



PSYCHOTHERAPEUTEN
KAMMER HESSEN

2023 wurde ein neuer Höchststand von Arbeitsausfällen wegen psychischer Belastung erreicht.

Um **52%** stiegen die Fehltage aufgrund von psychischer Erkrankung im Zehnjahresvergleich.

Psychische Erkrankungen sind der **3.** häufigste Grund für Krankschreibungen.

Unter den Ursachen sind **Depressionen**, Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen am höchsten vertreten.



© Krakenimages.com, Adobe Stock

6 Tipps

zum Erhalt Ihrer psychischen
Gesundheit im Arbeitsalltag:
So bleiben Sie mental fit!



©pressmaster, Adobe Stock

- + Balance Is Key:** Durch soziale und sportliche Aktivitäten nach der Arbeit oder am Wochenende bringen Sie Ausgleich in den Arbeitsalltag.
- + Der Kopf lauscht dem Körper:** Bereits kurze Atem- & Gymnastikübungen haben eine entspannende Wirkung auf Körper und Geist und helfen zur Stressreduktion.
- + Zusammenarbeit statt Ellbogengesellschaft:** Ein kommunikatives und verständnisvolles Miteinander ist einer der Grundsteine für Wohlfühl am Arbeitsplatz.
- + Psychische Gesundheit ernst nehmen:** Offene Gespräche fördern das Verständnis und helfen Betroffenen ihre Scham abzulegen. So wird ein besserer Umgang mit Themen der mentalen Gesundheit im Kollegium ermöglicht.
- + Kleine Bewegung, großer Effekt:** Sei es ein Spaziergang am Mittag oder die Treppe statt dem Aufzug – kleine bewegungsreiche Pausen können bereits einen großen Unterschied für angestaute negative Gefühle machen.
- + Trennung von Arbeits- und Freizeiträumen:** Eine räumliche Trennung von Arbeitsplatz und Freizeitort ist wichtig, um nach der Arbeit einen klaren Schnitt zu machen und wirksamer zur Ruhe zu kommen.

Wenn depressive Symptome dauerhaft auftreten und auch nach längerer Zeit nicht nachlassen, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, auf die Sie ein Anrecht haben. Weitere Informationen und psychotherapeutische Hilfe finden Sie auf unserer Webseite in der [Psychotherapeutensuche](#).