

## **Woche der Seelischen Gesundheit 2024**

### **Trotz Stress und Krisen: So bleiben Sie psychisch fit am Arbeitsplatz**

Seelische Erkrankungen sind inzwischen die dritthäufigste Ursache für Fehltage im Job. Das betrifft Berufstätige aller Altersgruppen. Hier sind neue Strategien gefragt. Daher steht in diesem Jahr bei der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober die mentale Gesundheit im Berufsleben im Mittelpunkt. Unter dem Motto „**Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz**“ bieten Selbsthilfeverbände, psychosoziale Einrichtungen und Initiativen in rund 100 Regionen und Städten mit über 700 Veranstaltungen einen Überblick über niederschwellige Hilfs- und Beratungsangebote und geeignete Maßnahmen zur Selbstfürsorge. Die Woche der Seelischen Gesundheit startet zum Auftakt am Donnerstag, dem 10. Oktober, 17:30 Uhr, mit einer Expertenrunde zum Thema „Arbeit und Psyche“ im Berliner Kulturzentrum Pfefferberg.

Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach, seit 2022 Schirmherr der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit, weist in seinem Grußwort auf die Rolle der Führungskräfte hin: „Menschen, die professionelle Hilfe in Anspruch nehmen müssen, verdienen es, dass man ihnen auch im Betrieb mit Verständnis und nicht mit Ausgrenzung begegnet“, so Lauterbach. „Führungskräfte tragen eine besondere Verantwortung für ein offenes und diskriminierungsfreies Klima. Die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen – auch und vor allem im Arbeitskontext – ist dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ein stetiges Anliegen, welches mit wichtiger Informations- und Aufklärungsarbeit verfolgt wird.“

Die Fürsorgepflicht der Arbeitgeber betont ebenso Prof. Dr. Arno Deister, Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit. „Wenn wir es schaffen, uns frühzeitig um Menschen mit psychischen Erkrankungen zu kümmern, sie ernst nehmen und präventiv unterstützen – dann können wir ihnen viel Leid ersparen und der Gesellschaft viele Kosten. Dazu müssen wir aber die Rahmenbedingungen verbessern, um diese Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen.“

Der Auftakt der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober im Berliner Kulturzentrum Pfefferberg eröffnet zugleich die 18. Berliner Aktionswoche Seelische Gesundheit unter der Schirmherrschaft von Dr. Ina Czyborra, Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege. Ihr Grußwort finden Sie [hier](#). Die Moderation der Auftaktveranstaltung und der Diskussionsrunde zum Thema „Wie verbessern wir die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz?“ übernehmen Prof. Dr. Arno Deister und die Schauspielerin und Mental-Health-Botschafterin Barbara Dussler. Expertinnen und Experten des Panel-Talks sind:

- **Mathias Sutorius**, Referat für allgemeines und trägerübergreifendes Teilhaberecht, Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)
- **Prof. Dr. Steffi Riedel-Heller**, Leiterin des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig
- **Sylvia Bühler**, Mitglied im ver.di-Bundesvorstand, zuständig für Gesundheitspolitik
- **Carsten Rogge-Strang**, Geschäftsführer beim Arbeitgeberverband des privaten Bankgewerbes (AGV-Banken)
- **Jan Lenarz**, Gründer „Ein guter Plan“, Betroffener und New-Work-Experte

Musikalisch abgerundet wird der Abend von **Benne**, Singer-Songwriter aus Berlin („Zuhause“).

---

### Hybride Auftaktveranstaltung der Woche der Seelischen Gesundheit

- Donnerstag, 10. Oktober 2024 | 17:30 bis 19:30 Uhr
  - Pfefferberg Haus 13 | Schönhauser Allee 176 | 10119 Berlin
  - Anmeldung [hier](#) | [Livestream](#) auf dem YouTube-Kanal des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, Zuschauende können ihre Fragen an das Panel stellen.
- 

### Interviews und Pressemappe

Die Expertinnen und Experten des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit stehen vorab für Interviews und Hintergrundgespräche zur Verfügung. Die Pressemappe zum Download sowie Pressefotos finden Sie online im [Pressebereich](#).

