

## Pressemitteilung

### **Gemeinsam für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz Die Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen zur Woche der seelischen Gesundheit 2024**

---

**Düsseldorf, 10.10.2024:** Unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ findet die diesjährige Woche der seelischen Gesundheit bundesweit vom 10. bis 20. Oktober statt. Sie wird vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit koordiniert und steht unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach.

„Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen Berufstätigkeit und Gesundheit. Ein Arbeitsplatz, der die psychische Gesundheit erhält und fördert, ist von großer Bedeutung für ein zufriedenes Berufs- und Privatleben“, betont Andreas Pichler, Präsident der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen.

#### **Fehltage aufgrund psychischer Erkrankung gestiegen**

Aktuelle Zahlen aus dem [DAK Psychreport 2024](#) [externer Link] belegen, dass die Fehltage von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in den vergangenen zehn Jahren aufgrund von psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Belastungsreaktionen und Ängsten um 52 Prozent gestiegen sind. Nach Erkrankungen des Atmungssystems und des Muskel-Skelett-Systems sind sie laut Report der dritthäufigste Grund für Krankschreibungen. Gleichzeitig sind psychische Erkrankungen inzwischen eine der häufigsten Ursachen für eine Frühverrentung, was gesellschaftliche und wirtschaftliche Herausforderungen mit sich bringt.

Die Ursachen für psychische Erkrankungen sind vielfältig und individuell. Aktuelle gesamtgesellschaftliche Problemlagen belasten jedoch derzeit viele Menschen, beispielsweise die Nachwirkungen der Corona-Pandemie, die Klimakatastrophe und globale Konflikte oder Kriege. Auch am Arbeitsplatz können psychische Probleme entstehen. Ein hohes Arbeitspensum, Termin- und Zeitdruck, Konflikte mit Kolleginnen und Kollegen oder Führungskräften können Gründe für psychische Belastung im Berufsleben sein. Umso wichtiger ist ein vorbeugendes psychisches Gesundheitsmanagement.

#### **Belastungen rechtzeitig erkennen**

Die Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen fordert daher dazu auf, am Arbeitsplatz psychische Gefährdungsbeurteilungen vorzunehmen. „Es handelt sich dabei um eine Maßnahme, die über das Arbeitsschutzgesetz gesetzlich verankert ist. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber müssen dafür sorgen, dass für jeden Arbeitsplatz die möglichen psychischen – und körperlichen – Belastungen erkannt und dokumentiert werden. Außerdem sind sie verpflichtet entsprechende Maßnahmen zum Schutz der (psychischen) Gesundheit einzuleiten und umzusetzen“, informiert Andreas Pichler.

Ein erfolgreiches Stressmanagement kann zudem bei der Prävention von psychischen Leiden helfen, indem Stresssignale rechtzeitig erkannt und Maßnahmen der Selbstfürsorge ergriffen werden. Dazu gehören beispielsweise Pausen und Entspannungsmethoden, aber auch Bewegung und soziale Kontakte sind nicht zu unterschätzen.

### **Stresssignale ernstnehmen**

Dauerhaft auftretende Warnzeichen, beispielsweise ein „Nicht-Abschalten-Können“ in der Freizeit, Gedankenspiralen oder sogar psychosomatische Beschwerden sollten unbedingt ernstgenommen werden und es sollte psychotherapeutische Unterstützung in Erwägung gezogen werden. Über die Website der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen oder der Kassenärztlichen Vereinigungen in Nordrhein-Westfalen können Hilfesuchende geeignete Anlaufstellen finden (s. u. „Weitere Informationen“).

Die Wartezeiten nach einem Erstgespräch bis zum Beginn einer psychotherapeutischen Behandlung sind in vielen Regionen, auch in Nordrhein-Westfalen, unzumutbar lang. Hinzu kommen häufig bürokratische Hürden sowie Abweisungen durch die Krankenkasse bei Antrag auf Kostenerstattung. Um die psychotherapeutische Versorgungssituation zu verbessern, fordern die Psychotherapeutenkammern daher seit Jahren, dringend die veraltete Bedarfsplanung zu reformieren, um mehr Kassensitze zu schaffen.

### **Weitere Informationen**

Betroffene und Angehörige finden auf der Website der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen hilfreiche Informationen sowie die Möglichkeit, in einer Datenbank nach psychotherapeutischen Praxen zu suchen:

- [Wann ist eine Psychotherapie ratsam?](#)
- [Broschüre „Wege zur Psychotherapie“ der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen](#)
- [Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Nordrhein-Westfalen finden](#)
- [Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen in Nordrhein-Westfalen](#)

Hier finden Sie [weitere Informationen zum Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und der Aktionswoche 2024](#) [externer Link].

### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Petra Sperling  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 0170 / 411 51 36  
E-Mail: [info@ptk-nrw.de](mailto:info@ptk-nrw.de)