



# ARBEITGEBER FORUM 2026

X4B

*Psychisch gesund,  
wirtschaftlich stark:  
Warum Niedersachsen  
handeln muss*



REFERENTIN  
Anke Sokolowski



REFERENTIN  
Lena Bennefeld



REFERENT  
Jörg Bode

# 02

# HINSEHEN. HANDELN. GEWINNEN.

Psychisch gesund, wirtschaftlich stark –  
warum Niedersachsen jetzt handeln muss

---

Anke Sokolowski | ARBEITGEBER FORUM 2026

Jeden Tag brechen in Niedersachsen Menschen zusammen.

Nicht laut. Nicht sichtbar.

Aber messbar.



---

**Zeit zu reagieren**

# Anke Sokolowski

---



Betriebliche Sozialberaterin | MHFA-Instruktorin  
Resilienz- & Stressmanagement-Trainerin

- Seit 2015 Expertin für psychische Gesundheit in der Arbeitswelt
- GB Psych · BGM · Krisenintervention · psychosoziale Beratung
- Keine Theoretikerin. Echte Menschen. Echte Betriebe.

**Gesunde Menschen = Gute Arbeit.**

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT ≠ ABWESENHEIT VON KRANKHEIT

Sie bedeutet:

Wohlbefinden · Leistungsfähigkeit · Resilienz

# PSYCHISCHE BELASTUNG IST NEUTRAL.

Erst die individuelle Beanspruchung entscheidet.

Zeitdruck · Verantwortung · Arbeitsumgebung · Beziehungen

# PSYCHISCHE ERKRANKUNG DER LÄNGSTE AUSFALL ALLER DIAGNOSEN.

**Ø 28,5 Tage pro Fall**

# NIEDERSACHSEN

## 32 % ÜBER DEM BUNDESSCHNITT

**427** Fehltage je 100 Versicherte

Bundesschnitt: 323

# WARUM GERADE NIEDERSACHSEN?

- Produktion · Logistik · Pflege: hohe Belastung
- Ländlicher Raum: bis zu 6+ Monate Wartezeit auf Therapie
- Alternde Belegschaften
- Kulturelles Tabu: „Zähne zusammenbeißen“

# + 43 % IN 10 JAHREN

Die Spirale dreht sich schneller.

100 Mitarbeitende.

**170.800 €**

Jährlich. Nur durch psychische Erkrankungen.

(direkte + indirekte Kosten pro Jahr)

# DAS IST NUR DIE SPITZE DES EISBERGS

- + Präsentismus: ca. 50.000 €
- + Fluktuation: 25.000–75.000 € pro Person
- + Imageschaden
- + Teambelastung

**Gesamt: 250.000–300.000 € / Jahr**

# BUNDESWEIT 30 MILLIARDEN € JÄHRLICH

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt ist kein Soft-Thema.  
Es ist Risikomanagement.

120 Mrd. € erwarteter Produktivitätsverlust bis 2030

# BRANDHERD 1: FACHKRÄFTEMANGEL

**78.000** offene Stellen in Niedersachsen  
**36 %** der Unternehmen können nicht besetzen

- Wer krank wird, ist nicht ersetzbar.
- Mehrbelastung → Teufelskreis.

