



The Soul Office

Ein Ort zum
gesunden Arbeiten

gefördert durch



Inhalt

01 Ausgangslage	03
02 Unser Ansatz.....	04
03 Ein Tag im Soul Office.....	05
04 Stimmen aus dem Soul Office.....	06
05 10 Fragen & Antworten	08
06 KOPF, HAND + FUSS.....	10
07 Soul Office-Team	11
08 Quellenangaben	12
09 Bildmaterial	13
10 Kontaktdaten	14

01 Ausgangslage

Ob Burnout, Depression, Angstzustände oder Überlastungsreaktionen - Psychische Gesundheit geht uns alle an: Betroffene, Angehörige und nahestehende Menschen, Kolleginnen und Kollegen, Arbeitgebende.

Egal ob der Job oder eine private Situation der Auslöser ist, unsere psychische Gesundheit hat Einfluss auf alle Lebensbereiche und bestimmt sowohl unsere berufliche Leistungsfähigkeit als auch unser individuelles Wohlbefinden und schließlich unsere gesellschaftliche Teilhabe.

- Jede vierte erwachsene Person pro Jahr in Deutschland ist mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert.¹



- Psychische Erkrankungen bringen sehr lange Fehlzeiten mit sich (2021 im Durchschnitt 48 Tage) – mehr als doppelt bis dreimal so lange wie andere Erkrankungen.²



- Psychisch bedingte Arbeitsunfähigkeit ist einer der häufigsten Gründe für Krankheitsausfälle und vorzeitige Renten wegen Erwerbsminderung.³



Gerade im Arbeitskontext gilt es deswegen, Krankheitsausfällen und Rückfällen durch wirkungsvolle Maßnahmen vorzubeugen. Die meisten Angebote verorten die Gesundheit jedoch vorrangig im Privaten, losgelöst vom Arbeitsplatz.

The Soul Office schließt diese Lücke, indem es zwischen Prävention, Rehabilitation und Wiedereinstieg ansetzt. Ein Tandem aus einer Psychologin/einem Psychologen und einer/einem Genesungsbegleitenden bietet in vertraulicher Atmosphäre und schnell zugänglich Unterstützung direkt im Arbeitstag.

02 Unser Ansatz

»Hands on«, vertraulich, professionell & schnell zugänglich - Für zufriedene Mitarbeitende & eine gesunde, zukunftsfähige Organisation.

Im Soul Office können Arbeitnehmende ihrer Arbeit nachgehen und dabei direkt auf psychologische Begleitung, Peer-Beratung und Coachingelemente zurückgreifen. In Ergänzung zum Arbeitsplatz im Büro oder zuhause versteht sich das wissenschaftlich begleitete Modellprojekt als ergänzendes Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Präventiv oder als Brücke zwischen Reha und Wiedereingliederung: Nutzende erhalten individuelle Unterstützung direkt im Arbeitskontext.

Ob im Gruppensetting, beim Kurzworkshop oder im Einzelgespräch – als Ort der persönlichen Begegnung und des Austauschs können Nutzende über einen Zeitraum von mehreren Wochen Bewältigungsstrategien im Arbeitskontext aufbauen und Kenntnisse der Selbstfürsorge festigen. Langfristig wird so die psychische Widerstandsfähigkeit gestärkt und die Arbeitsfähigkeit verstetigt.

Unser Angebot umfasst:

- **ausführliches Vorgespräch** mit Psychologin / Psychologen
- **tageweises Arbeiten im Soul Office** (Empfehlung: 2 Tage/Woche über einen Zeitraum von 4 oder 8 Wochen)
- **Teilnahme an Gruppenangeboten** zu Themen wie Stressbewältigung oder klare Kommunikation von Bedürfnissen und Grenzen
- **direkter Austausch** mit Psychologin / Psychologe und/oder den Genesungsbegleitenden
- **Abschlussgespräch**

Im Coworking-Space TUECHTIG steht ihnen ein höhenverstellbarer Schreibtisch, W-Lan- & Druckerzugang sowie Kaffee & Tee zur Verfügung.



