

Materialgestützte Erörterung zum Thema: Mental Health

Aufgabenstellung

Mentale Gesundheit ist ein zentrales Thema unserer Zeit. Angesichts der steigenden Zahl von psychischen Erkrankungen stellt sich die Frage, wie wir als Gesellschaft und als Individuen Verantwortung für unsere mentale Gesundheit übernehmen sollten.

Erörtere, ob die Verantwortung für die mentale Gesundheit primär bei den Einzelnen oder bei der Gesellschaft liegt. Beziehe alle beigefügten Materialien, eigenes Wissen und eigene Erfahrungen sinnvoll in deine Argumentation ein. Beginne mit einer interessanten Einleitung, arbeite mindestens je ein Argument für beide Seiten heraus und formuliere abschließend eine Synthese. Füge deiner Erörterung eine Gliederung bei.

M1 Mental Health: Individuelle und gesellschaftliche Herausforderung

- „Ich habe mich gefühlt, als hätte jemand den Stecker aus der Buchse gezogen. Zwei Wochen lag ich bei ausgeschaltetem Telefon und deaktivierter Haustürklingel auf dem Sofa und hörte einer CD mit Meeresrauschen zu.“ Die Erinnerung an den Burnout, der mittlerweile 15 Jahre zurückliegt, ist immer noch lebendig. [...] Ich hatte als Berufseinsteigerin fünf Jahre nonstop durchgepowert [...] gesund war meine Arbeitsweise nicht. Das zu erkennen, half mir erst die Erfahrung mit meiner Erschöpfungsdepression. Damals war der Begriff „mental health“ im englischsprachigen Raum schon geläufig, in Deutschland aber noch unbekannt.
- 5
- 10 Mental Health, also psychische Gesundheit, ist ein Konzept und damit eine Sichtweise auf mentales Befinden, welches sich seit etwa einem Jahrzehnt auch in Deutschland mehr und mehr durchgesetzt hat. [...] Das individuelle Wohlbefinden, Maßnahmen für den Erhalt oder die Rückgewinnung der inneren Balance und die Beziehung des Individuums zur Umwelt rücken in den Fokus
- 15 und lösen die Negativ-Orientierung auf psychische Defizite oder die einschränkenden Aspekte psychischer Erkrankungen ab – was nicht weniger als einen Paradigmenwechsel markiert. [...]
- 20 Mental Health ist gesellschaftlich von immenser Bedeutung und ein Thema, das uns als persönliche Herausforderung alle angeht – uns Frauen sogar ganz besonders: Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit in Deutschland haben Frauen in allen Altersgruppen eine höhere subjektive Belastung durch chronischen Stress, Burnout und Depressionen. Daher ist es für uns Frauen besonders wichtig, gut für uns und die eigenen Bedürfnisse zu sorgen. Kein anderer kann oder sollte uns das abnehmen.

25 Statistisch gesehen erkrankt fast jeder Vierte in Deutschland im Zeitraum eines
Jahres psychisch – Tendenz steigend. [...] Betroffen sind Managerinnen genauso
wie Verkäuferinnen, Nachbarinnen, Arbeitskolleginnen, Familienmitglieder, ein
Sportkamerad, die beste Freundin – eben Menschen wie du und ich. [...]
Welche individuellen Strategien benötigen wir, damit wir auch bei seelischen
30 Belastungen in der psychischen Balance bleiben und somit Erkrankungen
vorbeugen können? [...] Existiert im Job ein Umfeld, in dem wir uns wohl fühlen
oder gibt es Aspekte, die auf Dauer krank machen können? Habe ich in meinem
privaten Umfeld stärkende Beziehungen oder gibt es ungelöste schwelende
Konflikte? Finde ich in meinem Alltag die richtige Balance zwischen Anspannung
35 und Entspannung? [...]
Damit ein permanent hohes Arbeitstempo und Engagement im Job am Ende
nicht krank machen, ist es hilfreich, die folgenden Basics im Auge zu behalten:
Auf Pausen während der Arbeitszeit und am Wochenende achten, regelmäßig
gesund essen und trinken, ausreichend schlafen, soziale Kontakte pflegen,
40 Hobbies wie Sport, Kultur etc. nachgehen, Bewegung an der frischen Luft, freie
Tage und Urlaube einplanen. [...]
Wenn wir bemerken, dass wir während der Arbeit in die Stressfalle tappen,
können schon kurze Übungen helfen, unser Stresslevel wieder zu reduzieren.
Beispiele hierfür sind Atemübungen wie die tiefe Bauchatmung, der Blick aus
45 dem Fenster, Dehn-Übungen oder Gymnastik, progressive Muskelentspannung
nach Jacobson, das Kneten eines mit Sand gefüllten Anti-Stress- oder Igel-Balls.
Manchmal ist der erste Schritt für mehr Mental Health ganz einfach: Sich selbst
eine gute Freundin sein. Denn damit ist schon viel gewonnen.