# BRANDHERD 2: KULTURELLER WANDEL

Babyboomer: „Zähne zusammenbeißen.“

Gen Y & Z: „Ich brauche Sinn. Und Grenzen.“

→ Wer das ignoriert, verliert im Kampf um die Talente

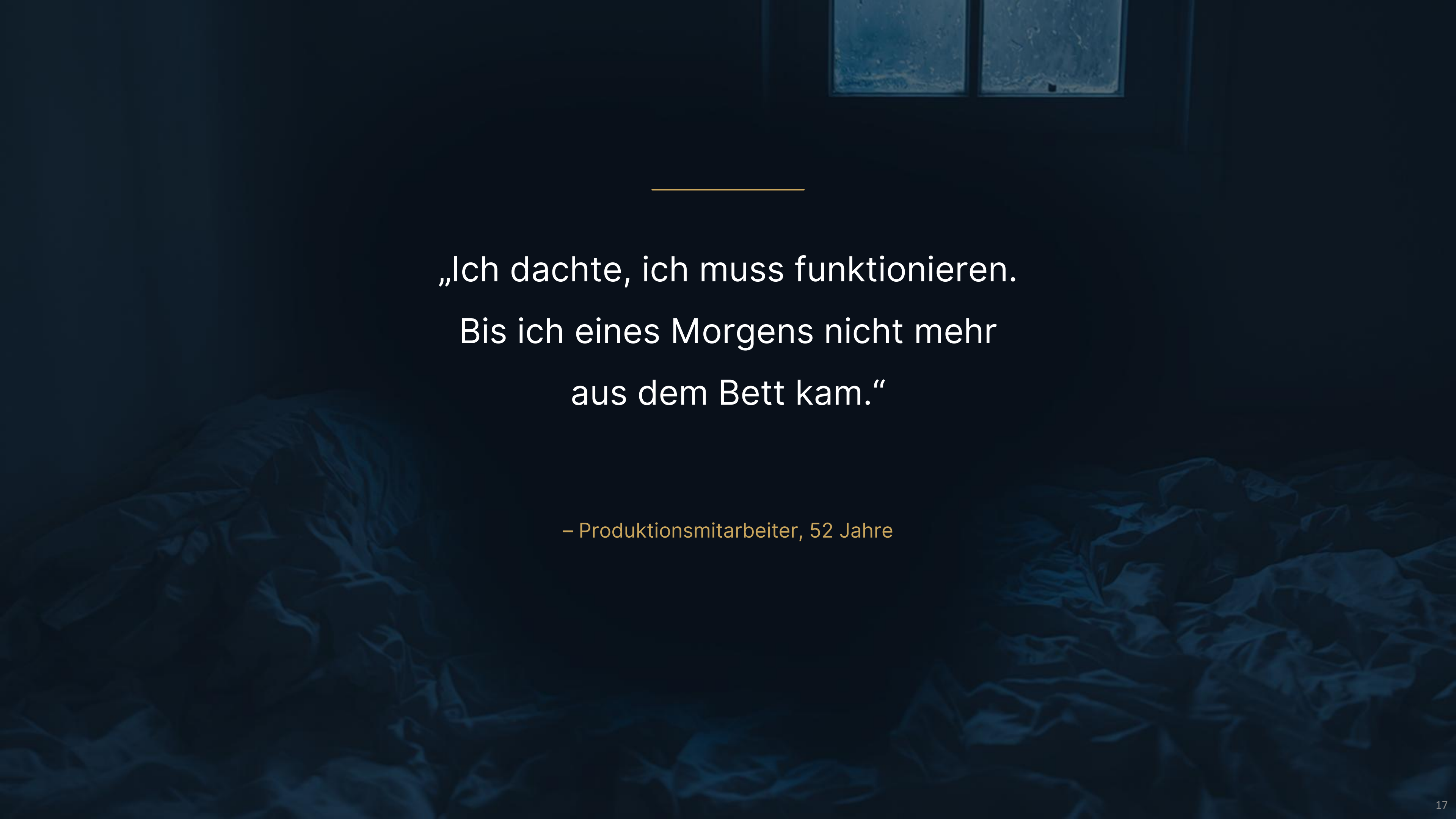
# BRANDHERD 3: WELTPOLITISCHE UNSICHERHEIT

Ukraine · Energiekrise · Lieferketten · geopolitische Spannungen  
Inflation · Digitalisierung · Klimawandel

→ Chronischer Stress. Überforderung. Erschöpfung.

## BRANDBESCHLEUNIGER

- ⚠ Tabuisierung ("Zähne zusammenbeißen")
- ⚠ Fehlende Strukturen (kein BGM, keine Ansprechpersonen)
- ⚠ Lange Wartezeiten (Psychotherapie: 5-6 Monate)



---

„Ich dachte, ich muss funktionieren.  
Bis ich eines Morgens nicht mehr  
aus dem Bett kam.“

– Produktionsmitarbeiter, 52 Jahre

---

„Ich habe die Signale gesehen.  
Aber ich wusste nicht,  
wie ich es ansprechen soll.“

– Teamleitung Logistik, 45 Jahre

---

„Ich dachte, psychische Gesundheit  
ist Privatsache. Dann kam das Burn-out.“

– Inhaberin Handwerksbetrieb, 54 Jahre

# WAS HINDERT IHR UNTERNEHMEN?

- A) Wir wissen nicht, wo wir anfangen sollen
- B) Kein Budget
- C) Führungskräfte nicht geschult
- D) Tabu / Stigma
- E) Keine Zeit / "Bringt sowieso nichts."
- F) Generationenkonflikt
- G) Wir haben bereits Maßnahmen umgesetzt