---

### Hintergrund

Im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit engagieren sich im gleichberechtigten dialogischen Miteinander Betroffene und Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie professionelle Vertreter aus den Bereichen Versorgung, Gesundheitsförderung und Politik. Dem Aktionsbündnis gehören bundesweit rund 161 Bündnispartner an. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit wurde 2006 durch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) und den Verein *Open the doors* als Partner des internationalen Antistigma-Programms gegründet. Die Woche der Seelischen Gesundheit, die vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit koordiniert wird, findet rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit der [World Federation for Mental Health \(WFMH\)](#) am 10. Oktober statt. Hier lautet das Thema dieses Jahr „It is Time to Prioritise Mental Health in the Workplace“.

**Wir freuen uns auf Ihre Berichterstattung.**

---

### Medienkontakt

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit | Reinhardtstraße 29 | 10117 Berlin

Tel: 030 24 04 772 20 | Mail: [koordination@seelischegesundheits.net](mailto:koordination@seelischegesundheits.net) | Web: [www.seelischegesundheits.net](http://www.seelischegesundheits.net)



Interview mit Prof. Dr. Steffi Riedel-Heller, Universitätsprofessorin für Sozialmedizin und Leiterin des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig

Berlin, April 2024

## **„Gute Arbeit fördert die seelische Gesundheit.“**

### **Welche Bedeutung hat die Erwerbsarbeit heute für die Lebensgestaltung?**

Die Erwerbsarbeit ist von fundamentaler Bedeutung für die Lebensgestaltung. In unserer Gesellschaft hängen die Lebenschancen zum großen Teil davon ab. Das betrifft zum einen die Sicherung des Lebensunterhalts: Zwei Drittel der Einkünfte der Haushalte sind Erwerbseinkünfte. Aber Arbeit bedeutet noch viel mehr: Man hat soziale Beziehungen, Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzte, man gehört dazu. Arbeit strukturiert den Tag, sie ist sinnstiftend. In der Arbeit erwirbt und erweitert man Kompetenzen, erlebt Selbstwirksamkeit. Das sind alles wichtige Dinge, die mit dem Prozess der Arbeit und der sozialen Einbettung in der Arbeit zu tun haben. Und – last but not least – hat Arbeit eine gesundheitsförderliche, stabilisierende Wirkung.

### **Wie kann Arbeit unsere seelische Gesundheit fördern?**

Gute Arbeit fördert die seelische Gesundheit. Das fällt besonders auf, wenn Arbeit fehlt. Es gibt dazu eine klassische soziologische Studie von Marie Jahoda und Kollegen („Die Arbeitslosen von Marienthal“). In dem Ort in der Nähe von Wien war eine große Textilfabrik ansässig, die 1930 von einem Tag auf den anderen schloss. Drei Viertel der 478 Familien waren davon betroffen. Die Männer wurden alle arbeitslos; das war Anfang der 1930er-Jahre und es gab kaum soziale Absicherung. Jahoda und ihre Kollegen haben untersucht, was mit einem arbeitslosen Ort passiert: Sie fanden Apathie vor, schlechte Stimmung, Gereiztheit, insgesamt eine müde Gesellschaft mit wenig Engagement und Zuversicht. Das war die erste große Studie, die untersucht hat, was bei Arbeitslosigkeit geschieht. Und sie zeichnete ein dramatisches Bild. Arbeit hat eine manifeste Funktion. Es gibt einen Lohn, aber auch latente Funktionen wie Sozialkontakte, regelmäßige Tätigkeit, Aktivierung, die Teilhabe an kollektiven Zielen – um nur einige zu nennen.

In sechs strategischen Bereichen entscheidet sich, ob Arbeit gesundheitsförderlich oder eher krankmachend ist: Wenn die Arbeitslast bewältigbar bleibt, wenn Entscheidungsspielräume bestehen, es Anerkennung und Belohnung, ein unterstützendes Team gibt sowie Fairness, Respekt und soziale Gerechtigkeit vorherrschen, ebenso klare Werte und sinnvolle Arbeit, dann resultiert daraus Engagement und psychische Gesundheit.

