

Die Investition in
psychisch gesunde
Mitarbeitende
kommt einer
Investition in
Wachstum gleich,
wie funktioniert
das?

openup



Einleitung

Wenn wir dir erzählen, dass es eine Geldanlage für dein Unternehmen gibt, die eine durchschnittliche Rendite von 500% erzielt, dann würdest du dich sicherlich darum reißen. Nun, die gibt es tatsächlich.

Studien von Deloitte haben gezeigt, dass sich Investitionen in Programme für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz fünffach (und direkt) auszahlen. Und dabei haben diese Studien noch nicht einmal berücksichtigt, dass die Investitionen auch für gesunde und glückliche Mitarbeiter*innen sorgen.

Aber warum ist es so eine gute Idee, in die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden zu investieren? Und was kannst du als Unternehmen tun, um das mentale Wohlbefinden deiner Mitarbeitenden zu fördern?

1. Psychisch gesunde Mitarbeitende haben weniger Fehlzeiten

Ein nicht unbeachtlicher Teil aller Fehltage steht im Zusammenhang mit psychischen Problemen wie Burnout oder Überforderung. Abgesehen davon, dass psychische Beschwerden natürlich für den Mitarbeitenden selbst nicht angenehm sind, kosten sie den Arbeitgebenden viel Geld.



2. Psychisch gesunde Mitarbeitende sind kreativer und innovativer

Studien in den Vereinigten Staaten haben gezeigt, dass Mitarbeitende, denen es nicht so gut geht, Schwierigkeiten damit haben, kreativ und innovativ zu sein. Aber auch das Gegenteil gilt: glückliche Mitarbeiter*innen sind tatsächlich kreativer und innovativer.

Das liegt daran, dass kreatives Denken, das Hinterfragen bestehender Vorstellungen und gedankliche Experimente mehr Gehirnleistung erfordern, als wenn man dem Status Quo folgt. Wenn dein Kopf voller Sorgen ist, hast du einfach nicht die nötigen geistigen Kapazitäten. Das blockiert den kreativen Prozess.



openup

3. Bessere psychische Gesundheit = weniger Präsentismus

Nicht nur abwesende Mitarbeitende kosten Geld. Dasselbe gilt auch für Mitarbeiter*innen, die zwar anwesend sind, aber nur wenige ihrer Aufgaben erledigen können, weil sie sich nicht gut fühlen. Dieses Phänomen wird als Präsentismus bezeichnet: Mitarbeitende sind gestresst, müde oder unmotiviert, aber dennoch körperlich am Arbeitsplatz anwesend. Weil sie (das Gefühl haben, dass sie) müssen.

Unterschätze dieses Phänomen nicht. Laut Deloitte sind die Kosten, die von Präsentismus verursacht werden, viermal so hoch wie die von Absentismus. Letztendlich führt Präsentismus oft auch zu Absentismus, da sich Müdigkeit und Stress unter der Oberfläche so lange weiter aufstauen, bis der Mitarbeitende nicht mehr kann.

4. Wenn sich Mitarbeitende wohlfühlen, kündigen sie nicht

Die Wahrscheinlichkeit, dass Mitarbeiter*innen kündigen, ist geringer, wenn sie sich bei der Arbeit wohlfühlen. Eine Kündigung kostet doppelt. Nicht nur das Wegfallen des Mitarbeitenden und seiner Kenntnisse und Fähigkeiten ist ein Verlust, auch das Einstellen und Einarbeiten neuer Mitarbeitender ist teuer. Vorbeugen ist besser!



openup

Wie investiert man in psychische Gesundheit (und Wachstum)?

openup

Mental health for all

1 Biete den Mitarbeitenden Zugang zu On-Demand-Selbsthilfeprogrammen

Auf diese Weise kann die Person jederzeit selbst damit beginnen, sich um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern. OpenUp bietet verschiedene Programme an, zum Beispiel zu gesundem Schlaf, Stressbewältigung, Selbstvertrauen und Umgang mit Konflikten. Die Wahl, von solchen Programmen Gebrauch zu machen, liegt beim Mitarbeitenden. Dies vergrößert das Gefühl der Autonomie.

