewitz
wegewitz.uta@baua.bund.de

Quellen

BAuA (2025). Gefährdungen durch psychische Belastungen bei der Arbeit vermeiden: Gestaltungsanforderungen und Optionen. Fachbuch für Arbeitsschutz und Arbeitsgestaltung. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg), Berlin.

Beck, D. et al. (2025). The relationship between workplace risk assessments and measures to manage psychosocial risks at work: findings from ESENER. Int Arch Occup Environ Health 98, 695–706.

Bürger, W. und Streibelt, M. (2011). Wer profitiert von Stufenweiser Wiedereingliederung in Trägerschaft der gesetzlichen Rentenversicherung? Rehabilitation 50(3), 178-185.

DGUV (2022). IAG Report 2/2018. Der KulturCheck. 4. Aufl. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (Hrsg).

GDA Arbeitsprogramm Psyche (2022). Berücksichtigung psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung – Empfehlungen zur Umsetzung in der betrieblichen Praxis. 4., vollst. überarbeit. Aufl. GDA-Arbeitsprogramm Psyche (Hrsg), Berlin.

GDA (2025). Bericht zur Betriebs- und Beschäftigtenbefragung 2023/24. Geschäftsstelle der Nationalen Arbeitsschutzkonferenz, c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg).

Hasselhorn, HM. et al. (2025). Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) bei älteren Beschäftigten in Deutschland: Ergebnisse der lidA-(Kohorten-)Studie. Die Rehabilitation 64, 101–110.

Jacobi, F. et al. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Nervenarzt 85, 77–87. https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y

Jacobi, F. et al. (2015). Twelve-months prevalence of mental disorders in the German Health Interview and Examination Survey for Adults – Mental Health Module (DEGS1-MH): a methodological addendum and correction. Int. J. Methods Psychiatr. Res., 24: 305–313. doi: 10.1002/mpr.1479.

Jahoda, M. (1983). Wie viel Arbeit braucht der Mensch? Weinheim: Beltz.

Kohl, F. et al. (2024). Implementierung einer psychotherapeutischen Sprechstunde am Arbeitsplatz (PT-A): Erwartungen, Bekanntmachung und Nutzung: Ergebnisse der friaa-Studie. Bundesgesundheitsbl 67(7), 796–805.

Lunau, T. et al. (2026). Zbl Arbeitsmed. https://doi.org/10.1007/s40664-026-00611-9

Rothe, I. et al. (2017). Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt: wissenschaftliche Standortbestimmung. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Streibelt, M. et al. (2018). Effectiveness of Graded Return to Work After Multimodal Rehabilitation in Patients with Mental Disorders: A Propensity Score Analysis. J Occup Rehabil 28(1), 180-189.

Techniker Krankenkasse (2026). Gesundheitsreport 2026 – Arbeitsunfähigkeiten. Techniker Krankenkasse (Hrsg), Hamburg.

van der Noordt, M. et al. (2014). Health effects of employment: a systematic review of prospective studies. Occup Environ Med. 71(10):730-6. doi: 10.1136/oemed-2013-101891.

Walther, L. et al. (2025). Depressive und Angstsymptomatik bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse aus dem Panel „Gesundheit in Deutschland“ 2024. J Health Monit 10(4):e 13554. Doi: 10.25646/13554.

Wrage, W. und Schulz, A. (2026). Betriebliche Gesundheitsförderung 2024: Entwicklung von Angebot und Teilnahme. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. BIBB/BAuA-Faktenblatt 57

Wrage, W. und Sikora, A. (2025). 20 Jahre betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM): zunehmende Verbreitung, aber noch Luft nach oben. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. BIBB/BAuA-Faktenblatt 52.