Quelle: Nora Hille: „Mental Health: Individuelle und gesellschaftliche Herausforderung“, abgerufen unter <https://femalexperts.com/mental-health-individuelle-und-gesellschaftliche-herausforderung/>, zuletzt am 22.06.2024, zu Prüfungszwecken überarbeitet.

M2 Mentale Gesundheit – persönliches Thema mit volkswirtschaftlicher und betriebswirtschaftlicher Relevanz

50 Mentale Gesundheit ist einerseits ein sehr persönliches Thema, gleichzeitig
skalieren die Kosten dafür in einen Bereich, der neben betriebswirtschaftlicher
Relevanz auch gesamte Volkswirtschaften betrifft. Die Krankheitstage aufgrund
psychischer Erkrankungen haben laut DAK-Report seit 2010 um 56% zuge-
55 nommen, während die Wartezeiten für Therapieplätze auf fünf Monate gestie-
gen sind. Menschen verbringen mehr Zeit im Homeoffice, was die Unterstüt-
zung der mentalen Gesundheit durch Unternehmen erschwert. Während physi-
sche Erkrankungen sichtbar sind, lassen sich psychische schwerer greifen. Laut
WHO ist psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, in dem Perso-
nen ihr Potenzial ausschöpfen, mit Rückschlägen umgehen, produktiv arbeiten
60 und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten können.

Das Thema hat messbare volks- und betriebswirtschaftliche Folgen. Vor der
Pandemie waren laut KKH zwischen 16% und 17% der Fehlzeiten psychisch
bedingt. 2020 stieg der Anteil auf rund 18% und im ersten Halbjahr 2021 auf
19%. Eine Studie in The Lancet Global Health besagt, dass der Produktivitäts-
65 verlust aufgrund psychischer Erkrankungen die Weltwirtschaft 2,5 Billionen US-
Dollar pro Jahr kostet. In Deutschland verursachen psychische Störungen jähr-

70 lich über 44 Mrd. Euro direkte Kosten. Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit zahlen sich aus: Jeder in Prävention investierte US-Dollar bringt laut WHO einen gesellschaftlichen Return-on-Investment von 4 US-Dollar.

75 Neben moralischer Verantwortung gibt es auch ökonomische Argumente für den Schutz der psychischen Gesundheit der Mitarbeitenden. Während der COVID-19-Pandemie stiegen die Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen an. Homeoffice erschwert die Einschätzung des Wohlbefindens der Mitarbeitenden. Der Fachkräftemangel trägt dazu bei, dass das Thema in den Unternehmensfokus rückt, da Menschen zunehmend Wert auf ein unterstützendes Arbeitsumfeld legen.

80 In den meisten Unternehmen erfolgt die Maßnahmeninitiierung über Mitarbeitenden-Feedbacks (Bottom-up). Jedoch bedarf es der Unterstützung des (Top-)Managements, um eine langfristige Strategie zu implementieren. Auf Unternehmensebene ist mentale Gesundheit häufig ein tabuisiertes Thema, über das selten offen gesprochen wird. Präventive Strukturen sollten geschaffen werden, die Vertrauen fördern und frühzeitig über mentale Belastungen sprechen lassen.

85 Eine Herausforderung bei Programmen ist es, diejenigen zu erreichen, die Unterstützung besonders benötigen. Da sich Mitarbeitende häufig an ihren Vorgesetzten orientieren, hat die Kommunikation auf Managementebene einen großen Hebel. Es besteht die Problematik, dass Mitarbeitende vor Führungskräften ungern Schwäche zeigen und sich als performante Mitarbeitende präsentieren.