2 Ermögliche den Angestellten Zugang zu Einzelgesprächen mit Psycholog*innen

Präventive Gespräche mit Psycholog*innen können oft verhindern, dass Mitarbeiter*innen aufgrund von psychischen Problemen ausfallen. Das Psychologenteam von OpenUp hilft Menschen dabei, ihre derzeitigen Gewohnheiten und Arbeitsweisen zu hinterfragen und neue, effektivere Methoden zu entwickeln. Eine nachweislich effektive Investition.

3 Nutze ein Diagnostik- oder Screening-Tool, um die Bedürfnisse zu untersuchen

Damit du deine Herangehensweise besser an den Bedürfnissen innerhalb des Unternehmens ausrichten kannst, solltest du untersuchen, worin genau diese Bedürfnisse bestehen. OpenUp liefert dir wertvolle, anonyme Einblicke dazu, welche Themen deine Teammitglieder momentan beschäftigen.

openup

4 **Investiere in Sensibilisierung**

Die Sensibilisierung für das Thema psychische Gesundheit fällt in die Kategorie 'unternehmensweiter Kulturwandel' und bringt einen hohen 'Kapitalertrag' mit sich. Bist du Personalleiter*in? Sei ein Botschafter für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

5 **Schaffe eine stressfreie physische Umgebung**

Ausreichend Tageslicht, viel Grün, genügend ruhige Arbeitsplätze, gute Luftqualität, eine angenehme Temperatur und wenig Lärm wirken stressmindernd. Die Wirkung einer angenehmen Arbeitsumgebung auf die psychische Gesundheit sollte nicht unterschätzt werden. Diese ist enorm!

6 **Schule Führungskräfte**

Wenn es um psychische Gesundheit von Mitarbeitenden geht, haben Führungskräfte die Fäden in der Hand. Schule sie darin, Anzeichen psychischer Beschwerden zu erkennen und auf Mitarbeitende zuzugehen, denen es nicht gut geht. Dies ist entscheidend für das Schaffen eines sicheren Umfeldes. Das Psychologenteam von OpenUp bietet auch hier Unterstützung.

Erfahrungen von OpenUp

Für Mitarbeitende kann es sehr hilfreich sein, neutrale und professionelle Unterstützung zu erhalten. Darüber hinaus besteht ein wachsender Bedarf, sich mit psychischen Herausforderungen und der eigenen persönlichen Entwicklung auseinanderzusetzen. Bei OpenUp können Mitarbeiter*innen innerhalb von 24 Stunden ein persönliches Gespräch mit zertifizierten Psycholog*innen führen. Außerdem erhalten sie Zugang zu nützlichen Webinaren, Selbsthilfeprogrammen, und Check-Ins sowie vielen inspirierenden Inhalten zu Themen rund um ihr mentales Wohlbefinden.

67% der Angestellten sagen, dass sie ohne OpenUp nicht wüssten, an wen sie sich bei Herausforderungen oder Fragen zur psychischen Gesundheit wenden können

98% der Mitarbeitenden fühlen sich nach einer Beratung von OpenUp gestärkt

96% der Mitarbeitenden empfehlen uns an Freunde und Familie weiter

" Es ist schön mit einer unabhängigen Person über die Arbeit sprechen zu können. Mir wurden in den Gesprächen Werkzeuge und Tricks vermittelt, die mir halfen meine Motivation wiederzuerlangen. "

openup

Let's OpenUp

Es ist wichtiger denn je, sich um die mentale Gesundheit seiner Teammitglieder zu kümmern. Und auch die Mitarbeitenden selbst suchen zunehmend nach Werkzeugen, mit denen sie ihr mentales Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen können. Wir sind bereit, euch dabei zu unterstützen.



Svenja Müller

Partnership Managerin

svenja@openup.com

+49 177 3681780

Besuche unsere Website:
openup.de