



Psychotherapeutenkammer
Niedersachsen

Pressemitteilung

Gemeinsam für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Psychotherapeutenkammer Niedersachsen zur Woche der seelischen Gesundheit

Hannover, 10. Oktober

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 die Psychotherapeutenkammer Niedersachsen.

Aktuelle Zahlen aus dem [DAK-Psychreport](#) belegen, dass die Fehltage von Arbeitnehmer*innen in den vergangenen zehn Jahren aufgrund psychischer 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 viele Menschen derzeit, wie 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 Kolleg*innen oder der Führungskraft können Gründe für psychische Belastung im Berufsleben sein. Umso wichtiger ist vorbeugendes, psychisches Gesundheitsmanagement. Die Psychotherapeutenkammer Niedersachsen appelliert daher, am Arbeitsplatz psychische Gefährdungsbeurteilungen vorzunehmen. „Dabei handelt es sich um eine Maßnahme, die über das Arbeitsschutzgesetz gesetzlich verankert ist. Arbeitgeber*innen müssen dafür sorgen, dass für jeden Arbeitsplatz die möglichen psychischen – und körperlichen – Belastungen erkannt und

Leisewitzstraße 47
30175 Hannover
Telefon (0511) 850 304-30
Fax (0511) 850 304-44
info@pknds.de
www.pknds.de

Körperschaft öffentlichen Rechts

Kontakt:

Gina Briehl
Telefon (0511) 850 304-531
g.briehl@pknds.de

Presse und Öffentlichkeitsarbeit PKN

dokumentiert werden. Außerdem sind sie verpflichtet, entsprechende Maßnahmen zum Schutz der (psychischen) Gesundheit einzuleiten und umzusetzen.“

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. Bei dauerhaft auftretenden Warnzeichen, beispielsweise ein „Nicht-Abschalten-Können“ in der Freizeit, Gedankenspiralen oder sogar psychosomatische Beschwerden, sollte dies unbedingt ernstgenommen und psychotherapeutische Unterstützung in Erwägung gezogen werden. Über die Webseite der Landespsychotherapeutenkammer oder der Kassenärztlichen Vereinigung können Hilfesuchende nach geeigneten Anlaufstellen suchen.

Die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz ist vielerorts immer noch unzumutbar lang: Sie beträgt in Niedersachsen durchschnittlich sechs Monate, hinzu kommen häufig bürokratische Hürden sowie Ablehnungen durch die Krankenkasse bei einem 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 sowie Angehörige finden auf der Webseite der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen hilfreiche Informationen sowie eine Suchmaschine für Psychotherapeut*innen.

[Allgemeine Patienteninformation](#)

[Was ist Psychotherapie?](#)

[Psychotherapeutensuche](#)

[Arztauskunft Niedersachsen](#)

Bundespsychotherapeutenkammer – Wege zur Psychotherapie:

[Web](#)

[Broschüre](#)

Kontakte:

Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung: 116 117

Telefonseelsorge: 0800 111 01 11 oder 0800 111 01 22

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und der Aktionswoche:

<https://www.seelichegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/>

Über die Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (PKN)

Die Psychotherapeutenkammer Niedersachsen ist die berufsständische und berufsrechtliche Interessenvertretung der ca. 5.600 Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Niedersachsen. Die Körperschaft des öffentlichen Rechts ist als Selbstverwaltung organisiert. Die Psychotherapeutenkammer Niedersachsen wurde im Jahr 2000 auf Grundlage des Psychotherapeutengesetzes von 1999 gegründet.