

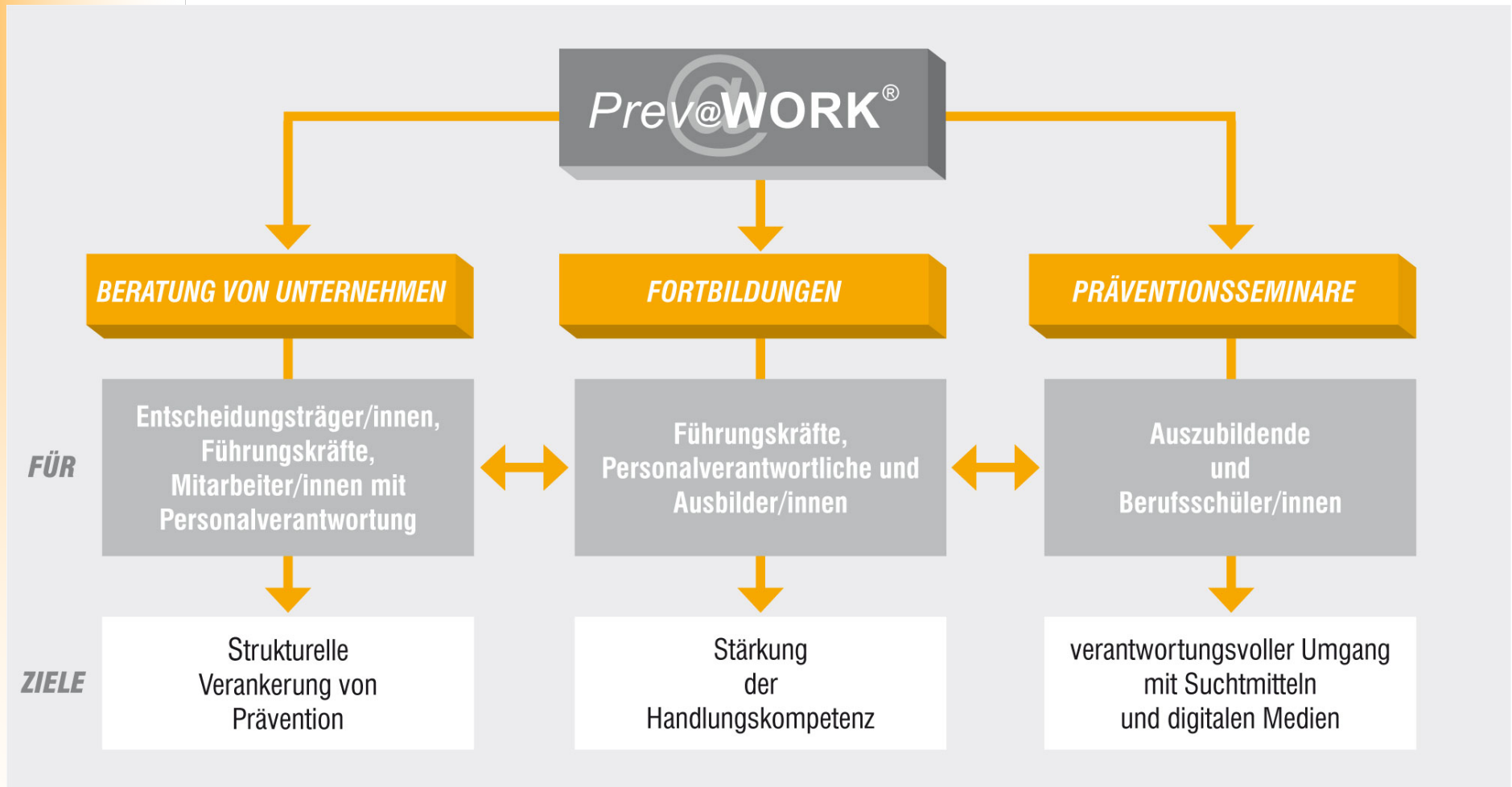
A large, faint, light-colored logo consisting of a circle with an '@' symbol inside, positioned behind the main text.

