

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: So schützen Sie sich effektiv!

Erfahren Sie, wie Sie die seelische Gesundheit am Arbeitsplatz fördern können. Sechs praktische Tipps für Mitarbeiter und Arbeitgeber.

Berlin, Deutschland - Die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein Thema, das immer mehr Menschen betrifft. Laut einer Analyse der DAK-Gesundheit sind psychische Erkrankungen ein wachsendes Problem, das sich in den steigenden Fehltagen widerspiegelt. Im ersten Halbjahr 2024 waren es bereits rund 182 Krankentage je 100 Versicherte, was einen besorgniserregenden Anstieg im Vergleich zum Vorjahr darstellt. DAK-Vorstandschef Andreas Storm betont, dass Arbeitgeber dringend Maßnahmen ergreifen sollten, um die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern und Stressfaktoren zu minimieren, wie **Merkur.de** berichtet.

Besonders alarmierend ist, dass Frauen mit 21 Prozent häufiger als Männer (14,5 Prozent) aufgrund psychischer Erkrankungen im Krankenstand sind. Diese Zahlen stammen aus einer umfassenden Analyse des Berliner IGES Instituts, das Daten von 2,25 Millionen DAK-Versicherten ausgewertet hat. Die psychische Gesundheit ist nicht nur eine individuelle Angelegenheit, sondern erfordert auch ein Umdenken in den Unternehmen.

Die Verantwortung der Arbeitgeber

Unternehmen sollten die psychische Gesundheit ihrer Angestellten ernst nehmen. Laut dem

Bundesgesundheitsministerium sind die Krankheitszeiten aufgrund psychischer Erkrankungen mit durchschnittlich 36 Tagen dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen. Eine präventive Herangehensweise kann nicht nur das Wohlbefinden der Mitarbeiter steigern, sondern auch den wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens fördern. Die Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) hebt hervor, dass es nicht ausreicht, einmalige Maßnahmen wie Obstkörbe oder Mental-Health-Apps anzubieten. Vielmehr muss das Thema umfassend in der Unternehmenskultur verankert werden.

Führungskräfte spielen eine entscheidende Rolle bei der Schaffung eines positiven Betriebsklimas. Sie sollten aktiv für gute Arbeitsbedingungen sorgen und ein Umfeld schaffen, in dem Mitarbeiter sich wohlfühlen und ihre psychische Gesundheit geschützt wird. Zehn Merkmale können dabei helfen, zu erkennen, ob man einen guten Chef hat.

Sechs Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Doch nicht nur Arbeitgeber sind gefragt – auch jeder Einzelne kann aktiv zur eigenen psychischen Gesundheit beitragen. Hier sind sechs wertvolle Tipps:

- **Grenzen setzen:** Lernen Sie, „Nein“ zu sagen, um Überstunden und Burnout zu vermeiden. Priorisieren Sie Ihre Aufgaben.
- **Entspannungstechniken:** Achtsamkeits- und Atemübungen sowie autogenes Training können helfen, innere Ruhe zu finden.
- **Gesunder Alltag:** Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung sind entscheidend für Ihr Wohlbefinden.
- **Auszeiten nehmen:** Pausen sind wichtig, um Ermüdung vorzubeugen. Ein kurzer Spaziergang kann den Übergang von Arbeit zu Freizeit erleichtern.
- **Erfolge notieren:** Halten Sie fest, welche

Herausforderungen Sie gemeistert haben, um Ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

- **Soziale Beziehungen pflegen:** Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun. Ein stabiles soziales Netzwerk ist in stressigen Zeiten von unschätzbarem Wert, wie **FAZ.net** berichtet.

Wenn Sie merken, dass Sie alleine nicht zurechtkommen, scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu suchen. Ein vertrauliches Gespräch mit Freunden oder der Hausarzt kann der erste Schritt in die richtige Richtung sein. Die Förderung der psychischen Gesundheit ist eine gemeinsame Verantwortung, die sowohl von den Arbeitgebern als auch von den Mitarbeitern getragen werden muss.

Details	
Ort	Berlin, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de