**In den vergangenen zehn Jahren sind die Fehlzeiten von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer um 48 Prozent gestiegen; 2023 erreichten sie einen neuen Höchststand: Was sind die Ursachen?**

Es gab eine Veränderung im Diagnosespektrum und eine Zunahme bei Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen. Die Ursachen sind multifaktoriell; viele Dinge spielen eine Rolle: Belastungen von der Corona-Pandemie wirken nach, neue Belastungen gesellschaftlicher Art durch Krieg, Umweltkatastrophen kommen dazu oder werden verstärkt wahrgenommen. Man könnte auch annehmen, dass Menschen durch die Pandemie sensibler geworden sind, sodass es nicht mehr so viel Präsentismus gibt. Sie gehen nicht mehr krank zur Arbeit, sondern lassen sich eher krankschreiben. Auch die Risiken von New Work, Veränderungen in der Arbeit, Technostress und Phänomene der Entgrenzung werden in der Wissenschaft diskutiert. Etwa durch Homeoffice, wenn zum Beispiel nach Feierabend E-Mails oder Sprachnachrichten für das Büro abgesetzt werden. Die Zusammenhänge sind komplex. Man kann nicht allein die Digitalisierung dafür verantwortlich machen. Sie hilft auch, Arbeit besser zu organisieren. Man muss sich den jeweiligen Hintergrund anschauen, etwa die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Hier profitieren einige von den Möglichkeiten des Homeoffice. Menschen, die kein Familienleben haben, kann hingegen die soziale Unterstützung fehlen. Oft ist der derselbe Faktor Risiko und Chance zugleich. Es gibt keine einfachen Wahrheiten.



### **Wie können wir in einer Arbeitswelt im Wandel trotz gesellschaftlicher und persönlicher Krisen psychisch gesund bleiben?**

Stressmanagement spielt eine wichtige Rolle. Dazu gehören Pausen und Methoden der Entspannung, um die Batterien wieder aufzuladen. Unterschätzt wird oft die Rolle von Sport und Bewegung. Wobei ich damit nicht zwingend das Fitnessstudio meine. Die Bewegung in den Alltag zu bringen ist eine große Ressource, die Bewegung in der Natur ebenso. Es geht darum, Stresssignale zu erkennen und Maßnahmen der Selbstfürsorge zu ergreifen, die auf die jeweilige Person zugeschnitten sind. Außerdem sollte man die Prioritäten reflektieren. Der Verein „Irrsinnig Menschlich“ aus Leipzig bringt das mit zehn Illustrationen auf einer Postkarte gut auf den Punkt: „Positive Steps for Mental Health“, zum Beispiel „Werde sportlich aktiv“, „Frag nach Hilfe“, „Pflege Freundschaften“. Sozialkontakte spielen eine große Rolle bei der Bewältigung der Alltagsanforderungen, wozu auch die Anforderungen der Arbeit gehören. Aber wir sind als Gesellschaft immer gut darin, zu sagen, was der Einzelne machen soll. Ich denke, wir sollten den Blick weiten und auch die Verhältnisprävention ansprechen.

### **Welche Maßnahmen sollten Unternehmen denn im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements für die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden entwickeln?**

Es gibt einiges, das in Teams mit Führungskräften, in der Organisation insgesamt oder bei den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen getan werden kann. Führungskräfte können für das Thema sensibilisiert werden, Unternehmen den Einzelnen und Teams Angebote machen. Wir müssen nicht nur auf Asbest, Staub oder Schadstoffe am Arbeitsplatz schauen, sondern brauchen auch eine psychische Gefährdungsbeurteilung. Das ist gesetzlich verankert und muss noch mit mehr Leben gefüllt werden.

**Kleine und mittlere Betriebe (KMU) stehen beim Schutz der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz vor besonderen Herausforderungen. Was könnte hier helfen?**