Prev@**WORK**



**Erweiterung des erfolgreichen
Suchtpräventionskonzeptes um Themen
der psychischen Gesundheit**

Prev@WORK Konzept



Konzeptentwicklung

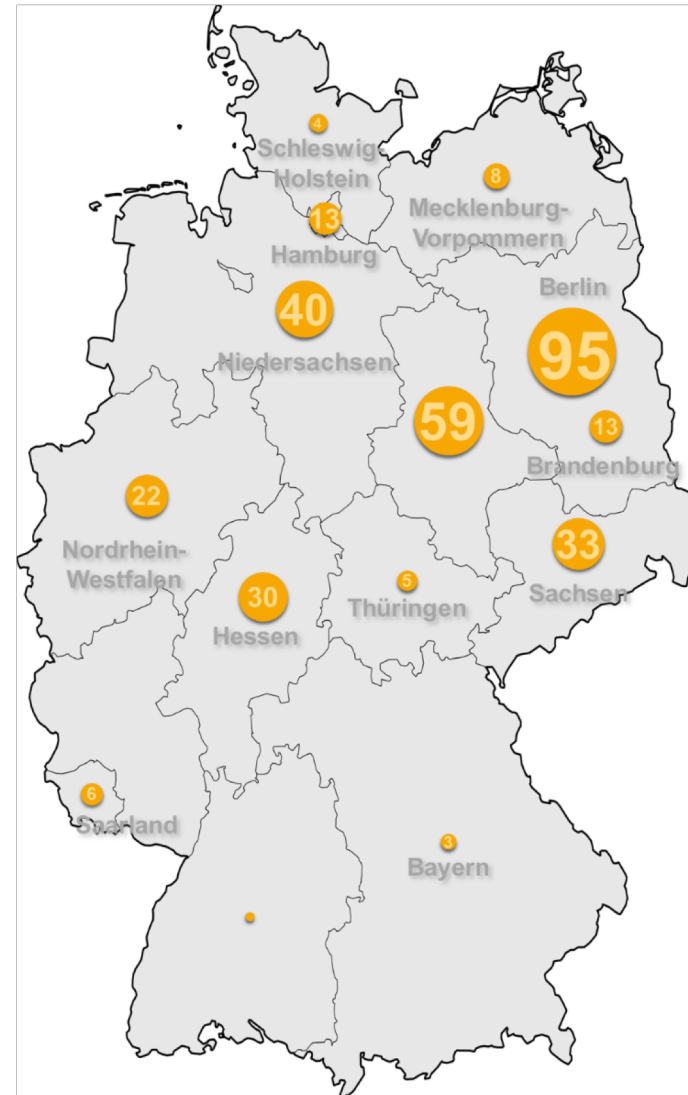
- 2006 Beratung BMVI
- 2008 Konzeptentwicklung
- 2008 Implementierung in der Berufsausbildung als festen Baustein im Arbeitsschutzmanagementsystem
- 2011-2012 Bundesmodellprojekt
- 2016 Überarbeitung und Neuauflage Handbuch

Nachhaltige Implementierung



Prev@WORK-Trainer*innen insgesamt (Stand: 08/2018)

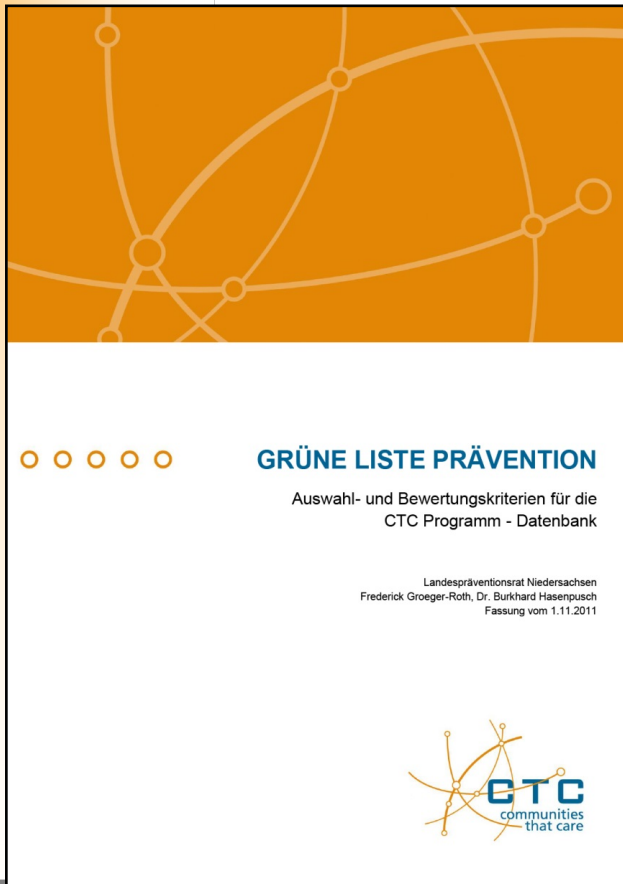
- 338 Prev@WORK-Trainer*innen in Deutschland
 - Beteiligung an bundesweiter Evaluation
 - Teilnahme an Qualitätskonferenzen
 - Kooperation, z.B. bei landesweit agierenden Firmen



2018: Doppelter „Ritterschlag“

Aufnahme in die

Adaption Schweiz



Gemeinsame Ausweitung des Konzepts um...

