



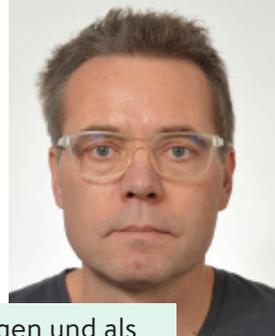
The Soul Office

Kurzinterview mit

Prof. Dr. Steffen Moritz



Professor Dr. Steffen Moritz ist assoziiertes Mitglied der Arbeitsgruppe Psychische Störungen an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité Berlin und unter anderem verantwortlich für die wissenschaftliche Evaluierung von The Soul Office. Im Folgenden beantwortet er drei Fragen zum Vorhaben:



Prof. Dr. Steffen Moritz ist Experte im Themengebiet Psychische Erkrankungen und als Wissenschaftler aktiv im Projekt eingebunden.

1. Wie hat sich der Einfluss der Arbeitssituation auf die psychische Gesundheit in den letzten Jahren gewandelt?

Psychische Erkrankungen haben im Arbeitsumfeld stark an Bedeutung gewonnen. Die Anzahl der Krankschreibungen und Arbeitsunfähigkeitstage steigt kontinuierlich, auch die Pandemie spielt hier eine Rolle bzw. getroffene Maßnahmen wie verstärktes Home-Office, da die Grenzen zwischen Arbeit und Privatsphäre zunehmend fließend werden.

Insofern ist es sehr zu begrüßen, dass die WHO den Faktor Arbeit auch in der Diagnosestellung berücksichtigt, indem sie Burnout konkret definiert als eine Folge von arbeitsplatzbezogenem Stress – im Gegensatz zu den durch private Lebensbereiche verursachten Erschöpfungszuständen. Ich habe mich mit der Diagnose Burnout selbst lange schwer getan, da der Begriff gelegentlich inflationär benutzt wird. Es gibt aber gute Gründe, arbeitsplatzbezogenen Stress von Depression abzugrenzen. Ich habe viele Menschen erlebt, die an sich keine besondere Anfälligkeit für Depression aufweisen, aber im Job, v.a. wegen mangelnder Verstärkung, Druck und Kommunikationsproblemen zusammengebrochen sind.

2. Welche Rolle spielt der Arbeitsplatz bzw. die Arbeit an sich bei der Gesundung psychisch erkrankter Menschen?

Ein Beschäftigungsverhältnis ist bei der Gesundung zunächst als ein positiver Faktor zu sehen – im Gegensatz zur Arbeitslosigkeit. Beschäftigung ermöglicht Teilhabe und erhöht natürlich die Kaufkraft. Vielen Menschen verleiht sie zusätzlich Sinn.

Bei Burnout dagegen ist die Beschäftigung kein Resilienzfaktor, sondern Teil des Problems. Es muss sich auch in der Beschäftigung bzw. der Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Kommunikation etwas ändern – im Extremfall der Arbeitsplatz.

Aktuell wirkt sich die Corona-Pandemie hier eindeutig negativ aus: Die vermehrte soziale Isolation durch Home-Office-Vorgaben und eine ständige digitale Erreichbarkeit verstärken die Anfälligkeit für psychische Probleme auf Arbeitnehmerseite. Denn wenn der Arbeitgeber weit weg ist, kann das auch eine erhöhte mentale Distanz zur beruflichen Tätigkeit sein, was wiederum laut Definition der WHO zu den Dimensionen von Burnout zählt.¹

3. Wie schätzen Sie das bisherige Angebot zur Bewältigung psychischer Erkrankungen im Arbeitsalltag ein?

Es gibt in Deutschland gute Therapieangebote und sinnvolle digitale Behandlungsansätze. Was bisher stiefmütterlich behandelt wird, ist die Kombination von täglicher Arbeit und psychologischer Begleitung.

Hier kann das Soul Office eine Lücke schließen und dazu beitragen, die Nachhaltigkeit der eigentlichen Behandlung zu stärken. Derzeit ist die Rückfallquote bei Burnout-Patienten sehr hoch.

Zudem ist es wichtig, die Ausfallzeit der Betroffenen möglichst kurz zu halten, da hierdurch die Wahrscheinlichkeit wächst, wieder ins Berufsleben zurückzukehren. Ein flexibles und vom Arbeitgeber losgelöstes Angebot wie das Soul Office kann hier helfen.

Auch hinsichtlich der allgemeinen Burnout-Prävention ist das Konzept überaus interessant, da es niedrigschwellig ist und in den aktuellen Trend zum Arbeiten ohne festen Büroplatz passt.

Ich freue mich jedenfalls auf die wissenschaftliche Begleitung und bin gespannt auf die ersten Ergebnisse.

KOPF, HAND + FUSS gGmbH
c/o TUECHTIG
Oudenarder Straße 16 / Haus D06, 1. OG
13347 Berlin-Wedding

T / +49 30 83 2166 40
E / info@kopfhandundfuss.de
www.kopfhandundfuss.de

Über KOPF, HAND + FUSS

Wir setzen uns aktiv dafür ein, dass jedes Anderssein akzeptiert und geschätzt wird. Dass sich Menschen mit und ohne Behinderung oder Benachteiligung verstehen, respektieren und inklusiv unterstützen. Dazu entwickeln wir in Kooperation mit engagierten Experten aus Wirtschaft und Wissenschaft interaktive Lernportale, innovative Softwareanwendungen und praktische Apps. Noch mehr über unsere Arbeit erfahren Sie auf der Homepage von KOPF, HAND + FUSS

www.kopfhandundfuss.de

