

Presseinformation

World Mental Health Day am 10. Oktober 2024

Dr. Eva Elisa Schneider

Mental Health Matters

Gesund arbeiten, besser leben

HAUFE.



Wie können wir unsere Arbeit so gestalten, dass sie unsere mentale Gesundheit fördert statt sie zu belasten? Warum müssen Leistung und Gesundheit kein Widerspruch sein? Und was braucht es, damit Unternehmen und Mitarbeiter:innen erfolgreich und gesund zusammen arbeiten können?

Dr. Eva Elisa Schneider ist leidenschaftliche Botschafterin für mentale Gesundheit und setzt sich für eine moderne Arbeitswelt ein, in der psychische Gesundheit am Arbeitsplatz selbstverständlich thematisiert wird. In ihrem Buch vereint sie auf einzigartige Art und Weise ihre Expertise aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesundheit. *Mental Health Matters* bietet jedem Einzelnen, Führungskräften und Unternehmen das nötige Know-how, praktische Tools und ermutigende Beispiele aus der Praxis, um endlich gesünder zu arbeiten. Es zeigt, warum mentale Gesundheit das Fundament für die Zukunft der Arbeit ist und wie jede:r Einzelne, aber auch Unternehmen ganz klar davon profitieren können.

Dr. Eva Elisa Schneider zeigt eindringlich, warum es eine verstärkte Sichtbarkeit von mentaler Gesundheit in Zeiten des Wandels in der Arbeitswelt geben muss. *Mental Health Matters* erscheint passend zum World Mental Health Day, der am **10. Oktober 2024** gefeiert wird – in diesem Jahr unter dem Leitmotiv »Es ist an der Zeit, der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz Priorität einzuräumen«.

Dr. Eva Elisa Schneider: *Mental Health Matters*

Gesund arbeiten, besser leben

Ca. 250 Seiten | Klappenbroschur

22 € [D] | ca. 22,70 € [A]

ISBN: 978-3-689-51003-9

Erscheinungstermin: 08. Oktober 2024

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner | Stefanie Stein | stefanie.stein@politycki-partner.de | Tel. 040-430 9315-14

Die Autorin



© Coba Uys

Dr. Eva Elisa Schneider ist Autorin, promovierte Psychotherapeutin und Expertin für mentale Gesundheit am Arbeitsplatz. Als Speakerin und Trainerin arbeitet sie mit internationalen Unternehmen im Bereich Gesundheitsmanagement und Organisationsentwicklung zusammen. Eva vereint über 10 Jahre Erfahrung aus Führung, Wissenschaft und Gesundheit. Als eine der führenden Stimmen zu mentaler Gesundheit im deutschsprachigen Raum teilt sie in ihrem Podcast »Gesund arbeiten« regelmäßig Insights aus ihrer Arbeit. Mit ihren Inhalten erreicht sie wöchentlich tausende von Mental Health-begeisterten Menschen.

Weitere Informationen unter <https://www.evaelisaschneider.com/>

Podcast »Gesund Arbeiten« [auf Spotify](#)

[LinkedIn](#) 20k+ Follower

Veranstaltungen

8. Oktober 2024: **Berlin**, Design Offices Humboldthafen (Alexanderufer 3-7, 10117 Berlin)
Buchpremiere (<https://doo.net/veranstaltung/165561/buchung>)

Fünf Fragen an die Autorin

Sie waren als Psychotherapeutin in der Gesundheitsversorgung, in der Wissenschaft und als Führungskraft tätig und blicken dadurch aus verschiedenen Perspektiven auf mentale Gesundheit. Wo sehen Sie die zentralen Ansatzpunkte, um nachhaltig Einfluss zu nehmen?

Mentale Gesundheit ist ein Thema, das die Menschen aufgrund von Polykrisen und wachsenden Herausforderungen in allen Lebenslagen bewegt. Um nachhaltig gesünder zu arbeiten, müssen wir uns zwei Bausteinen widmen: Unsere eigene Gesundheitskompetenz steigern und die Arbeitsstrukturen in Unternehmen verändern, um Gesundheit aktiv zu unterstützen. Bisher fokussieren wir uns zu sehr auf den/die Einzelnen, dabei kann Gesundheit nur gelingen, wenn sie auf gesunde Rahmenbedingungen trifft. In dieser Hinsicht muss sich die Arbeitswelt dringend verändern. Das wissen wir auch aus der Wissenschaft.

