
4 von 5 Arbeitnehmern spüren mentale Belastung am Arbeitsplatz

Laut einer aktuellen Umfrage vom März 2019 *), spüren vier von fünf deutschen Arbeitnehmern (82 Prozent) die Folgen von Stress am Arbeitsplatz. Die häufigsten Auswirkungen sind Anspannung (57 Prozent), Unruhe (44 Prozent) und Schlafstörungen (40 Prozent).

Deutsche Arbeitnehmer wünschen sich bessere Präventionsmaßnahmen.

Obwohl sich die Auswirkungen signifikant auf die psychische Gesundheit der Mitarbeiter auswirken können, berichten viele der Befragten von einem **Mangel an Präventionsmaßnahmen**:

40 Prozent der Befragten geben an, dass ihre Arbeitgeber keinerlei Präventionsmaßnahmen bieten.

Oftmals wird das Thema sogar **tabuisiert**. Die Umfrage offenbart überdies ein strukturelles Problem: Frauen sind häufiger von negativen Auswirkungen der Arbeit betroffen als Männer.

Arbeitgeber sind gefordert: Zum Wohle des Unternehmens.

Werden deutsche Unternehmen ihrer Verantwortung für das mentale Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter gerecht? 42 Prozent der Arbeitnehmer beklagen ein **Desinteresse der Führungsebene**. Entsprechend gering ist die Zahl an konkreten Präventionsmaßnahmen: Nur 21 Prozent der Arbeitnehmer gaben an, dass ihr Arbeitgeber Angebote zur Stressbewältigung bieten, weniger als ein Fünftel (18 Prozent) haben einen festen Ansprechpartner für **Diskriminierung oder Mobbing** und lediglich 11 Prozent der Unternehmen verfügen über einen festgeschriebenen Verhaltenskodex.

Ein möglicher Grund für diese bedenkliche Situation: Die Auswirkungen von Stress und andere psychische Probleme sind im Land von Fleiß und Pünktlichkeit **weiterhin ein Tabuthema**. Nur 34 Prozent der Befragten können mit Kollegen offen über ihr mentales Wohlbefinden sprechen - mit dem Arbeitgeber können das sogar nur ein Viertel (25 Prozent). Vielmehr steht die **Angst** im Raum, dass ein offener Umgang mit dem Thema **negative Folgen** haben könnte. 17 Prozent geben an, dass Kollegen **benachteiligt** wurden, weil sie offen über psychische Krankheiten gesprochen haben.

"Stress alleine macht nicht krank sondern kann sogar beflügelnd wirken. Entscheidend ist aber, dass sich Phasen der Anspannung und Entspannung abwechseln und mittelfristig im **Gleichgewicht** stehen", erklärt Martin Keck, Chefarzt und Direktor der Klinik des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München. "Wenn man die Fähigkeit zur Regeneration verliert, man sich beispielsweise nicht einmal mehr im Urlaub erholen kann, ohne an die Arbeit zu denken, dann ist das ein großes **Warnsignal**. Zunehmend, aber bei weitem noch nicht ausreichend, sind Unternehmen heute für die Burnout-Problematik sensibilisiert und haben ein Interesse daran, dass ihre **Leistungsträger** wieder gesund werden bzw. gesund bleiben - deshalb ist es so wichtig, darüber zu reden. Zeitdruck, Arbeitsklima, dauernde Verfügbarkeit aber auch eigene, überhöhte Ansprüche müssen auf den Prüfstand."

Psychologisches Vorgehen und, wenn es sein muss, therapeutische Begleitung sind angebrachte Präventionsmaßnahmen.

Frauen leiden stärker unter den Auswirkungen von Stress

Offenbar spielt bei Stress am Arbeitsplatz auch das Geschlecht eine Rolle: Während sich 30 Prozent der Männer häufig oder immer gestresst fühlen, sind es bei den Frauen 37 Prozent. Bei 20 Prozent

4 von 5 Arbeitnehmern spüren mentale Belastung am Arbeitsplatz

von ihnen löst darüber hinaus der **bloße Gedanke** an den Arbeitsplatz bereits **Unwohlsein** aus - unter den männlichen Kollegen haben nur 14 Prozent dieses Problem. Ebenfalls eklatant ist der Unterschied bei Diskriminierung und Mobbing: Knapp ein Drittel (31 Prozent) der Frauen beklagen negative Auswirkungen durch **Diskriminierung oder Mobbing im Job**, unter den Männern ist es nur jeder Fünfte (21 Prozent). Frauen geben also zu fast 50 Prozent häufiger an, von den Folgen von Mobbing oder Diskriminierung betroffen zu sein.

Fazit

Wir empfehlen Arbeitgebern und Arbeitnehmern einen **offeneren Umgang mit dem Thema** mentale Gesundheit. Mitarbeiter sollten nicht das Gefühl haben müssen, dass es sich um ein Tabuthema handelt. Stattdessen sollten wir **uns gegenseitig ermutigen**, Probleme - etwa eine ungesunde Stressbelastung - klar anzusprechen.

Das ist aus ethischen, genauso wie aus **wirtschaftlichen Gründen** wünschenswert, denn letztendlich sind glückliche und gesunde Mitarbeiter auch immer die besten Mitarbeiter. Gezielte Präventionsmaßnahmen sind deshalb sehr wichtig, angefangen bei Aufklärung, Ermittlung des Status Quo, über Beratungs-, Coaching- und Therapie-Angebote bis hin zu BurnOut-, Sucht- und Mobbingprävention.

Hier bietet sich strategisches Vorgehen an, kombiniert in Gruppen- und Individualmaßnahmen.

Dass Frauen häufiger unter Stress leiden und von Diskriminierung sowie Mobbing stärker betroffenen sind, ist beunruhigend und sollte besondere Beachtung finden.

Angebote

Prävention für [Manager/Akademiker/Angestellte](#) und für [Unternehmer/Leitungsebene](#)

[Test Burnout/Stress](#) [Link zur Anfrageseite](#)

*) Umfragedetails: LinkedIn hat das unabhängige Marktforschungsinstitut YouGov Deutschland GmbH mit der Durchführung dieser Umfrage beauftragt. Die Antworten wurden in einer Online-Befragung ermittelt, an der 1.056 Berufstätige mit fester Anstellung (sämtlicher Branchen und ausgenommen Selbstständige und Freiberufler) teilnahmen. Die Befragung lief vom 21. bis zum 25. März 2019.