Große Unternehmen haben ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM), Personalverschiebungen sind eher möglich. Das ist in kleinen und mittleren Betrieben anders. Dort ist vielleicht der Zusammenhalt besser, aber die Wiedereingliederung schwerer. Bezüglich der Verhaltensprävention gibt es interessante Online-Tools zur Förderung der psychischen Gesundheit. Davon könnten auch kleinere Betriebe profitieren. Es gibt zudem Angebote von Partnern aus dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, etwa vom Verein „Irrsinnig Menschlich“ wie „psychisch fit in der Schule“, „psychisch fit im Studium“, „psychisch fit im Betrieb“. Die Programme sensibilisieren für psychische Gesundheit im jeweiligen Setting. Das ist ein sehr schönes Konzept im Tandem, mit jeweils einem Mitarbeitenden aus dem Verein und einer Expertin, einem Experten in eigener Sache, die ihre Erfahrungen teilen und vermitteln, dass man psychische Krisen überwinden und daran wachsen kann. International gibt es zum Beispiel in Norwegen eine Teilzeitkrankschreibung unter anderem für psychisch Kranke. Diese reduziert die Stundenzahl, vermeidet aber einen längeren Ausstieg aus dem Beruf. Das ist kein Allheilmittel, aber eine Möglichkeit.

**Die Mehrheit der Studierenden und Auszubildenden in Deutschland fühlt sich gestresst. Wie lassen sich bei jungen Menschen frühzeitig mentale Belastungen erkennen und behandeln?**

Studien zeigen, dass die Rate von psychischen Erkrankungen bei Studierenden recht hoch ist. Jeder denkt hier an Prüfungsstress und Zeitdruck. Studierende und Auszubildende befinden sich in einer Transitionsphase, im Übergang vom Elternhaus ins eigene Leben, ins Berufsleben. Das ist eine vulnerable, anstrengende Phase. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Belastung erlebt wird. Es ist leider so, dass die Mehrheit psychischer Erkrankungen irgendwann in dieser Zeit beginnen. Einige Initiativen im Aktionsbündnis haben diese Gruppe im Fokus. Sie wollen jungen Menschen niederschwellig helfen und Anlaufstellen bekannt machen. Auch die Hochschulen sind dafür sensibilisiert. Prävention ist hier wichtig, damit Studierende frühzeitig Unterstützung bekommen.

**Obgleich psychische Erkrankungen die zweithäufigste Ursache für eine Krankschreibung sind, scheuen sich viele Betroffene, am Arbeitsplatz offen darüber zu sprechen. Wie kann diese Stigmatisierung endlich abgebaut werden?**

Offenlegen oder geheim halten – das ist eine individuelle Entscheidung. Wir können als Gesellschaft daran arbeiten oder als Arbeitgeber Bedingungen schaffen, die es Menschen ermöglichen, sich zu öffnen, ohne dass ihnen daraus Nachteile entstehen. Wir müssen dafür sensibilisieren, dass das ein wichtiges Thema ist. Damit macht man es Menschen leichter, Vertrauen zu haben, sodass sie darüber sprechen können. Denn das kann natürlich auch entlasten.

**Welchen Beitrag kann die Aktionswoche Seelische Gesundheit dazu leisten?**

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit hat die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen im Kern. Dass wir dieses Jahr das Setting Arbeit in den Mittelpunkt rücken, finde ich sehr wichtig, weil wir so viele Stunden am Arbeitsplatz verbringen. Die Berufstätigkeit ist eine starke soziale Determinante von Arbeit und Gesundheit. Das ist lange bekannt, aber wir vergessen das gern. Arbeit ist nicht nur Risiko,

sondern kann auch Ressource sein. Und sie ist ein zentraler und unterschätzter Faktor bei der Gesundung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

### **Wie erlangen wir mehr Zusammenhalt und Gemeinschaft am Arbeitsplatz?**

Viele erleben gegenwärtig durch die Homeoffice-Regelungen eine größere Zerrissenheit in den Teams. Es wird zum Teil von mangelnder Bindung an die Arbeit und den Arbeitsplatz gesprochen. Die Funktion des Teams wird oft unterschätzt. In der Sach- und Romanliteratur, die sich mit dem Renteneintritt befasst, wird beschrieben, dass die Kollegen fehlen – und zwar sogar die, die man nicht leiden konnte und an denen man sich gerieben hat. Das fand ich interessant. Denn man wächst an den Interaktionen, bekommt anderen Input und erweitert Kompetenzen. Es geht also nicht nur um den Zusammenhalt und das, was man an dem Team mag, sondern um alle Facetten sozialer Beziehungen.

