

Prävention am Arbeitsplatz: Wegweisend für mentale Gesundheit und Resilienz

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz gewinnt an Bedeutung. Prävention, psychologische Sicherheit und Resilienz sind entscheidend für Wohlbefinden und Produktivität.

Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls im gegebenen Text. - In der heutigen Zeit ist das Thema mentale Gesundheit am Arbeitsplatz wichtiger denn je. Am 10. Oktober 2024 stellte selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter das Motto „It’s time to prioritize mental health at work“ beim diesjährigen Welt-Mental-Gesundheitstag fest, dass hier dringender Handlungsbedarf besteht. Studien zeigen, dass 82 % der Mitarbeitenden ernsthaft gefährdet sind, ein Burnout zu erleben, wodurch sich der Druck auf Unternehmen erhöht, präventive Maßnahmen zu ergreifen, um das Wohlbefinden ihrer Angestellten zu fördern. Dabei wird das Thema oft nur reaktiv angegangen, anstatt vorausschauend zu handeln, wie der **Human Resources Manager** berichtete.

Der Fokus bei der Prävention sollte sowohl auf der individuellen als auch auf der Unternehmensebene liegen. Eine psychologisch sichere Unternehmenskultur ist hierbei von zentraler Bedeutung. Mitarbeitende müssen sich trauen, offen über ihre Probleme zu sprechen, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen. Führungskräfte können durch empathisches Handeln und transparente Kommunikation eine entscheidende Rolle spielen. Es wurde festgestellt, dass 69 % der Mitarbeitenden angeben, dass ihre Führungskraft den größten Einfluss auf ihre mentale

Gesundheit hat, was die Wichtigkeit einer unterstützenden Führung verdeutlicht, wie **nilohealth** herausfand.

Die Auswirkungen von Stress und Burnout

Stress ist eine weit verbreitete Herausforderung: In den USA erfahren 83 % der Arbeitnehmenden täglichen arbeitsbedingten Stress. Dieser Stress kann nicht nur zu einem erhöhten Risiko für Burnout führen, sondern auch zu einem Anstieg der Krankheitsfälle. Jährlich führen Stress, Depressionen und Angstzustände zu rund 17 Millionen Krankheitstagen, was für Unternehmen erhebliche finanzielle Folgen hat. Mangelnde Unterstützung der mentalen Gesundheit kann die Fluktuation der Mitarbeitenden um bis zu 50 % erhöhen. Aber auch positive Effekte sind zu verzeichnen: Mitarbeitende, die gute Unterstützung erfahren, sind engagierter und produktiver, wie zahlreiche Statistiken belegen.

Angesichts dieser Entwicklungen sollten Unternehmen präventive Maßnahmen ernsthaft in Betracht ziehen und aktive Programme zur Förderung der mentalen Gesundheit implementieren. Eine proaktive Ansatzweise, gepaart mit offener Kommunikation und einer positiven Unternehmenskultur, kann nicht nur Krankheitsfälle reduzieren, sondern auch die Mitarbeiterbindung stärken und langfristigen Unternehmenserfolg sichern.

Details	
Ort	Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls im gegebenen Text.
Quellen	• www.humanresourcesmanager.de • nilohealth.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de