In Ihrem Buch diskutieren Sie, dass mentale Gesundheit eine Kompetenz ist, die man erlernen kann. Welche Voraussetzungen braucht es, damit das gelingen kann?

Mental Health Skills werden in Zukunft eine immer wichtigere Rolle einnehmen. Wie erkenne ich verschiedene psychische Belastung? Wie kann ich als Führungskraft ein angemessenes Gespräch darüber führen? Woher weiß ich, welche Hilfsangebote die Richtigen sind? Insbesondere Führungskräfte fühlen sich mit diesen Fragen oft überfordert. Deshalb sollten Unternehmen es unbedingt ermöglichen, diese Kompetenzen zu erlernen. Mentale Gesundheit ist ein Handwerk am Menschen, das wir nur mit Menschen lernen können.

Höchstleistung und Gesundheit – kann das überhaupt miteinander gut gehen?

Absolut – herausragende Leistungen brauchen herausragende Gesundheit. Unser bisheriges Bild von Leistung ist nur auf kurzfristigen Gewinn fokussiert, aber erzeugt langfristig viel gesundheitlichen und wirtschaftlichen Abrieb. Das nehmen Beschäftigte nicht weiter hin. Die Folge ist, dass

Krankheitstage und die Wechselbereitschaft rasant steigen. Damit Leistung und Gesundheit Hand in Hand gehen können, müssen wir Bedingungen schaffen, in denen beides ehrlich gefördert wird. Dafür brauchen wir mehr als nur regelmäßige Pausen, beispielsweise sollte Gesundheit ein fester Baustein in Performance Reviews sein. Eine gesunde Arbeitskultur berücksichtigt das und hat neben »Exzellenten Leistungen« auch »Exzellente Gesundheit« in ihren Werten verankert.

Unsere Arbeitswelt ist im Umbruch und wird zunehmend komplexer. Welche Voraussetzungen braucht es seitens eines Unternehmens, damit Mitarbeiter:innen gesund arbeiten können?

In Zukunft werden Multiplikator:innen eine immer zentralere Rolle einnehmen. Damit sind Mitarbeitende in einer Organisation gemeint, die Gesundheit in ein Unternehmen hineinragen und z. B. Hilfe anbieten oder an die richtigen Stellen vermitteln. Menschen frühzeitig und niederschwellig zu erreichen, wird zu einer Kernkompetenz, die Beschäftigten wie Unternehmen viel Leid und Schaden erspart. Bisher fokussieren wir uns noch zu sehr auf reaktive statt auf proaktive Gesundheitsförderung. Außerdem wird der Enttabuisierung eine große Rolle zukommen – in einem Team von 10 Personen sind 3 Personen innerhalb eines Jahres von einer psychischen Erkrankung betroffen. Mentale Gesundheit darf deshalb nicht länger als Randphänomen behandelt werden, sondern ist mitten unter uns. Zwar bieten viele Unternehmen erste Angebote wie Apps oder Yoga an, die jedoch eher zusammenhangslos dastehen. Was den meisten Unternehmen fehlt, ist eine langfristige Gesundheitsstrategie, die klare Ziele verfolgt, alle Initiativen unter einem Dach vereint und die Menschen mit ihren spezifischen Bedürfnissen erreicht.

In Zeiten psychischer Belastung am Arbeitsplatz, sind insbesondere Führungskräfte gefordert. Wie kann ich als Führungskraft Arbeitnehmer:innen unterstützen?

Führungskräfte sind wirkungsvolle Rollenmodelle, wenn es um mentale Gesundheit geht. Beispielsweise sind wir eher gewillt, ein Unterstützungsangebot in Anspruch zu nehmen, wenn wir wissen, dass unsere Führungskraft dies auch schon mal genutzt hat. Außerdem sollten Führungskräfte unbedingt die wichtigsten Mental Health Skills erlernen und beherrschen, um Belastungen frühzeitig zu erkennen und adäquat Hilfestellung geben zu können. Was wir bei aller Unterstützung der Mitarbeitenden jedoch nicht vergessen sollten, ist die Belastung, unter denen Führungskräfte selbst stehen. Auch sie brauchen ein Hilfsnetzwerk. Wer sich viel um andere kümmert, braucht auch jemanden, der sich um einen selbst kümmert. Mentale Gesundheit fängt nicht daher erst nach den Führungskräften, sondern schon bei ihnen selbst an.