

## Psychische (seelische) Gesundheit



Psychische Störungen waren im Jahr 2019 erneut mit Abstand die wichtigste Ursache von neu bewilligten Erwerbsminderungsrenten (EM-Renten).

Im Jahr 2019 sind 29,5% der Männer und sogar 46 % der Frauen aufgrund einer „psychischen Erkrankung“ vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden und haben eine EM-Rente zugesprochen bekommen.

- Stress ist ein sehr weit gefasster Begriff. Aus diesem Grund gibt es keine klare Definition von Stress in der Wissenschaft. Einigkeit besteht jedoch darüber, dass Stress eine erhöhte seelische und körperliche Anspannung darstellt, die jeden Menschen unterschiedlich belastet.
- Jeder Mensch reagiert anders auf die Stressauslöser, die auch Stressoren genannt werden. Diese können im beruflichen sowie im privaten Umfeld gleichermaßen auftreten. Was den einen belastet, kümmert den anderen nicht.

## Was kann im Betrieb zur Förderung der psychischen Gesundheit getan werden?



- Arbeit stellt nicht immer eine Belastung dar. Sie beinhaltet auch für viele Beschäftigte wichtige Ressourcen, die die psychische Gesundheit sogar stärken können – unabhängig von Alter, Geschlecht und Branche.
- Die Faktoren Entscheidungsspielraum, mitarbeiterorientierte Führung, Kollegialität sowie Möglichkeiten zur Weiterentwicklung wirken sich in vielen Fällen nachweisbar positiv aus.
- Demgegenüber führen beispielsweise Termindruck, emotional fordernde Arbeit, die fehlende Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder die Sorge um den eigenen Arbeitsplatz zu einer Belastung der Beschäftigten. Dies wiederum mit negativen Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten.
- Zudem gehen Engagement und Wohlbefinden Hand in Hand: Am stärksten engagiert bei der Arbeit sind Beschäftigte mit hohem psychischem Wohlbefinden. Aber auch hier ist Vorsicht geboten. Macht die Arbeit Spaß, sind Beschäftigte mit vollem Einsatz dabei und übersehen dann die Grenze, ab wann sie sich durch ihr Engagement gesundheitlich überlasten.

**Fazit: Die Unternehmensleitung und die Führungskräfte können immer die psychische Gesundheit positiv beeinflussen. Wichtig hierbei ist die Wertorientierung und das Menschenbild der Unternehmensleitung sowie der Hohe Stellenwert des Themas „Gesundheit“ für Unternehmensleitung und Arbeitnehmervertretung.**

Weitere Informationen unter folgendem Link:

<https://www.psyga.info/gesunde-arbeitswelt>