

### PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychische Erkrankungen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus. Psychische Gesundheit wiederum ist ein wichtiger Faktor für ein zufriedenes Leben – im Privaten und in der Berufswelt. Fragen der psychischen Gesundheit spielen daher nicht nur für den Einzelnen eine große Rolle, sondern auch für Unternehmen und die Gesellschaft insgesamt.



Foto: pixabay

#### Warum ist die Förderung psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz wichtig?

Viele Arbeitnehmer\*innen kennen psychische Belastungen am Arbeitsplatz und die daraus folgenden Beschwerden. Sie fühlen sich durch ihre Arbeit psychisch beansprucht oder großem Stress ausgesetzt. Symptome wie Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen haben in den letzten Jahren unter den Beschäftigten zugenommen.

Die Zahl der dadurch bedingten Frühberentungen und Krankheitstage ist hoch. 2019 waren psychische Erkrankungen verantwortlich für fast die Hälfte der vorzeitigen Rentenzugänge. Im selben Jahr entfielen 17,5 Prozent aller

Arbeitsunfähigkeitstage auf psychische Erkrankungen. Die Tendenz ist steigend.

Psychische Erkrankungen sind nach Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems die zweithäufigste Diagnose bei Arbeitsunfähigkeit.

#### Wie hängen psychische Erkrankungen mit der Arbeit zusammen?

Der Anteil psychisch Erkrankter im erwerbsfähigen Alter von 18 bis 65 Jahren ist in Deutschland mit etwa 30 Prozent gleichbleibend hoch.

Der Job und die Arbeitsbedingungen können sich auf die psychische Gesundheit auswirken. Arbeitsintensivierung und mangelnde Handlungs- und Entscheidungsspielräume sind für viele Beschäftigte eine Belastung. Dazu gehört unter anderem, bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit zu arbeiten oder bei Planungen der betrieblichen Zukunft und relevanten Informationen außen vor zu sein.

Durch andauernde Arbeitsbelastungen steigt das Risiko an einer psychischen Störung zu erkranken um 50 Prozent.

Unter den psychischen Erkrankungen sind Depressionen und Angststörungen die häufigsten Diagnosen. In der Arbeitswelt spielen aber auch Zwangsstörungen und somatoforme Störungen – langanhaltende körperliche Beschwerden ohne erkennbare körperliche Ursache – eine Rolle.

Suchterkrankungen wie Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit gehören ebenfalls

zu den verbreiteten psychischen Störungen.

Auch das Burn-out ist als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz von Bedeutung – wenngleich es bislang nicht als Erkrankung, sondern als Zustand körperlicher und psychischer Erschöpfung definiert wird.

### Was sind die Gründe für psychische Belastungen und Erkrankungen?

Für die psychische Gesundheit spielen viele Faktoren eine Rolle. Daher lassen sich auch die exakten Gründe für psychische Störungen nicht immer ohne Weiteres benennen. Die Forschung geht davon aus, dass die heutige Arbeitswelt in vielen Fällen die Entstehung psychischer Belastungen und Erkrankungen begünstigt. Allerdings sollte man auch nicht vergessen, dass ein gut gestalteter Arbeitsplatz und die daraus entstehende Zufriedenheit bei der Arbeit das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit fördern kann.

Laut wissenschaftlichen Studien haben insbesondere folgende berufliche Faktoren einen Einfluss auf die psychische Gesundheit:

- Handlungs- und Entscheidungsspielraum
- Arbeitsintensität
- Arbeitszeitgestaltung
- Gestaltung der Arbeitsumgebung
- das Regulieren der eigenen Gefühlsäußerungen (Emotionsarbeit)
- Gemeinschaftsgefühl und Kollegialität
- Betriebsklima und Führung
- Arbeitsplatz(un)sicherheit
- Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben (Work-Life-Balance)

Diese Faktoren können sowohl positive als auch negative Effekte auf die psychische Gesundheit haben. So wirkt sich beispielsweise ein gutes Betriebsklima positiv aus, während sich ein schlechtes Betriebsklima oder häufige Konflikte zwischen den Beschäftigten oder mit Führungskräften negativ auswirken. Auch wird die psychische Gesundheit von Beschäftigten, die um ihren

Arbeitsplatz bangen müssen, in der Regel mehr belastet als bei Beschäftigten, die das Gefühl vermittelt bekommen, dass ihr Arbeitsplatz sicher ist.