- weitere Themen der psychischen Gesundheit, z.B. dem Umgang mit Stress und anderen psychischen Belastungen
- Methoden
 - aus der positiven Psychologie
 - zur Förderung von Resilienz
- Übungen zur
 - Achtsamkeit
 - Selbstbehauptung
 - Entspannung

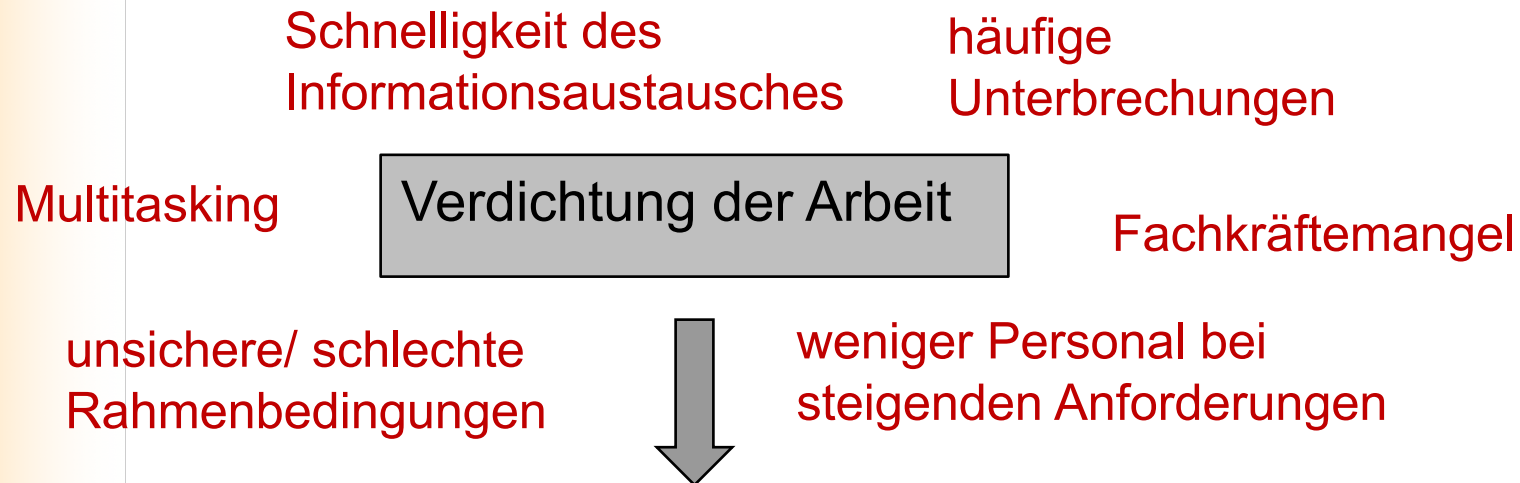
Stress – Chance oder Risiko?

- Bei Gefahr schaltet Nervensystem auf Alarmzustand: Hormone wie Adrenalin und Kortisol werden ausgeschüttet, um Energie freizusetzen
 - Kurzer Weg über limbisches System: Annähern, fliehen, kämpfen, erstarren?
- Reflektierte Entscheidungen erst möglich, wenn Frontalkortex aktiv werden kann, dadurch das Ruhe bewahrt wird
- Fehler durch erste emotionale Impulse?

Wenn Stress zum Dauerzustand wird

- anhaltendes, dauerhaftes Stresserleben hat zur Folge, dass Erholungsphasen fehlen, insbesondere wenn
 - Stressfaktoren nicht beeinflussbar sind und
 - es an Ressourcen zur Kompensation mangelt
- Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder der Wunsch nach Entspannung begünstigen Konsum von Medikamenten, Alkohol und anderen Substanzen

Veränderungen im Berufsleben



- Starker Anstieg der Fehltage wegen psychischer Erkrankungen (2001: 33,6 Mio, 2016: über 90 Mio)
- Fast jeder zweite Schüler (43 Prozent) leidet unter Stress (DAK Präventionsradar 2017)
- Etwa 4 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Depressionen (WHO 2017)
- Depression und Burnout: Risikofaktoren für Suchtmittelmissbrauch