Das Soul Office in 149 Sekunden - Hier geht's zu unserem Kurzvideo:
<https://souloffice-berlin.de/ueberdasprojekt/was-ist-das-soul-office/>

03

Ein Tag im Soul Office

Das Arbeiten ist in eine feste Tagesstruktur eingebettet.*

09.30–10.00 Uhr

Check-In

10.00 –12.30 Uhr

Arbeiten an eigenen Projekten

12.30 –13.00 Uhr

Mittagspause

13.00 –15.00 Uhr

Arbeiten an eigenen Projekten

15.00 –16.00 Uhr

Methodischer Input (z.Bsp. Zeitmanagement, Entscheidungstechniken) & **Aktive Pause** (z.B. Yoga auf dem Bürostuhl, Achtsamkeitsspaziergang) oder **Psychologischer Input & Austausch**

16.00 –16.30 Uhr

Check-Out

16.30 Uhr

Arbeiten an eigenen Projekten

Verantwortet werden die psychologischen und psychoedukativen Formate von den Psychologinnen und Psychologen sowie den Genesungsbegleitenden, die jeweils im Tandem die Soul Office-Tage gestalten und bei Bedarf für Gespräche zur Verfügung stehen.

**Individuelle Anpassungen sind nach Absprache möglich.*



04 Stimmen aus dem Soul Office

Im Folgenden erhalten Sie einige persönliche Eindrücke aus Nutzenden-, Arbeitgebenden- oder Wissenschaftsperspektive. Die genannten Personen stehen Ihnen ebenso wie das gesamte Soul Office-Team für Interviews zur Verfügung.



Tobias S. | Freelancer

Tobias S. arbeitet freiberuflich als Marketing Consultant und Redakteur. Er hat als einer der ersten Nutzenden über 8 Wochen am Soul Office-Programm teilgenommen.

»Ich achte jetzt stärker auf Selbstfürsorge. Konkret heißt das, dass ich mir bewusst bin, wie wichtig Pausen sind, egal, wie weit ich gerade mit der Arbeit gekommen bin. Ich plane sie aktiv in den Alltag ein und nehme sie ernst. Das führt auch dazu, dass ich kreativer geworden bin, weil der Abstand zwischendurch dafür sorgt, dass ich Raum für neue Ideen und Impulse gewinne.«

Maria O. | Mitarbeiterin einer Berliner NGO

Maria O. arbeitet im soziokulturellen Bereich und nutzt das Soul Office an ausgewählten Tagen.

»Das Soul Office unterstützt mich sehr dabei, meine bisherigen Arbeitsgewohnheiten zu reflektieren und neue Impulse für einen gesunden Arbeitsalltag kennenzulernen. Insbesondere im eigenverantwortlichen Arbeiten ist es wichtig, die eigenen Ressourcen gut einzuschätzen und einzuteilen. Im Soul Office habe ich gelernt, meine Arbeitstage besser zu strukturieren und der Selbstfürsorge mehr Raum zu geben. Für mich sind die Besuche im Soul Office eine wichtige Bereicherung für die Gestaltung meiner Arbeitsabläufe geworden und ich hoffe, dass dieser Ansatz eine Inspiration für viele Arbeitgebende wird.«

Björn Haase | Schwerhörigen-Verein Berlin e.V.

Björn Haase ist Vorsitzender des Schwerhörigen-Verein Berlin e.V. und hat mehrere Arbeitstage im Soul Office verbracht.

»Zwar kannte ich viele der Tipps schon aus anderen Kontexten, aber die Sicht der Gruppe auf mich half mir, diese auch ernst zu nehmen und am Arbeitsplatz zu verinnerlichen.«



Benjamin Schwab | Co-Founder & CMO von FACTUREE - Der Online-Fertiger

Das ebenfalls in den OSRAM-Höfen ansässige Unternehmen FACTUREE ist das erste Unternehmen, das seinen Mitarbeitenden die Nutzung des Soul Office regulär anbietet. Benjamin Schwab hat sich nach einem Selbstversuch im Rahmen eines Probetages dafür eingesetzt, sich mit seinem Unternehmen am Modellprojekt zu beteiligen.

