



Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Prävention zahlt sich aus

Arbeit darf nicht krank machen. Doch die Realität sieht oft anders aus: Der Grund für Fehlzeiten und den frühzeitigen Eintritt in das Rentenalter lässt sich immer häufiger auf psychische Erkrankungen zurückführen. Die Forschung geht davon aus, dass berufliche Faktoren einen deutlichen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Insbesondere die Aspekte Arbeitsintensität, Work-Life-Balance, Betriebsklima und Führungsstil sowie die Gestaltung der Arbeitsumgebung und des Entscheidungsspielraumes beeinflussen die mentale Gesundheit.

Psychische Erkrankungen: Ein Blick in die Statistik

In Deutschland leiden jährlich **27,8 Prozent** der Erwachsenen an einer psychischen Krankheit (DGPPN, 2023). Auch auf Arbeit steigt die Anzahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen: Seit 2004 hat sie sich von durchschnittlich 24 Tagen auf rund **36 Tage** (2022) erhöht. Somit ist die Krankheitsdauer durch psychische Beschwerden dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen – diese lagen im Durchschnitt bei 12 Tagen (Bundesministerium für Gesundheit, 2022).

Besonders dramatisch: Psychische Erkrankungen sind zunehmend Hauptauslöser für Berufsunfähigkeiten. 2018 standen sie mit **37 Prozent** bereits an erster Stelle – erst danach folgen Erkrankungen des Bewegungsapparates (Swiss Life, 2018).

Die Zahlen verdeutlichen, dass sich Arbeitgeber im betrieblichen Arbeitsschutz nicht nur auf die körperliche Gesundheit konzentrieren dürfen, sondern psychische Aspekte ebenso im Blick behalten müssen. Aus diesem Grund ist der Schutz der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz gesetzlich festgehalten. Unternehmer müssen entsprechende Präventionsmaßnahmen treffen, um die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz im Unternehmen zu gewährleisten.

Psychische Belastung als Bestandteil der Gefährdungsbeurteilung

Das Arbeitsschutzgesetz gibt hierzu Folgendes vor:

„Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für das Leben sowie die physische und die psychische Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird.“ (§4 ArbSchG)

Seit 2013 hat der Gesetzgeber dazu psychische Belastungen als zu prüfende Gefährdungen im Arbeitsschutzgesetz verankert. §5 Abs. 6 ArbSchG gibt dabei konkret vor, dass psychische Belastungen bei der Arbeit in der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden müssen.

Hinweis: Bei dieser Übersicht handelt es sich um einen Auszug verschiedener Faktoren – aufgrund der Vielzahl an individuellen Ursachen kann keine Vollständigkeit gewährleistet werden.



Welche Vorteile bringt die Prävention psychischer Gesundheit?

Arbeitgeber

- Kosteneinsparungen durch Minimierung von Produktionsausfällen
- Höherer Gewinn und verbesserte Qualität durch mehr Produktivität
- Motiviertere Beschäftigte
- Gesteigerte Wettbewerbsfähigkeit und Attraktivität als Arbeitgeber
- Besseres Unternehmensimage

Arbeitnehmer

- Mehr Freude an der Arbeit
- Bessere Leistungsfähigkeit und größeres Konzentrationsvermögen
- Verbessertes Betriebsklima
- Mehr Lebensqualität
- Mehr Sicherheit im Arbeitsalltag

Welche Maßnahmen können vorbeugen (Auszug)?

- 💡 Gestalten Sie das Arbeitspensum realistisch und achten Sie auf die Arbeitslast jedes Einzelnen.
- 💡 Erlauben Sie ausreichend Handlungs- und Entscheidungsspielräume im Kompetenzbereich der Beschäftigten.
- 💡 Ermöglichen Sie eine ausgewogene Work-Life-Balance durch angemessene und möglichst flexible Arbeitszeiten.
- 💡 Fördern Sie ein wertschätzendes Miteinander unter allen Beschäftigten.
- 💡 Führungskräfte sollten fortwährend Feedback der Beschäftigten einholen – auch regelmäßige Mitarbeitergespräche dienen dem gegenseitigen Austausch.
- 💡 Schaffen Sie eine Unternehmenskultur, die durch eine offene Kommunikation gekennzeichnet ist und in der Konflikte aktiv angesprochen und gelöst werden.
- 💡 Ermöglichen Sie die Wahrnehmung von Weiterbildungen und tragen Sie so zur Kompetenzentwicklung der Mitarbeitenden bei.
- 💡 Sensibilisieren Sie die gesamte Belegschaft für psychische Belastungsfaktoren, bspw. in Form regelmäßiger Schulungen und Unterweisungen.

Weiterführende Informationen:

[Bundesministerium für Gesundheit \(2022\): Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz.](#)

[Bundesministerium für Gesundheit \(2022\): Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.](#)

[DGPPN \(2023\): Basisdaten Psychische Erkrankungen.](#)

[INITIATIVE NEUE QUALITÄT DER ARBEIT \(2023\): Physische und psychische Gesundheit.](#)

[Swiss Life \(2018\): Psychische Erkrankungen im Job nehmen zu.](#)