# ROI FÜR IHR UNTERNEHMEN

**1:2,7**

ROI Unternehmen  
(iga.Report 28)

**1:10**

ROI individuell  
(datenbasiert)

**5-16 €**

Volkswirtschaftlich  
(pro 1 € investiert)

## KONKRETE EFFEKTE

**-25 %**

Fehlzeiten

**+10-15 %**

Produktivität

**-20-30 %**

Fluktuation

## FINANZIERUNG & FÖRDERUNG

### Krankenkassen (§20 SGB V)

bis 500 €/MA/Jahr  
für zertifizierte Präventionskurse  
z.B. AOK: MHFA, Resilienz & Stressmanagement

### DGUV / Berufsgenossenschaften

Kostenlose Beratung  
Handlungshilfen & GB-Tools

### Förderprogramme

Land Niedersachsen  
ESF+  
Regionale Initiativen

# SCHRITT 1 – HINSEHEN

## GB PSYCH

Pflicht seit 2013 (ArbSchG §5)

- Psychische Belastungen systematisch erfassen
- Maßnahmen ableiten und dokumentieren
- Wirksamkeit prüfen

## FRÜHERKENNUNG

Signale erkennen, ansprechen

- MHFA-Ersthelfer im Betrieb
- Führungskräfte sensibilisieren
- Niedrigschwellige Angebote schaffen

## KRANKENRÜCKKEHR

Strukturierte Gespräche führen

- Leitfaden für Führungskräfte
- Wertschätzend, nicht kontrollierend
- Rechtssicher dokumentieren

## DATEN NUTZEN

Kennzahlen für Entscheidungen

- AU-Tage, BEM-Quote, Fluktuation
- Altersstruktur, Gefährdungsanalyse
- Benchmarks nutzen (branchenspezifisch)

## DATENSCHUTZ

Alle Maßnahmen DSGVO-konform.

Quelle: ArbSchG §5, DGUV, psyGA, BAuA

# SCHRITT 2 – HANDELN

## VERHÄLTNISPRÄVENTION

Arbeitsbedingungen verbessern

- Handlungsspielraum erweitern
- Klare Rollen & Verantwortungen
- Wertschätzungskultur aufbauen
- Ansprechpersonen benennen
- Sozialberatung & EAP etablieren

## VERHALTENSPRÄVENTION

Kompetenzen stärken

- MHFA-Ersthelfer ausbilden
- Führungskräfte befähigen
- Resilienz- & Stresstraining
- Niedrigschwellige Angebote
- Peer-Support im Team

## INTEGRATION BGM

Nachhaltigkeit sichern

- GB Psych → BGF → BGM
- PDCA: Plan · Do · Check · Act
- Gesundheit = Führungsaufgabe
- Nicht an HR delegieren!
- Kennzahlen & Evaluation

# GESUNDE ARBEIT = GUTE ARBEIT?



→ **Kein Widerspruch. Ein WIN-WIN.**

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT ALS STANDORTFAKTOR

- Fachkräftemagnet: Top-3-Kriterium bei der Jobwahl (StepStone 2025)
- Produktivität: Gesunde Teams leisten mehr
- Resilienz: Krisenfest in unsicheren Zeiten
- Verantwortung: Unternehmen prägen ihre Region

Niedersachsen kann Vorreiter werden – oder noch weiter zurückfallen.

# WAS WÄRE IHR ERSTER SCHRITT?

- A) Führungskräfte schulen
- B) MHFA-Ersthelfer ausbilden
- C) Resilienz- & Stressmanagementtraining
- D) EAP / Betriebliche Sozialberatung



# STOLPERFALLEN & LÖSUNGEN

## **Einmal-Workshop ohne Follow-up**

Kein Transfer in den Alltag, Wirkung verpufft nach 2 Wochen



## **Prozess statt Projekt**

Kontinuierliche Begleitung mit Evaluation und Nachsteuerung

## **Führungskräfte nicht eingebunden**

Maßnahmen werden nicht vorgelebt, Team nimmt sie nicht ernst



## **Führung als Schlüssel**

Schulung + Coaching für Führungskräfte als Multiplikatoren

## **Nur Verhaltensprävention**

Individuelle Tipps ohne strukturelle Veränderung bringen wenig



## **Verhältnis- UND Verhaltensprävention**

Strukturen ändern + Kompetenzen aufbauen = nachhaltige Wirkung

# DIE 5 ERFOLGSFAKTOREN

1

Commitment der Geschäftsführung

2

Datenbasierte Analyse (GB Psych)