»Arbeitgeber haben eine Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und maßgeblichen Einfluss auf deren psychische Gesundheit. Bei einem schnell wachsenden Unternehmen wie FACTUREE beispielsweise ist der Workload konstant hoch, was die Mitarbeitenden entsprechend fordert. Damit die Arbeitsbelastung nicht die physische Gesundheit beeinträchtigt und ein Ausgleich geschaffen wird, beteiligen wir uns an dem neuen Projekt 'Soul Office'. Damit fördern wir, dass unsere Mitarbeitenden über eine gut ausbalancierte Psyche verfügen und Stresssituationen besser bewältigen können.«

Mehr Infos: <https://www.facturee.de/facturee-foerdert-psychische-gesundheit-der-belegschaft-mit-modellprojekt-soul-office/>



Prof. Dr. Steffen Moritz | Leiter Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie UKE Hamburg

Professor Dr. Steffen Moritz vom UKE Hamburg ist assoziiertes Mitglied der Arbeitsgruppe Psychotische Störungen an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité Berlin und als Wissenschaftler aktiv im Projekt eingebunden.

»Das Soul Office kann als flexibles Angebot eine Lücke schließen und dazu beitragen, die Nachhaltigkeit der eigentlichen Behandlung einer psychischen Erkrankung oder einer Überlastung zu stärken. Auch hinsichtlich der allgemeinen Burnout-Prävention ist das Konzept überaus interessant, da es niedrighwellig ist.«

05

10 Fragen & Antworten



01. Was ist das Soul Office?

Zuhause im inklusiven Coworking-Space TUECHTIG ist das Soul Office ein Ort zur Stärkung und zum Wiederaufbau der mentalen Gesundheit im Arbeitskontext. Arbeitnehmende erhalten Unterstützung im Umgang mit psychischen Krisen oder Erkrankungen und/oder können so den Weg zurück in einen gesunden Arbeitsalltag finden. Unser Angebot ist bisher einzigartig: Wir verbinden das Arbeiten mit psychologischer Begleitung, Peer-Beratung und Coachingansätzen. Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet und versteht sich ausdrücklich als Modellvorhaben, das sich stetig weiterentwickelt und anderenorts adaptiert werden kann.

02. Wer ist der Initiator?

The Soul Office ist ein Projekt der KOPF, HAND und FUSS gGmbH, einer gemeinnützigen Organisation mit Schwerpunkt Bildung, Inklusion und Arbeit. Kooperationspartner für die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation ist das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Arbeitsgruppe Neuropsychologie.

03. Was ist das Besondere am Soul Office im Vergleich zu anderen arbeitsbezogenen Angeboten für psychisch Erkrankte?

Bisherige Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit verorten die Gesundung vorrangig im Privaten, losgelöst vom Arbeitsplatz. Das Soul Office füllt eine Lücke, indem es zwischen Prävention, Rehabilitation und Wiedereinstieg ansetzt. Ein Tandem aus einer Psychologin / einem Psychologen und einer / einem Genesungsbegleitenden bietet in vertraulicher Atmosphäre direkt im Arbeitstag integriert und damit schnell zugänglich psychologische Begleitung.

04. Warum gibt es Bedarf nach einem Angebot wie diesem?

Jede vierte erwachsene Person pro Jahr in Deutschland ist mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert. Psychische Erkrankungen sind der dritthäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit⁴ und weisen sehr lange Fehlzeiten auf. Das verursacht neben dem individuellen Leid der Betroffenen, ihrer Angehörigen und Kolleginnen und Kollegen auch immense Kosten seitens der Arbeitgebenden und Sozialversicherungstragenden.

05. Wie sieht ein typischer Tag im Soul Office aus?

Die Arbeitnehmenden arbeiten nach außen hin »normal« an einem Remote-Arbeitsplatz. Krankheitsauslösende Stressfaktoren werden dabei mittels einer festen Tagesstruktur mit psychologischen, psychoedukativen und methodischen Gruppenangeboten wie auch akut durch Einzelgespräche adressiert. Die Unterstützung reicht also von der Meta-Ebene bis hinunter z.B. zur konkreten Reaktion auf eine stressauslösende E-Mail.

06. Soll das Soul Office die Anwesenheit beim Arbeitgebenden komplett ersetzen?

Nein. Das Angebot soll ergänzend und nach Bedarf im Rahmen vorab abgestimmter Nutzungszeiträume in Anspruch genommen werden. Wir empfehlen z. Bsp. eine Nutzung an 2 Tagen pro Woche für einen Zeitraum von 4 bzw. 8 Wochen.