Prävalenzen Stress und Substanzkonsum

- Schweizer Stressestudie 2010
 - 32% der Erwerbstätigen haben innerhalb der letzten zwölf Monate Medikamente oder sonstige Substanzen eingenommen, um Leistung zu steigern (Doping) oder um Stress zu bewältigen (Coping)
 - Häufigstes Motiv: trotz Schmerzen arbeiten können, gefolgt von abschalten/schlafen zu können und geistige Leistungsfähigkeit/Stimmung zu verbessern
- Studie mit 6275 Schweizer Studierenden: 13,7 % hatten bereits versucht, ihre Gehirnleistung im Studium mit Alkohol, illegalen Drogen oder verschreibungspflichtigen Medikamenten ohne Indikation zu verbessern Quelle: To dope or not to dope: neuroenhancement with prescription drugs and drugs of abuse among Swiss University students, 2013

Prävalenzen Stress und Substanzkonsum

- Schweizer Befragung 1139 Jugendlichen aus 55 verschiedenen Berufsfach-, Berufsvorbereitungs- und Mittelschulklassen im Kanton Zürich hat ergeben, dass
 - 13,3% hatten bereits ein verschreibungspflichtiges Medikament, Alkohol oder illegale Drogen zur Verbesserung der schulischen Leistung eingenommen hatten
 - hauptsächlich Cannabis (4,5%)
 - Methylphenidat (4,0%)
 - Schlaf- und Beruhigungsmittel (2,7%).