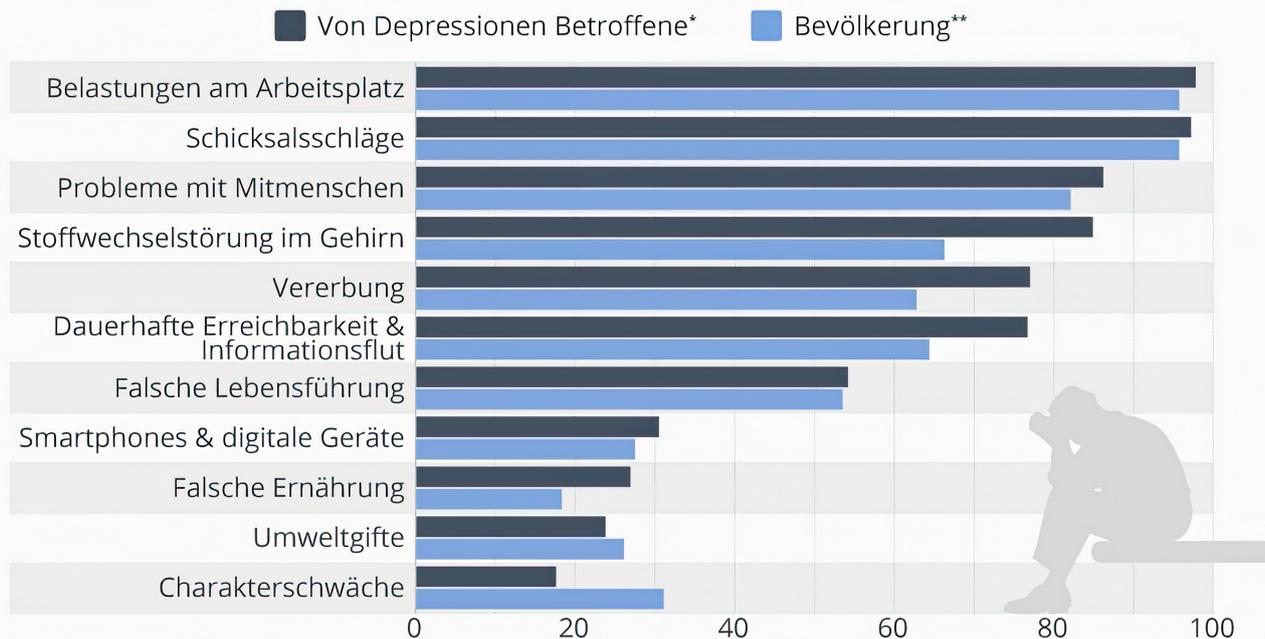
90 Unternehmen können die Eigenverantwortung und das Selbstmanagement der Mitarbeitenden unterstützen. Beispielsweise durch Fortbildungen zum Schutz der mentalen Gesundheit und durch Testimonials, die offen über psychische Gesundheit sprechen. Auch arbeitsrechtliche Aufklärung kann helfen, die Themen zu entemotionalisieren.

95 *Quelle: PersoBlogger: Mentale Gesundheit – persönliches Thema mit volkswirtschaftlicher und betriebswirtschaftlicher Relevanz, abgerufen unter: <https://persoblogger.de/2022/09/05/mentale-gesundheit-persoeliches-thema-mit-volkswirtschaftlicher-und-betriebswirtschaftlicher-relevanz>, zuletzt am 22.06.2024, zu Prüfungszwecken überarbeitet.*

M3 Woher Depressionen kommen

Woher Depressionen kommen

Anteil der Befragten, die Folgendes als Ursachen für eine Depression nennen (in %)



* Basis: 990 Befragte zwischen 18 und 69 Jahren mit selbst-berichteter Diagnose einer Depression, 19. Juni-31. August 2017

** Basis: 2.009 Befragte zwischen 18 und 69 Jahren in Deutschland, 13.-20. Juni 2017



Quelle: Deutschland-Barometer Depression 2017

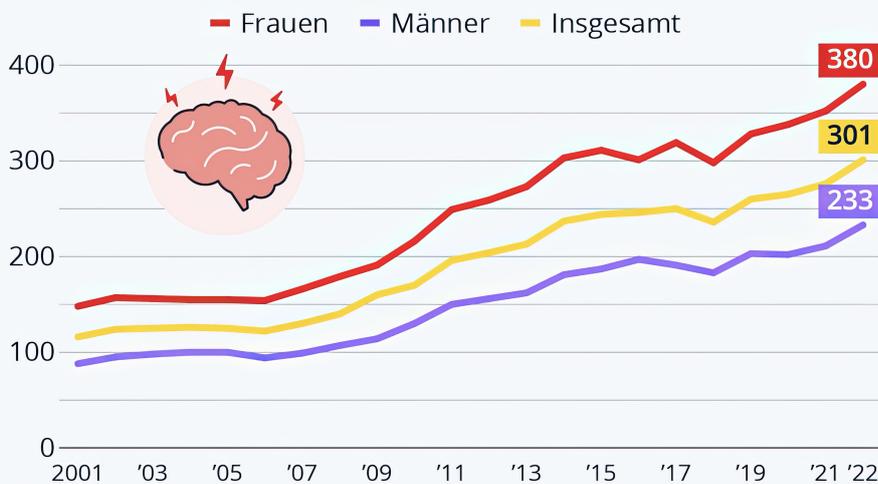


M4 Fehltage wegen kranker Psyche erreichen neuen Höchststand

5

Fehltage wegen kranker Psyche erreichen neuen Höchststand

Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland je 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen



Quelle: DAK/IGES Institut



M5 German Zen



Quelle: German Zen: Cartoons und Comics zum Entspannen | Mental Health durch Cartoon-Lachtherapie nach Schilling & Blum, Hamburg: Carlsen, 2022.