

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Anlaufstellen in Bremen und Bremerhaven und weiterführende Informationen

Die folgende Übersicht stellt Angebote im Land Bremen sowie allgemeine Informationen rund um die psychische Gesundheit in der Arbeitswelt komprimiert dar.

Hinweis: Die Angebotsstruktur kann Veränderungen unterliegen.
Die Auflistung erhebt daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Aktualität der Angebote.
Letzter Abruf der Links am 27.02.2024

Die primäre Zielgruppe, an die sich die Angebote jeweils richtet, ist den Icons zu entnehmen:

Zielgruppe Betrieb:



Zielgruppe Individuum:



1. Angebote der Sozialversicherungen



Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)

Die gesetzlichen Krankenkassen haben die Aufgabe, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Gemäß § 20b SGB V bilden die gesetzlichen Krankenkassen gemeinsam regionale BGF-Koordinierungsstellen als Angebots- und Vermittlungsplattform zur betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF), um Betrieben die Nutzung der BGF-Angebote von Krankenkassen zu erleichtern. Die Webseite gilt als Informationsplattform und direkten Zugangsweg zur BGF-Erstberatung. Ein thematischer Schwerpunkt ist „Psychische Gesundheit“. Darüber hinaus unterstützen die Krankenkassen Betriebe bei der Durchführung von konkreten BGF-Projekten. Die Details sind den jeweiligen Webseiten der Krankenkassen zu entnehmen.

Link: [BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen](#)



Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

Die gesetzliche Unfallversicherung hat den Präventionsauftrag gemäß SGB VII "mit allen geeigneten Mitteln" Arbeits- und Wegeunfälle, Berufskrankheiten und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu verhindern.

Auf dieser Grundlage bietet die gesetzliche Unfallversicherung ein breites Spektrum an Präventionsmaßnahmen auch im Themenfeld „Psyche und Gesundheit“ an, z. B. Beratung (auf Anforderung), Forschung, Entwicklung und

Modellprojekte, Qualifizierung oder auch Information, Kommunikation und Präventionskampagnen.

Im Sachgebiet „Psyche und Gesundheit in der Arbeitswelt“ im Fachbereich „Gesundheit im Betrieb“ der DGUV werden branchenübergreifende Präventionsprodukte erarbeitet und eine für alle Unfallversicherungsträger verbindliche, einheitliche und gesicherte Fachmeinung gebildet.

Link: [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung](#)

Darüber hinaus haben alle Unfallversicherungsträger eigene branchenspezifische Angebote bzw. ein breites Spektrum an Präventionsmaßnahmen für die jeweiligen Mitgliedsunternehmen zu dem Thema und Hilfestellungen zur Gefährdungsbeurteilung in Hinblick auf psychische Belastung, wie z. B.

- Link: [BGW](#)
- Link: [BG Bau](#)
- Link: [VBC](#)



Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen (UK Bremen)

Die UK Bremen hat die Aufgabe, mit allen geeigneten Mitteln für die Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten

Gesundheitsgefahren und für eine wirksame Erste Hilfe zu sorgen. Dabei geht sie auch den Ursachen von arbeitsbedingten Gefahren für Leben und Gesundheit nach und berät bei Fragen und Problemen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes.

Link: [UK Bremen](#)



Deutsche Rentenversicherung (alle Träger)

Die Deutsche Rentenversicherung bietet für Beschäftigte bei ersten Beschwerden wie zum Beispiel bei gelegentlichen Rückenschmerzen, leichtem Übergewicht, Stress- oder Schlafproblemen mit dem Präventionsangebot RV Fit Unterstützung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.

In vier Phasen sollen die Themeninhalte vermittelt und gefestigt werden, um nach Abschluss ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl zu erzielen. Es handelt sich um ein kostenfreies Trainingsprogramm, teilnehmen können aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung, die aktuell eine berufliche Beschäftigung ausüben.

Link: [RV fit](#)



Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen

Die Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen bietet für Menschen mit psychischen Belastungen oder erhöhtem Suchtmittelkonsum ein innovatives Angebot an: den Rehakompass. Der Rehakompass beinhaltet eine Beratung, eine Reha-Bedarfsklärung, eine Vorbereitung auf die Reha sowie Unterstützung bei der Antragstellung. Während der Rehakompass-Beratung (ca. 1 h) wird die aktuelle Lage erfasst mit folgender Weitervermittlung in den Psychosomatischen Rehakompass (PRK) oder den Sucht-Rehakompass (SRK). Der Rehakompass ist kostenfrei und findet an zwei Tagen in einer regionalen Rehabilitationsklinik statt.