---

### **Zur Person**

Prof. Dr. Steffi Riedel-Heller ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) sowie DFG-Kollegiatin im Fachkollegium Neurowissenschaften FK 2006 und im Panel Klinische Studien. Seit 2007 ist sie geschäftsführende Herausgeberin der Fachzeitschrift „Psychiatrische Praxis“ des Thieme-Verlags. 2017 erhielt sie den hochdotierten Forschungspreis der Hans und Ilse Breuer-Stiftung für ihre Arbeiten auf dem Gebiet der Demenzforschung.

Das Pressefoto kann zur Nutzung heruntergeladen und inkl. Credit © Antje Gildemeister veröffentlicht werden.



Statements

## **Expertinnen- und Experten-Statements zum Thema „Arbeit und Psyche“**

**Prof. Karl Lauterbach**  
Bundesgesundheitsminister  
und Schirmherr der bundes-  
weiten Aktionswoche 2024



© BMG – Jan Pauls

„Menschen, die professionelle Hilfe in Anspruch nehmen müssen, verdienen es, dass man ihnen auch im Betrieb mit Verständnis und nicht mit Ausgrenzung begegnet. Führungskräfte tragen eine besondere Verantwortung für ein offenes und diskriminierungsfreies Klima. Die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen – auch und vor allem im Arbeitskontext – ist dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ein stetiges Anliegen, welches mit wichtiger Informations- und Aufklärungsarbeit verfolgt wird.“

Verwendung ausschließlich mit Hinweis auf das [Grußwort](#) zur Aktionswoche 2024.

**Dr. Ina Czyborra**  
Berliner Senatorin für Wis-  
senschaft, Gesundheit und  
Pflege und Schirmherrin der  
Berliner Aktionswoche 2024



© Nils Bornemann

„Die Förderung der psychischen Gesundheit und die Prävention müssen den Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern am Herzen liegen, denn Beschäftigte, die sich im Unternehmen angenommen, wertgeschätzt und wohl fühlen, erleben ein positives Betriebsklima. Sie werden dem Betrieb sicher länger treu bleiben und zu seinem wirtschaftlichen Erfolg beitragen. An dieser Stelle kann ich mit Überzeugung sagen, dass jeder Euro, der in die Gesundheitsförderung und in die Prävention investiert wird, sich vielfach bezahlt machen wird.“

**Prof. Steffi Riedel-Heller**  
Leiterin des Instituts für Sozial-  
medizin, Arbeitsmedizin und  
Public Health der Universität  
Leipzig



© Antje Gildemeister

„Gute Arbeit fördert die seelische Gesundheit. Dazu müssen verschiedene Kriterien stimmen: wenn die Arbeitslast bewältigbar bleibt, wenn Entscheidungsspielräume bestehen, es Anerkennung und Belohnung sowie ein unterstützendes Team gibt. Außerdem sollten Fairness, Respekt und soziale Gerechtigkeit vorherrschen, ebenso klare Werte und sinnvolle Arbeit - dann resultiert daraus Engagement und psychische Gesundheit der Mitarbeitenden.“

**Prof. Katharina Stengler**  
Direktorin des Zentrums für  
Seelische Gesundheit am  
Helios-Park-Klinikum Leipzig



© Christian Hüller

„Wir müssen die multiprofessionellen Akteure in den verschiedenen Behandlungsbereichen besser miteinander vernetzen. Arbeitsförderung beginnt bereits dort, wo Menschen krank werden und nicht erst in der Klinik. Neben den etablierten psychiatrischen Behandlungen gehören im Rahmen der psychosozialen Therapien auch ein frühzeitiges Jobcoaching inklusive aller arbeits- und beschäftigungsbezogenen Therapien auf den Behandlungsplan.“

**Prof. Arno Deister**  
Vorsitzender des Aktions-  
bündnisses Seelische Gesundheit



© Jochen Rolfes

„Wenn wir es schaffen, uns frühzeitig um Menschen mit psychischen Erkrankungen zu kümmern, sie ernst nehmen und präventiv unterstützen – dann können wir ihnen viel Leid ersparen und der Gesellschaft viele Kosten. Dazu müssen wir aber die Rahmenbedingungen verbessern, um diese Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen.“