Quelle: ISGF 2014

Abbau von
Ängsten /
Nervosität

Verbesserung des
psychischen Befindens

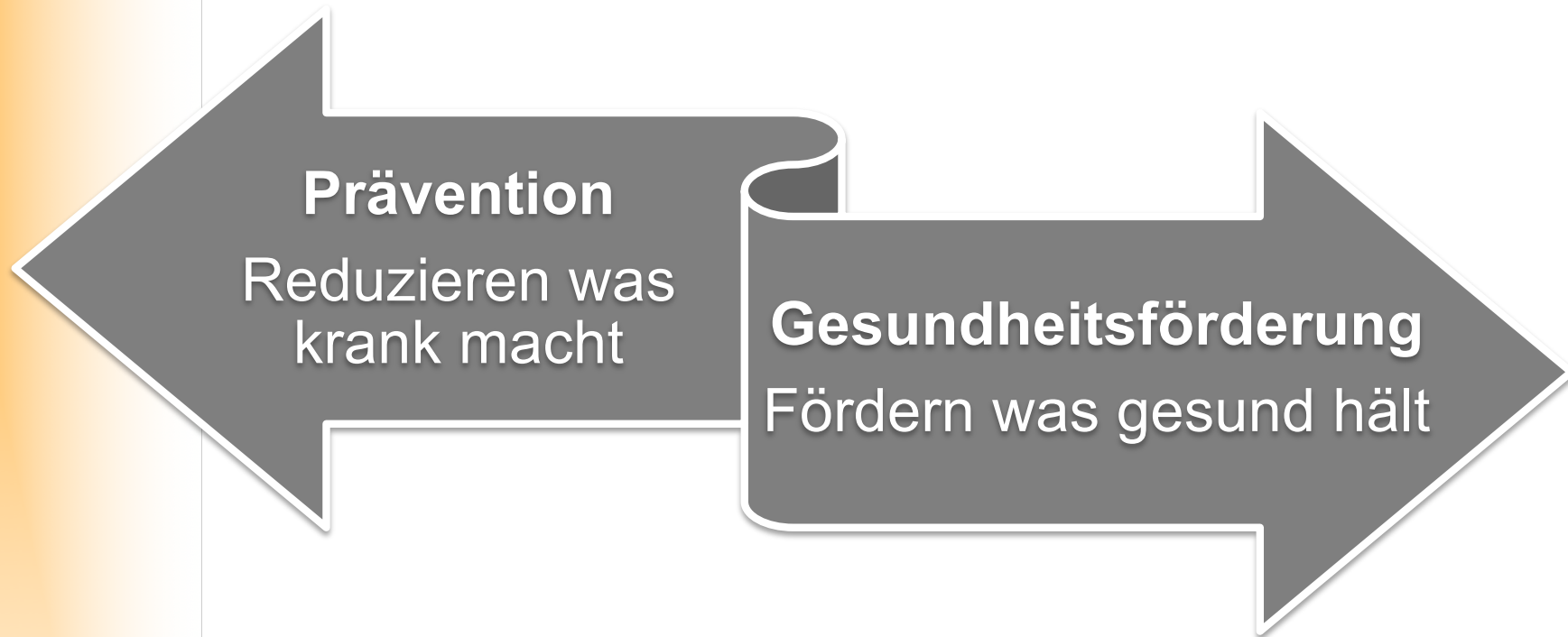
Leistungssteigerung

Arbeitsweltbezogene Risikofaktoren

- Hohe Arbeitsintensität
 - Komplexität der Aufgaben, häufige Unterbrechungen, Informationsflut
- Geringer Handlungsspielraum
 - Druck durch Vorgesetzte(n), Auftraggeber und/oder Kunden
- Geringe soziale Unterstützung
 - Mangel an offener Kommunikation und Teamwork, Konkurrenzkampf
- Mangel an Wertschätzung / Gratifikation
- Zu großes Arbeitspensum
 - Mehrarbeit, ineffiziente Arbeitsabläufe
- Körperliche Belastungen
 - z.B. Schichtarbeit, schweres Heben

Arbeitsweltbezogene Risikofaktoren

- Rollenstress
 - unklare Verantwortungsbereiche, unklare/unvollständige Vorgaben
- Aggressivität / Bullying
 - schlechtes Arbeitsklima
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Hoher investierter emotionaler Aufwand
- große Verantwortung
- Überzeugung, dass Arbeit gefährlich ist
- Mangel an Sinnhaftigkeit / ethische Bedenken



Von der Pathogenese zur Salutogenese
– in Prävention **und** Gesundheitsförderung

Bedeutsamste Entlastungsfaktoren

- Mitspracherecht
- Handlungsspielraum bei der eigenen Arbeitsorganisation
- Unterstützung durch Arbeitskollegen
- Gutes Führungsverhalten
- Balance zwischen Arbeitseinsatz und Belohnung

Quelle: Schweizer Stresstudie 2010

Zielgruppe Entscheidungsträger/innen

- **Stärkung suchtpreventiver Strukturen**
 - Dienstvereinbarung Sucht / Suchtprävention
 - Entwickeln eines Handlungskonzeptes, Festlegen von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten
 - Aufbau von in betriebliche Managementprozesse eingebundene Steuerungsgruppen
 - Etablierung verbindlicher Regelwerke, Überprüfen der Betriebskultur hinsichtlich Substanzkonsum
- **Abbau Sucht fördernder Arbeitsbedingungen und Förderung gesundheitsfördernder Angebote**
 - Bearbeitung von Problemen der Arbeitsorganisation, Reduktion von Belastungsfaktoren, Stärkung von Entlastungsfaktoren
 - Qualifizierung, um Kultur der Wertschätzung zu etablieren

Zielgruppe Personalverantwortliche, Ausbilder/innen bzw. Lehrende

- Entwickeln suchtpreventiver Haltung
 - Vermitteln von Hintergrundwissen
 - Auseinandersetzung mit eigenen Anschauungen
- Ausbau der Handlungskompetenz
 - Erkennen problematischen Konsums
 - Kommunikation und Gesprächsführung
 - Kooperation mit regionalen
Hilfediensten
- Förderung verantwortlichen Handelns

Zielgruppe Auszubildende

- Vermittlung von Grundwissen zu
 - Risiken des Konsums psychoaktiver Substanzen und zu süchtigen Verhaltensweisen
 - Stressbewältigungsstrategien
- Reflexion des eigenen (Konsum-) Verhaltens
- Erlangung von Risikokompetenz im Umgang mit Suchtmitteln
- Stärkung von Resilienz
- Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Suchtmitteln

Die Vision

- Verringerung von schädlichen Folgen sowie von Suchtmittelkonsum bedingten Arbeitsausfällen, Fehlerquoten und Unfällen
- Besseres Arbeitsklima
- Höhere Arbeitszufriedenheit
- Stärkung psychischer Gesundheit

Gesundheit als Menschenrecht braucht gesellschaftlich und politisch
mehr Gewicht. Dafür setzen wir uns mit Verstand und Leidenschaft ein.

„Unser Prinzip ist Balance und Entwicklung.“

Anke Schmidt
Fachstelle für Suchtprävention Berlin
Chausseestraße 128/129
10115 Berlin

Telefon: 030 - 29 35 26 15

schmidt@berlin-suchtpraevention.de

www.prevatwork.de

www.berlin-suchtpraevention.de

www.kompetent-gesund.de