07. Wo liegen die inhaltlichen Grenzen des Angebotes?

Das Soul Office beinhaltet eine arbeitspsychologische Begleitung mit erprobten Methoden und Werkzeugen, jedoch keine individuelle Psychotherapie. Zudem werden nur Bildschirmarbeitsplätze angeboten, was Teilnehmende aus Gewerbe oder Handwerk aus rein praktischen Gründen zumindest vorerst ausschließt.

08. Wo soll das Soul Office stattfinden?

Erster Standort ist das TUECHTIG in den Osram-Höfen in Berlin-Wedding: Ein 2017 gegründeter Coworking-Space, der sich von Beginn an der Inklusion verpflichtet hat, jedoch weder Behindertenwerkstatt noch Rehazentrum ist. Hier arbeiten Menschen unterschiedlichster Ausgangslagen neben- und miteinander in einer offenen und flexiblen Büroumgebung. Das Soul Office ist dort Teil des Arbeitsalltages.

09. Wie ist die zeitliche Planung?

Dank der Förderzusage der LOTTO-Stiftung Berlin konnten wir im Oktober 2022 den Probetrieb starten. Die Förderung ist auf 2 Jahre angelegt, anschließend soll das Modellprojekt sich selbst tragen.

10. Was kostet das Soul Office?

Bis Ende 2023 bieten wir verschiedene Einstiegsmodelle an. Für reine Selbstzählende und Beschäftigte aus dem gemeinnützigen Sektor gibt es spendenfinanzierte (Teil-)Stipendien.

KOPF, HAND + FUSS

Inklusion bedenken, begreifen und bewegen.

Seit der Gründung in 2010 durch Sonderschulpädagogin und Expertin für IT + Neue Medien, Stefanie Trzecinski, setzen wir uns aktiv dafür ein, dass jedes Anderssein akzeptiert und geschätzt wird. Für die Umsetzung unserer Ziele haben wir ein kleines Ökosystem aufgebaut, das sich in vier Aufgabenbereiche unterteilt.

1. Digitale Projekte: Wir entwickeln vielfältige digitale Lösungen, so z. Bsp. unsere Wissensplattform Gebärdengrips für taube Kinder oder die App IRMGARD, die gering literalisierten Erwachsenen dabei hilft, Lesen und Schreiben zu lernen. Die inklusive eLearning-Plattform LAYA ermöglicht Menschen jeder Ausgangslage das lebenslange Lernen.

2. Akademie: Unsere inklusiven und kostenfreien Bildungsangebote vor Ort in Berlin sind so vielfältig wie die Teilnehmenden. Wir bieten verschiedenste Sensibilisierungskurse an wie »Ab jetzt behindert«, »Jung + Krebs – geheilt, aber nicht gesund« oder »SCHALL + BRAUCH – Umgang mit schwerhörigen & tauben Personen«. Auch bilden wir Menschen mit Behinderungen zu Beratenden für Inklusion aus oder unterstützen sie, nach dem Erwerb einer Behinderung in den Beruf zurückzufinden.

3. Inklusionsberatung: Wie kann eine Webseite nicht nur barrierefrei, sondern inklusiv werden? Wie muss eine App verändert werden, damit sie auch von Menschen mit unterschiedlichsten Ausgangslagen genutzt werden kann? Gemeinsam mit insgesamt 60 Personen mit unterschiedlichsten Ausgangslagen beraten wir öffentliche Institutionen wie auch gemeinnützige Einrichtungen zum Themenfeld Inklusion.

4. Inklusives Coworken im TUECHTIG: In unserem inklusiven Coworking- & Event-Space TUECHTIG bieten wir auf über 700 Quadratmetern reichlich barrierefreien Platz für Kreativität und heißen Menschen jeder Voraussetzung und Herkunft willkommen. Neben einer barrierefreien Infrastruktur bieten wir speziell entwickeltes Mobiliar, wie unseren KonFAIRentisch, der 3 verschiedene Tischebenen hat, so dass Personen im Rollstuhl unmittelbar am Tisch sitzen können. Oder unseren Anpassbarhocker, der sich den Sitzwünschen von kleinwüchsigen Personen anpassen lässt.

07 Soul Office-Team

Als multiprofessionelles Team verbinden wir Fach- mit Erfahrungsexpertise.