### Wie ist der Schutz der psychischen Gesundheit gesetzlich geregelt?

Die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern ist eine gemeinsame Aufgabe mit vielen Beteiligten. Eine besondere Verantwortung kommt Arbeitgebern zu.

Psychische Aspekte gehören zur Gesundheit am Arbeitsplatz – das ist gesetzlich verankert. Wesentlich sind dabei die Regelungen im Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) von 1996. Es definiert einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff und sagt unter anderem aus, dass „Arbeit so zu gestalten ist, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird“.



Foto: pixabay

### Wie kann die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz gefördert werden?

Damit Mitarbeiter\*innen psychisch gesund und zufrieden bleiben, sind folgende Maßnahmen hilfreich:

- Handlungs- und Entscheidungsspielräume einräumen
- Arbeitspensum angemessen und realistisch gestalten
- ein wertschätzendes Miteinander – sowohl unter Kolleg\*innen als auch mit den Führungskräften
- Konflikte ansprechen und lösen



- angemessene Arbeitszeiten, die eine gute Work-Life-Balance ermöglichen
- Arbeitsplatzsicherheit bieten – soweit dies möglich ist
- Weiterbildungen ermöglichen

### Wichtig zu wissen

Psychische Krisen und Erkrankungen sind in vielen Unternehmen noch immer ein Tabuthema. Ein offener Umgang mit diesem Thema hilft dabei, Anzeichen für psychische Probleme bei sich selbst und anderen frühzeitig zu erkennen und der Entwicklung einer ausgeprägten psychischen Störung vorzubeugen.



Foto: pixabay

Fühlt man sich durch die Arbeit häufig gestresst und kann auch zu Hause nicht mehr richtig abschalten, steuert man dem Stress am besten selbst aktiv entgegen. Maßnahmen und Strategien zur Stressbewältigung und Entspannung gibt es viele, unter anderem können regelmäßige Bewegung oder Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelrelaxation helfen.

### Fazit

- Ein Arbeitsplatz, der die psychische Gesundheit erhält und fördert, ist für das Berufs- und das Privatleben von großer Bedeutung.
- Sind Mitarbeiter\*innen psychisch belastet oder erkrankt, wirkt sich dies auch auf das Unternehmen und die Gesellschaft aus.

- Berufliche Faktoren wie ein hohes Arbeitspensum sowie Zeit- und Termindruck tragen zu psychischer Belastung und Erkrankungen bei.
- Der Schutz der psychischen Gesundheit im Job ist gesetzlich verankert.
- Gut gestaltete Arbeitsbedingungen können dazu beitragen, die psychische Gesundheit und Motivation der Beschäftigten zu stärken und zu erhalten.

Quelle: [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)

### Weitere News



#### Kennst du „7Mind“?

Nein? - Gute Nachricht! Als Mitarbeiter\*in der KJF München und KIZ Chiemgau kannst Du ab sofort 3 Monate „7Mind“, die App für Meditations- und Achtsamkeitstraining kostenfrei testen. Meditation und Achtsamkeitspraxis können dich bei vielen Dingen im Leben unterstützen und einen gesunden Umgang auch mit den Schwierigkeiten lehren. Dies ist wissenschaftlich belegt. Probier's mal aus! Es gibt nichts zu verlieren. Den Zugang findest du im QM-Handbuch.

[www.7mind.de](http://www.7mind.de)

#### Firmenfitness EGYM Wellpass

Leider hat EGYM Wellpass den KJF Rahmenvertrag zum 30.09.2023 gekündigt. Falls es ein Folgeangebot geben wird, werden wir Sie so bald wie möglich darüber informieren.

#### Wir sind für Sie da

Treten Sie mit uns in Kontakt mit Ihren Ideen, Anregungen und Wünschen. Unsere Kontaktdaten und alle Unterlagen finden Sie im QM-Handbuch unter „Gesundheit“ bzw. „BGM“.

*Wir wünschen Ihnen eine achtsame Zeit!  
Ihr BGM-Team München*



Katholische Jugendfürsorge  
der Erzdiözese  
München und Freising e.V.