Link: [Rehakompass](#)

2. Angebote der Kammern und Anlaufstellen



Arbeitnehmerkammer

Die Mitbestimmungs- und Technologieberatung berät zu den Themen

- Arbeits- und Gesundheitsschutz im Betrieb
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Gefährdungsbeurteilung – speziell auch zu psychischer Belastung

Es findet viermal jährlich ein Austausch für BEM-Beauftragte und Interessenvertretungen statt. Infoblätter für Betriebs- und Personalräte sind folgenden Links zu entnehmen:

Link: [Psychische Belastung](#)

Link: [BEM](#)

Link: [Arbeits- und Gesundheitsschutz im Betrieb](#)



Die [Beratungsstelle zu Berufskrankheiten](#) informiert und berät Beschäftigte bei berufsbedingten Erkrankungen.

Gesundheitsinfos zu psychischen Belastungen bei der Arbeit für Beschäftigte sind folgendem Link zu entnehmen:

Link: [Kurzbroschüre für Beschäftigte im Gesundheitswesen](#)



Handelskammer Bremen – IHK für Bremen und Bremerhaven

Die Arbeitssicherheit als Bestandteil des Arbeitsschutzes ist in Deutschland nach wie vor ein Thema von zentraler Bedeutung. Die Handelskammer Bremen berät ihre Mitgliedsunternehmen und informiert gerne über Möglichkeiten, Rechte und Pflichten bezüglich dieses Themas.

Link: [Handelskammer](#)



Handwerkskammer

Die Handwerkskammer berät sowohl Existenzgründer als auch alle anderen Mitgliedsbetriebe rund um das Thema Arbeitsschutz.

Link: [Handwerkskammer](#)



Staatliche Arbeitsschutzbehörden im Land Bremen

Die Gewerbeaufsicht des Landes Bremen überwacht die Einhaltung der Arbeitsschutzbestimmungen. Bei Betriebskontrollen wird u.a. geprüft, ob der Faktor „Psychische Belastung“ in der Gefährdungsbeurteilung adäquat berücksichtigt worden ist und berät bei Bedarf zur rechtlichen Umsetzung.

Link: [Gewerbeaufsicht](#)

Link: [Senatorische Behörde](#)

3. Angebote für Menschen in Bremen, die Belastendes erlebt haben



ADA– Antidiskriminierung in der Arbeitswelt

Das Projekt ADA– Antidiskriminierung in der Arbeitswelt ist angegliedert an die Bildungsvereinigung Arbeit und Leben (DGB/VHS) e.V. Bremen. ADA entwickelt Angebote und Strategien, um eine Antidiskriminierungskultur im Land Bremen zu verstetigen. Die Aufgabenbereiche umfassen eine Antidiskriminierungsberatung, Fortbildungen, Netzwerkarbeit, Beratung zu innerbetrieblichen Beschwerdestellen sowie Empowerment–Angebote. Alle Angebote der ADA sind kostenfrei.

Link: [ADA Bremen](#)



Nachtcafé Bremerhaven

Menschen, die sich in schwierigen Zeiten und Lebenssituationen befinden, können im Nachtcafé Kontakte knüpfen – zu den Besucher:innen und den zwei Mitarbeiterinnen (ausgebildete Genesungsbegleiterinnen). Ziel ist, die Besucher:innen zu befähigen, die Krise eigenständig zu bewältigen. Zudem werden weitere Möglichkeiten des Hilfeangebotes Bremerhaven aufgezeigt, welche die Genesung fördern.

Link: [Nachtcafé Bremerhaven](#)



Nachtwerk Bremen

Nächtliche telefonische Krisenberatung: Angebot zur psychiatrischen Soforthilfe für Menschen in psychischen Krisen und Belastungssituationen. Betroffene, Mitbetroffene und Angehörige erhalten hier qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Link: [Nachtwerk Bremen](#)



Netzwerk Selbsthilfe

Das Netzwerk bietet einen Selbsthilfegruppen–Wegweiser für alle Altersgruppen.

Link: [Netzwerk Selbsthilfe](#)



Patientenservice bzw. Terminfindung 116117

Wenn es vor allem um ein schnell zu vermittelndes Gespräch bei psychotherapeutischem Fachpersonal geht, kann die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Bremen (KVHB) helfen. Sie stellt kurzfristige Kontakte zu Psychotherapeut*innen für psychotherapeutische Sprechstunden her.

Link: [Terminservicestelle 116117](#)



PsychNavi Bremen

Das PsychNavi Bremen stellt das Hilfesystem für Menschen mit psychischen Problemen und ihre Angehörigen in Bremen übersichtlich dar. Verschiedene Arten der Suche führen zum Hilfsangebot.

Link: [PsychNavi Bremen](#)



PsychNavi Bremerhaven

Das PsychNavi Bremen stellt das Hilfesystem für Menschen mit psychischen Problemen und ihre Angehörigen in Bremerhaven übersichtlich dar. Verschiedene Arten der Suche führen zum Hilfsangebot.

