

# Mentale Gesundheit erfolgreich im Unternehmen etablieren

Ein Gastbeitrag von Lara von Petersdorff, der Geschäftsführerin und Gründerin von Evermood.

---

Psychische Erkrankungen sind in der Gesellschaft weit verbreitet. Laut dem deutschen Ärzteblatt ist jedes Jahr ein Drittel der Bevölkerung davon betroffen, und im Vergleich zu anderen Erkrankungen dauern psychische Störungen durchschnittlich dreimal so lange: So zeigt der DAK Psychoreport 2022, dass die Krankheitsdauer durchschnittlich 39,2 Tage beträgt.

**Diese Zahlen unterstreichen die Relevanz von mentaler Gesundheit** — nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch in der Arbeitswelt. Es ist wichtig zu erkennen, dass mentale Gesundheit nicht nur ein persönliches Anliegen ist, sondern auch eine betriebliche Angelegenheit. Denn die Arbeit spielt eine entscheidende Rolle bei der Förderung der mentalen Gesundheit. Laut WHO kann die Arbeit nämlich maßgeblich zur Genesung von Menschen mit psychischen Erkrankungen beitragen und das Selbstvertrauen sowie soziale Beziehungen stärken. Außerdem erwarten ganze 86% der Beschäftigten einen offenen Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Doch was können Arbeitgeber tun, um die mentale Gesundheit ihrer Beschäftigten zu schützen und zu fördern?

## Mentale Gesundheit fördern



Es gibt verschiedene Methoden und Ansätze, um die mentale Gesundheit im Unternehmen zu fördern. Ein essenzieller Faktor ist es, dass das Thema im Unternehmen offen angesprochen und diskutiert wird. Eine **offene Kommunikation und Sensibilisierung** schaffen die notwendige Basis, um das Bewusstsein und die Akzeptanz für psychische Belastungen zu erhöhen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Gestaltung des Arbeitsumfelds. Ein **gesundes Arbeitsumfeld** kann

maßgeblich zur mentalen Gesundheit beitragen. Dazu gehört zum Beispiel eine ausgewogene Work-Life-Balance, eine angemessene Arbeitsbelastung sowie regelmäßige Pausen und Erholungsphasen. Auch die **Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung** kann sich positiv auf die mentale Gesundheit auswirken.

Arbeitgeber müssen zudem **Vertrauen schaffen**, damit Arbeitnehmer ihre Bedürfnisse und Grenzen hinsichtlich ihrer mentalen Gesundheit kommunizieren können. Durch die Fürsorge für das Wohlbefinden der Belegschaft können Unternehmen nicht nur die Produktivität und das Engagement steigern, sondern auch die Zufriedenheit der Mitarbeitenden fördern. Außerdem ist auch die **aktive Unterstützung** der Beschäftigten ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung. Hierzu zählen zum Beispiel leicht zugängliche Hilfestellungen im Umgang mit Stress und psychischen Belastungen, sowie die Bereitstellung von digitalen Ressourcen und Unterstützungsangeboten. Dadurch können Unternehmen außerdem **Gesundheits- und Sozialkompetenz von Führungskräften stärken** und diese im Umgang mit Mitarbeitenden unterstützen.

## Fazit

Die Förderung der mentalen Gesundheit im Unternehmen ist ein wichtiger Faktor, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern. Eine offene Kommunikation, ein gesundes Arbeitsumfeld sowie die Unterstützung und Förderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind dabei zentrale Bausteine.

## Über die Autorin



Lara von Petersdorff ist die Geschäftsführerin und Gründerin von Evermood. Vor drei Jahren mitbegründete sie Evermood aus dem Psychologischen Institut der Westfälischen Wilhelms-Universität heraus und unterstützt heute Konzerne, mittelständische Unternehmen, Verwaltungen und Startups bei der Umsetzung von modernen und nachhaltigen Personalentwicklungs- und Gesundheitsmaßnahmen. Lara beschäftigt sich leidenschaftlich mit den Themen positive Psychologie, Konfliktmanagement, Gleichberechtigung und persönliche Weiterentwicklung.