3

Partizipation (Mitarbeitende + Betriebsrat)

4

Qualifizierung (MHFA, gesunde Führung, Resilienz- & Stressmanagement)

5

Nachhaltigkeit (BGM-Integration)

## **STELLEN SIE SICH VOR:**

„Wir haben 20 % weniger psychisch bedingte Ausfälle –  
und unsere Teams sind engagierter,  
produktiver und zufriedener denn je.“

**Das ist möglich. Jetzt. Wenn Sie heute anfangen.**

# IHR FAHRPLAN

WOCHE 1-4

## FUNDAMENT

Commitment  
Steuerungskreis  
Budget

WOCHE 5-8

## ANALYSE

GB Psych starten  
Krankenrückkehr-  
gespräche nutzen

WOCHE 9-12

## MAßNAHMEN

z. B. MHFA-Ersthelfer /  
Führungskräfte schulen  
Resilienz- &  
Stressmanagement

AB WOCHE 13

## EVALUIEREN

Implementieren  
Messen  
Kommunizieren

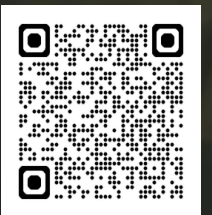
# SIE SIND NICHT ALLEIN

Krankenkassen · DGUV · psyGA · iga  
Externe Sozialberatung · MHFA · GB Psych-Beratung

**Gemeinsam für psychische Gesundheit in der Arbeitswelt und  
erfolgreiche Unternehmen in Niedersachsen!**



Social Consulting for Mental Health



# PRAXISBEISPIEL

## Lena Bennefeld

Geschäftsführerin Laser Zentrum Hannover e.V.

---

Start: MHFA-Schulung

- Ersthelfer für psychische Gesundheit ausgebildet
- Führungskräfte sensibilisiert und handlungsfähig gemacht

# MENTAL HEALTH FIRST AID

## Ersthelfer für psychische Gesundheit im Betrieb

12-stündiger, zertifizierter Kurs (in Kooperation mit MHFA Deutschland / ZI Mannheim)

Erkennen, Ansprechen, Zuhören, Unterstützung anbieten

Niedrigschwellige Anlaufstelle im Arbeitsalltag

Wissenschaftlich evaluiert, international etabliert



# PRAXISBEISPIEL

Jörg Bode

**COO SeNostic GmbH / Wirtschaftsminister Niedersachsen a. D.**

---

Start: Eskalierter Konflikt → GB Psych → Integration BGM

- Konflikt im Team als Auslöser für strukturelle Veränderung
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen implementiert
  - BGM-System aufgebaut und nachhaltig verankert

# QUELLENVERZEICHNIS

## Gesetzliche Grundlagen

ArbSchG §§3, 5 - Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen  
SGB IX §167 - Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)  
SGB V §§20, 20a - Prävention / Betriebliche Gesundheitsförderung  
DIN EN ISO 10075 - Ergonomische Grundlagen psychischer Arbeitsbelastung  
WHO (1946) - Gesundheitsdefinition  
GDA-Leitlinie (Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie)

## Reports / Studien

AOK Niedersachsen (2025) - Fehlzeiten-/Krankenstands-Auswertungen  
DAK Gesundheitsreport / Psychreport (2025)  
TK Krankenstand (2026)  
iga.Report 28 (2020) - ROI Prävention  
vbw Bayern (2025) - Position Psychische Gesundheit und Arbeitswelt  
IW Köln (2024) - Lohnfortzahlung, Produktivitätsverlust  
Zurich-Studie (2025) - Produktivitätsverlust bis 2030  
Chapman (2012) - ROI-Studien Prävention  
BPtK-Studie (2024) - Ausfallzeiten psychische Erkrankungen  
KBV Wartezeiten-Studie (2024)  
Gallup Engagement Index / Great Place to Work  
StepStone (2025) - Jobwahl-Kriterien  
Destatis (2025) - Demografie  
DIHK Fachkräftereport (2025)

## Fachliteratur

Uhle & Treier (2019): Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Treier (2019): Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen  
Deci & Ryan (2000): Selbstbestimmungstheorie  
Chapman (2012): ROI-Studien

## Handlungshilfen & Praxis

psyGA (BGM-Handlungshilfe) / DGUV / MHFA Deutschland / ZI Mannheim  
Eigene Beratungspraxis Anke Sokolowski (2015-2026)