Link: [PsychNavi Bremerhaven](#)



Psychotherapeutische Begleitung durch die BG Ambulanz Bremen

Unfälle und extreme oder lebensbedrohliche Ereignisse haben neben offensichtlichen körperlichen Verletzungen oft auch Auswirkungen auf die Psyche eines Menschen. Die seelischen Verletzungen brauchen dann eine zeitnahe, fachkundige Behandlung, um den allgemeinen Heilungsverlauf zu unterstützen und die psychische Gesundheit wiederherzustellen.

Link: [BG Ambulanz Bremen](#)



Sozialpsychiatrischer Dienst

Es gibt fünf Beratungsstellen des Sozialpsychiatrischen Dienstes (Süd, Mitte, West, Ost, Nord) für erwachsene psychisch kranke und suchtkranke Menschen in Bremen. Im Fall starker psychischer Belastungsreaktionen kann sich im Sinne einer Akuthilfe/ -Beratung an die Sozialpsychiatrischen Dienste gewandt werden.

Link: [Sozialpsychiatrischer Dienst](#)



Sozialpsychiatrischer Dienst Gesundheitsamt Bremerhaven

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist ein Dienst mit ärztlicher und sozialarbeiterischer Kompetenz. Als kommunaler Dienst am Gesundheitsamt Bremerhaven werden Aufgaben erfüllt in den Bereichen

- Hilfen und Schutzmaßnahmen für psychisch kranke Menschen (PsychKG),
- Begutachtung,
- Koordination und Vernetzung.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die psychisch krank, abhängigkeitskrank oder geistig behindert sind und ebenfalls an Angehörige.

Link: [Sozialpsychiatrischer Dienst Bremerhaven](#)



Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge bietet (anonyme) telefonische Beratung für Menschen in jedem Alter an. Sie ist offen für alle Problembereiche und für alle Anrufenden in ihrer jeweiligen Situation. In akuten Krisen stehen die kostenfreien Rufnummern 0800 / 111 0 111; 0800 / 111 0 222 oder 116 123 der TelefonSeelsorge zur Verfügung.

Link: [Telefonseelsorge](#)



Trauma Ambulanzen Bremen

Die unmittelbare Zeit nach einem erfahrenen Trauma ist für viele Betroffene sehr belastend. Die Trauma Ambulanzen im Land Bremen bieten dabei die notwendige Unterstützung an.

Link: [Trauma Ambulanz Bremen](#)

4. Allgemeine Informationen



Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Die BAuA erforscht im Themenfeld mentale Gesundheit Einflussfaktoren, Präventionsmaßnahmen ebenso wie den Wiedereinstieg nach einer psychischen Krise.

Link: [BAuA mentale Gesundheit](#)



GB-Psych Kompass der Freien Hansestadt Hamburg

Das Online-Tool „GB-Psych Kompass“ gibt eine Übersicht von zielgerichteten und geprüften Instrumenten zur Erhebung der psychischen Belastung im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung im Betrieb. Der GB-Psych Kompass erleichtert die Suche und Auswahl geeigneter Erhebungsinstrumente für Unternehmen: individuell nach Branche, Anzahl der Beschäftigten und Kosten.

Link: [GB-Psych Kompass](#)



Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie

Übersicht zu weiterführenden Informationen und Gestaltungsempfehlungen zum Schutz vor Gefährdungen durch psychische Belastung im Betrieb. Es werden Links zu folgenden Inhalten bereitgestellt:

- Allgemeine Schriften
- Einführung zum Thema psychische Belastung
- Arbeitsaufgabe
- Arbeitsorganisation
- Arbeitszeit
- Soziale Beziehungen
- Arbeitsumgebung
- Arbeitsmittel

Link: [GDA Psyche](#)



Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)

In der iga verfolgen vier Verbände der gesetzlichen Unfall- und Krankenversicherung ein gemeinsames Ziel: die Gesundheit im Arbeitsleben fördern. iga bündelt Wissen und Erfahrungen in der Prävention und in der betrieblichen Gesundheitsförderung, entwickelt erfolgreiche Vorgehensweisen weiter und fördert die Zusammenarbeit und den Austausch von Präventionsexpertinnen und -experten. iga unterstützt den Wissenstransfer und die Beratungspraxis durch qualitätsgesicherte und anwendungsorientierte Projekte, Veranstaltungen und Veröffentlichungen.

Link: [iga Psyche](#)



Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)

INQA unterstützt darin, die Gesundheitskompetenz von Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen zu stärken, ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen und eine gesundheitsfördernde Unternehmenskultur zu entwickeln. INQA zeigt auf, wie Führungskräfte, aber auch Beschäftigte selbst die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken und so motiviert und leistungsfähig bleiben.

Link: [INQA Psychische Gesundheit](#)



psyGA – Ein Angebot der Initiative Neue Qualität der Arbeit

Das Projekt stellt praxisnahes Wissen aus der Gesundheitsförderung verständlich aufbereitet zur Verfügung. Gemeinsam mit erfahrenen Kooperationspartnern transportiert psyGA die Angebote direkt an die betriebliche Basis.

Link: [psyGa](#)