**Jan Lenarz**  
Gründer von „Ein guter Plan“  
und Betroffener



„Man darf nicht vergessen, dass ein Großteil mentaler Erkrankungen auf Stress durch unsere leistungsorientierte Gesellschaft zurückzuführen ist und nicht auf persönliches Versagen oder Schwäche. Stress ist in unserer Gesellschaft erst einmal etwas Positives. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft und sind irgendwie stolz darauf. Das muss man hinterfragen und verstehen, dass Stress einen negativen Einfluss auf die mentale Gesundheit hat. Das bedarf viel Kraft und ist ein großes Problem, wo noch viel Aufklärung geleistet werden muss, wie gefährlich Stress tatsächlich sein kann.“



**Prof. Dr. Mazda Adli**  
Psychiater und Stressforscher,  
Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin



© Annette Koroll

„Betrieben geht es gut, wenn es den Menschen gut geht, die darin arbeiten. Und Gesellschaften geht es gut, wenn es ihren Betrieben gut geht. Entscheidend ist ein offener Umgang mit psychischen Belastungsfaktoren. Psychische Gesundheit muss am Arbeitsplatz besprechbar sein. Führungskräfte können hier selbst mit gutem Beispiel vorangehen, denn Teams lernen am Modell. Daher gilt: Über Stress zu sprechen ist ein Zeichen von Stärke und muss raus aus der Tabuzone.“

**Dr. Eva Elisa Schneider**  
Psychotherapeutin,  
Podcasterin und Autorin



© Coba Uys

„Gesund zu arbeiten, wird immer mehr zum Must-have, denn viele Menschen suchen sich aktiv Arbeitgeber, die Wert auf Gesundheit legen. Organisationen müssen begreifen, dass sie sich dem Thema proaktiv widmen müssen. Davon profitieren wir alle, sowohl Arbeitgebende als auch Mitarbeitende. Denn Leistung und Gesundheit schließen sich nicht aus, sondern bedingen sich gegenseitig. Nur müssen die richtigen Strukturen dafür geschaffen werden.“

**Sylvia Bühler**  
Mitglied im ver.di-Bundes-  
vorstand, zuständig für  
Gesundheitspolitik



© Kai Herschelmann

„Der Arbeitgeber hat die Verantwortung, Arbeit so zu gestalten, dass auch die psychische Gesundheit nicht gefährdet wird. Tatsächlich aber stellen besonders Personalmangel, dauerhafte Überlastung und befristete Arbeitsverträge eine erhebliche Belastung dar. Bei der Umsetzung der gesetzlichen Verpflichtung der Beurteilung psychischer Belastung bei der Arbeit ist noch viel Luft nach oben. Unabhängig davon, ob eine seelische Erkrankung einen beruflichen Hintergrund hat oder nicht, ist es wichtig, im Betrieb damit professionell umzugehen.“

**Carsten Rogge-Strang**  
Geschäftsführer beim  
Arbeitgeberverband des privaten  
Bankgewerbes (AGV-Banken)



© AGV Banken | Torsten Silz

„Arbeit stiftet Sinn und trägt ganz besonders zur psychischen Gesundheit bei, wenn sie gut gestaltet und in eine offene Unternehmens- und Führungskultur eingebettet ist. Damit das auch im beschleunigten Wandel der Arbeitswelt gelingt, müssen Unternehmensleitungen, Führungskräfte und Beschäftigte zur Organisation passende Lösungen entwickeln – immer wieder und alle miteinander. Auch eine Gefährdungsbeurteilung kann in hybriden Arbeitsformen nur gelingen, wenn der Arbeitsschutz neue Aspekte in den Blick nimmt und sich zugleich die Beschäftigten ihrer besonderen Mitwirkungspflichten bewusst sind. Die Arbeitswelt der Zukunft werden wir nur gemeinsam gestalten können.“

**Martin Staudigl**  
Vice President People Experience  
Sony Music Entertainment  
Germany | Austria | Switzerland



© Sony Music

„Als Teil einer schnellen und emotionalen Branche sind wir besonders darauf bedacht, das Thema „Mental Health“ klar im Fokus zu haben. Wir bieten unseren Mitarbeitenden und Artists umfangreiche Angebote auf globaler und lokaler Ebene, z. B. auch in Partnerschaft mit der Fliedner Klinik Berlin oder mit unserem globalen Artists Assistant Programm. Zudem schulen wir Führungskräfte regelmäßig in diesem Bereich. Dabei ist „Awareness“ für das Thema ein erster Schritt, denn gerade Führungskräfte spielen eine Schlüsselrolle, um frühzeitig Probleme zu erkennen. Für Mitarbeitende stellen wir sicher, dass sie einen „Safe Space“ haben, in dem sie auch offen und anonym über das Thema sprechen können.“