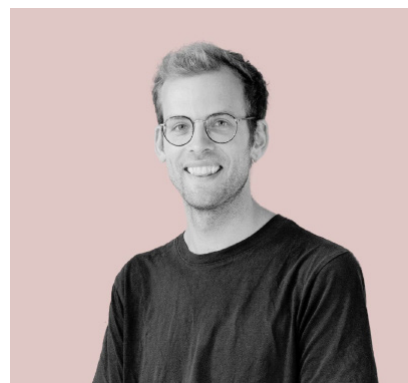
Dr. Frederike Wenzlaff bringt als Psychotherapeutin und ehemalige Unternehmensberaterin unterschiedliche Perspektiven auf die und aus der Arbeitswelt mit. Sie interessiert sich besonders für die oft verborgene Rolle unserer Gefühle und deren Auswirkungen auf das Erleben von Über- und Unterforderung.

Ingmar Conell ist klinischer Psychologe und führt derzeit seine Promotion in der Arbeitsgruppe für psychotische Störungen an der Charité durch. Seine Arbeit zeichnet sich durch einen ressourcenorientierten Ansatz aus, der darauf abzielt, individuelle Stärken zu fördern. Seine Expertise erstreckt sich über eine breite Palette von psychischen Herausforderungen und er engagiert sich dafür, maßgeschneiderte Lösungen für individuelle Bedürfnisse zu finden.

Nina Luckow arbeitet hauptberuflich als Genesungsbegleiterin auf der DBT-Therapiestation im Klinikum am Urban. Sie gibt immer wieder Workshops als Erfahrungsexpertin zum Thema Recovery, Empowerment, Stigmatisierung und rund um das Thema psychische Gesundheit. Auch ist sie in zwei Gremien als Vertretung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen aktiv.

Nina Zimmermann arbeitet außerhalb des Soul Office als Genesungsbegleiterin auf einer Akutstation mit den Schwerpunkten Schizophrenie und Psychose. Durch ihre Arbeit lernt sie kontinuierlich mehr Krankheitsbilder und diese genauer kennen. Auch aus Sicht einer Angehörigen hat sie Erfahrungen mit den Krankheitsbildern Depression, PTBS und Borderline.

Judith Zinke koordiniert als Projektleiterin alle Bereiche des Modellprojekts The Soul Office. Sie hat Kunstgeschichte sowie Kultur- und Medienmanagement studiert und war zuletzt mehrere Jahre als Projekt- und Kommunikationsmanagerin im Kulturbereich tätig.



08 Quellenangaben

¹ **Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.: Zahlen & Fakten (August 2023):**

<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/zahlenundfakten.html>

² **Ärzteblatt: Arbeitsunfähigkeit: Längere Ausfallzeiten wegen psychischer Krankheiten (PP 22, Ausgabe Februar 2023, Seite 53):**

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/229770/Arbeitsunfaehigkeit-Laengere-Ausfallzeiten-wegen-psychischer-Krankheiten>

³ **Deutsche Rentenversicherung: Psychische Erkrankungen häufigste Ursache für Erwerbsminderung (November 2021):**

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Bund/DE/Presse/Pressemitteilungen/pressemitteilungen_archive/2021/2021_11_30_psych_erkrankungen_erwerbsminderung.htm

⁴ **Statista: Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland im Jahr 2022 (Mai 2023):**

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/77239/umfrage/krankheit-hauptursachen-fuer-arbeitsunfaehigkeit/>

09 Bildmaterial

Online finden Sie eine Auswahl an Bildmaterial sowie weitere Informationen.

Im **Pressebereich** unserer Projekthomepage finden Sie Fotos und Logodateien. Sollten Sie darüber hinaus Material oder weiterführende Informationen benötigen, melden Sie sich gern.



10 Kontaktdaten

The Soul Office

**Ein Ort zum gesunden Arbeiten -
mit psychologischer Begleitung, Peer-
Beratung & Coaching**

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

Bei Fragen wenden Sie sich gern an
Judith Zinke, Projektleiterin:
E / jzinke@kopfhandundfuss.de
E / souloffice@kopfhandundfuss.de
T / +49 30 83 2166 40
www.souloffice-berlin.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.

gefördert durch

