

# Woche der seelischen Gesundheit 2024 widmet sich der seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz

## Einflussfaktoren auf die seelische Gesundheit

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz entstehen oft durch eine Kombination von persönlichen und arbeitsbedingten Faktoren. Zu den häufigsten Ursachen zählen:

- Dauerhafter Stress: Hohe Arbeitslast, Zeitdruck und ständige Erreichbarkeit führen häufig zu chronischem Stress, der die mentale Gesundheit negativ beeinflusst.
- Personalmangel: Viele Beschäftigte sehen sich durch Personalknappheit gezwungen, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen, was zu Überlastung und Erschöpfung führen kann.
- Fehlende Unterstützung und Anerkennung: Ein Mangel an Wertschätzung durch Vorgesetzte oder Kollegen kann das Gefühl von Isolation verstärken und psychische Probleme begünstigen.
- Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Kontrolle: Wenn Beschäftigte wenig Einfluss auf ihre Arbeit haben, während die Anforderungen hoch sind, erhöht sich das Risiko für psychische Belastungen.
- Konflikte und Mobbing: Ungelöste zwischenmenschliche Konflikte und Mobbing am Arbeitsplatz sind starke Stressfaktoren und können das seelische Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

## Auswirkungen auf Unternehmen

Psychische Belastungen haben nicht nur Auswirkungen auf die Betroffenen, sondern auch auf die Unternehmen. Studien zeigen, dass psychische Erkrankungen häufige Gründe für Arbeitsunfähigkeit und Fehlzeiten sind. Dies führt zu Produktionsausfällen, erhöhter Fluktuation und erheblichen Kosten für den Arbeitgeber. Zudem sinkt die Arbeitsmotivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden.

## Prävention und Förderung der seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz

Um die seelische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern, sind sowohl Unternehmen als auch Beschäftigte gefordert. Präventive Maßnahmen auf individueller und organisatorischer Ebene spielen dabei eine entscheidende Rolle.

### Individuelle Maßnahmen

- Stressbewältigung: Techniken wie Zeitmanagement, Achtsamkeit oder Entspannungsübungen (z.B. Yoga oder Meditation) helfen, den täglichen Stress besser zu bewältigen
- Resilienzförderung: Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Belastungen, kann durch gezielte Schulungen und persönliche Entwicklung gestärkt werden
- Gesunde Lebensweise: Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung tragen zur Stabilisierung der psychischen Gesundheit bei

### Betriebliche Maßnahmen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), das physische/psychische Aspekte der Gesundheit berücksichtigt, ist zentral für eine nachhaltige Förderung des Wohlbefindens der Mitarbeitenden.
- Gesundes Arbeitsumfelds: Klare Strukturen, eine offene Kommunikationskultur und die Förderung von Autonomie und Mitgestaltungsmöglichkeiten sind wesentliche Faktoren für ein gesundes Arbeitsklima.
- Führungskräfteentwicklung: Führungskräfte spielen eine Schlüsselrolle bei der Förderung der seelischen Gesundheit. Sie sollten in den Bereichen Stressmanagement, Konfliktlösung und wertschätzender Kommunikation geschult sein, um die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu unterstützen.
- Psychische Unterstützung: Unternehmen können Mitarbeitenden durch Programme, psychologische Beratung oder Coachings helfen, frühzeitig auf Anzeichen psychischer Belastungen zu reagieren.

## Fazit

Die Förderung der seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes und leistungsfähiges Arbeitsumfeld. Sowohl die Mitarbeitenden selbst als auch die Unternehmen tragen Verantwortung für die Prävention und den Umgang mit psychischen Belastungen.