**Benne**  
Singer Songwriter  
und Betroffener



© Christoph Köstlin

„Für mich spielt ein offener Umgang mit mentaler und seelischer Gesundheit eine große Rolle. Ich hatte selbst im frühen Erwachsenen Alter zwei schwere depressive Episoden über mehrere Monate. Für mich waren diese Phasen und die Themen, an denen ich dadurch intensiv arbeiten musste, ein großer Motor für Weiterentwicklung und eine Grundlage für ein selbstbestimmteres glücklicheres Leben. Das ging für mich aber nur durch einen offenen Umgang in meinem Freundes- und Familienkreis, und eine wundervolle Therapeutin.“

Gerne vermitteln wir Ihnen Interviews mit den Expertinnen und Experten im Rahmen der Berichterstattung zur Aktionswoche 2024.

Die Pressebilder können zur Nutzung heruntergeladen und inkl. Credit veröffentlicht werden.



Factsheet

## **Infoblatt zum Aktionsbündnis Seelische Gesundheit**

<b>Gründung</b>	November 2006 auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN)
<b>Verlauf</b>	<p>Oktober 2007: Die erste Berliner Woche der Seelischen Gesundheit findet unter dem Motto „Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“ statt.</p> <p>Oktober 2009: Verschiedene Aktivitäten in Städten und Regionen werden ab diesem Zeitpunkt jährlich rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit, den World Mental Health Day am 10. Oktober, zu einer bundesweiten Aktionswoche gebündelt. Chronik 10 Jahre Aktionsbündnis Seelische Gesundheit 2006–2016 unter <a href="http://www.seelischegesundheit.net">www.seelischegesundheit.net</a></p>
<b>Gesellschaftliche Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Förderung der seelischen Gesundheit</li><li>• Aufklärung über psychische Erkrankungen</li><li>• Information über Prävention und Hilfsangebote</li><li>• Abbau von Ängsten und Vorurteilen</li></ul>
<b>Organisationsstruktur</b>	Im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit engagieren sich im gleichberechtigten dialogischen Miteinander Betroffene und Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie professionelle Vertreter aus den Bereichen Medizin, Gesundheitsförderung und Politik. Aktuell gehören dem Aktionsbündnis rund 150 Bündnispartner an.
<b>Steuerungsgruppe</b>	Die dialogisch besetzte, zwölfköpfige Steuerungsgruppe steckt den Rahmen des Engagements ab und entscheidet über die Aufnahme neuer Bündnispartner. Den Vorsitz hat Prof. Arno Deister mit seinen Stellvertretern Dr. Rüdiger Hannig (Bundesverband der Angehörigen, BApK) und Waltraud Rinke (Deutsche DepressionsLiga).

**Antistigma-Programm**

- Kontinuierlicher Ausbau des bundesweiten Netzwerkes
- Aufklärungskampagnen (z. B. in Social Media und Aktion Grüne Schleife)
- Entwicklung von Hilfestellungen für Multiplikatoren und Berufsgruppen (z. B. Fair Media)
- Politische Arbeit gegen strukturelle Diskriminierung und für die Förderung gesellschaftlicher Integration

**Träger**

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN)









Aktionsbündnis  
**Seelische Gesundheit**

# Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Die Expertinnen und Experten des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit stehen für Interviews und Hintergrundgespräche zur Verfügung.

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit  
Reinhardtstraße 29  
10117 Berlin  
T + 49 30 2404772 20  
koordination@seelischegesundheit.net

-  [www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net)
-  [seelischegesundheit](https://www.facebook.com/seelischegesundheit)
-  [@ABSG\\_DE](https://twitter.com/ABSG_DE)
-  [seelischegesundheit](https://www.instagram.com/seelischegesundheit)
-  [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](https://www.youtube.com/Aktionsbündnis%20Seelische%20Gesundheit)
-  [aktionsbündnis-seelische-gesundheit](https://www.linkedin.com/company/aktionsbündnis-seelische-gesundheit)