



MENTAL HEALTH WEEK: DIE BEDEUTUNG MENTALER GESUNDHEIT FÜR IHR TEAM

Liebe Führungskraft,

als Teamlead spielen Sie eine entscheidende Rolle bei der Förderung der mentalen Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Ihre Haltung, Kommunikation und Ihr Engagement tragen maßgeblich dazu bei, wie die **Mental Health Week** in Ihrem Team wahrgenommen und genutzt wird.

Nutzen Sie die Mental Health Week, um das Bewusstsein für mentale Gesundheit zu stärken und Ihren Mitarbeitenden praxisnahe Impulse zu bieten. **Unterstützen Sie Ihre Teams**, indem Sie die Teilnahme an der digitalen Veranstaltungswoche aktiv fördern und die Angebote bekannt machen.

WEIL
GESUNDHEIT AUCH
KOPFSACHE
IST!

MENTAL HEALTH FACTS:

Studien zeigen, dass **70 %** der Mitarbeitenden angeben, dass Vorgesetzte einen größeren Einfluss auf ihre mentale Gesundheit hat als Therapeutinnen und Therapeuten oder ärztliches Personal – vergleichbar mit dem Einfluss eines Lebenspartners oder einer Lebenspartnerin. Deshalb ist Ihre Unterstützung von zentraler Bedeutung.

Zunahme psychischer Belastungen

Über 50 % der Führungskräfte in Unternehmen mit mehr als 200 Mitarbeitenden beobachten eine deutliche Steigerung psychischer Belastungen in ihren Teams.

Die häufigsten Belastungsfaktoren sind:

- Arbeitspensum (52,7 %)
- Leistungsdruck (49,3 %)
- Fachkräftemangel (45,9 %)
- Ständige Veränderungsprozesse (39,7 %)

(Ergebnisse einer Studie des Marktforschungsinstitut Innofact AG und der ias Stiftung Ende 2024)

IHRE
CHECKLISTE
ZUM START:

1. PERSÖNLICHE EINSTELLUNG UND AUTHENTIZITÄT

- ✓ **Reflexion:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre persönliche Einstellung zur mentalen Gesundheit zu überdenken. Warum ist dieses Thema für Sie wichtig? Wie hat mentale Gesundheit Sie persönlich oder Ihr Team bereits beeinflusst?
- ✓ **Information:** Lesen Sie die Materialien zur MHW durch, um die Inhalte zu kennen. Machen Sie sich mit den Keynotes und Workshops der digitalen Veranstaltungswoche vertraut.
- ✓ **Vorbildrolle:** Signalisieren Sie Ihre Teilnahme frühzeitig im Teammeeting und zeigen Sie, dass auch Sie an Ihrer mentalen Gesundheit arbeiten möchten.
- ✓ **Selbstreflexion:** Überlegen Sie, welche Herausforderungen Sie selbst haben. Teilen Sie ggf. persönliche Erfahrungen in einem passenden Rahmen, um eine offene Gesprächskultur zu fördern.

2. KOMMUNIKATION MIT DEM TEAM

- ✓ **Ankündigung:** Stellen Sie die MHW im Teammeeting vor. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Bedeutung von mentaler Gesundheit hervorzuheben.
Beispiel: „Mentale Gesundheit ist nicht nur privat, sondern auch beruflich ein wichtiges Thema. Deshalb nehmen wir als Team an der MHW – einer digitalen Veranstaltungswoche teil.“
- ✓ **Wertschätzung:** Drücken Sie aus, dass die Teilnahme ein Zeichen von Verantwortung und Selbstfürsorge ist. Sagen Sie klar, dass die Teilnahme erwünscht und unterstützt wird.
- ✓ **Gesprächsangebote:** Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden an, über ihre Erwartungen oder Bedenken zur MHW zu sprechen. Nutzen Sie Einzelgespräche, um sensibel auf individuelle Situationen einzugehen.
- ✓ **Erinnerung:** Planen Sie ein kurzes Team-Update kurz vor Beginn der MHW, um die Teilnahme noch einmal zu fördern.

3. MOTIVATION UND UNTERSTÜTZUNG FÖRDERN

- ✓ **Interesse zeigen:** Fragen Sie Ihre Mitarbeitenden direkt, welche Angebote sie am meisten interessieren. Nutzen Sie Umfragen oder informelle Gespräche.
- ✓ **Austausch fördern:** Regen Sie an, nach der Teilnahme Eindrücke im Team zu teilen. Organisieren Sie ggf. ein kurzes Feedback-Meeting.
- ✓ **Raum schaffen:** Passen Sie die Arbeitsplanung an, sodass die Teilnahme ohne Druck möglich ist. Schaffen Sie Freiräume, indem Sie Termine blockieren oder Vertretungen organisieren.
- ✓ **Persönliche Einladung:** Motivieren Sie nicht nur allgemein, sondern sprechen Sie einzelne Mitarbeitende gezielt an. Zeigen Sie, dass Ihnen deren Teilnahme persönlich wichtig ist.

4. EIGENE TEILNAHME UND VORBILDFUNKTION

- ✓ **Planung:** Melden Sie sich selbst frühzeitig an und teilen Sie Ihre Teilnahmepläne offen im Team.
- ✓ **Transparenz:** Kommunizieren Sie, warum Ihnen die Teilnahme wichtig ist und welche Angebote Sie selbst nutzen werden.
- ✓ **Reflexion:** Notieren Sie nach der Teilnahme Ihre persönlichen Eindrücke und überlegen Sie, wie Sie das Erlernte in Ihren Führungsalltag integrieren können.
- ✓ **Unterstützung anbieten:** Stehen Sie nach der MHW bereit, um im Team über die Inhalte zu sprechen und bei der Umsetzung neuer Impulse zu helfen.

**STÄRKEN SIE JETZT DIE MENTALE GESUNDHEIT IHRER
MITARBEITENDEN!**

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team eine spannende Woche voller Inspiration!