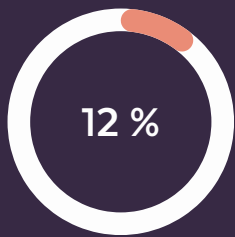


# Psychische Gesundheit & mental health

Psychische Gesundheit ist ein dynamischer Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen [...], produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

Mental health ist ein Begriff, der schon seit Längerem mit psychischen Störungen einhergeht. Das Konzept mental health spiegelt allerdings eine andere Betrachtung auf psychischen Problemen wider.



Geschätzte Prävalenz psychischer Störungen in der Gesamtbevölkerung

Menschen mit psychischen Störungen sterben 20 Jahre jünger als die allgemeine Bevölkerung.

## Mentale Gesundheit ...

ist ein wichtiger Bestandteil des allgemeinen Gesundheitszustandes

meint nicht ausschließlich das Ausbleiben psychischer Erkrankungen

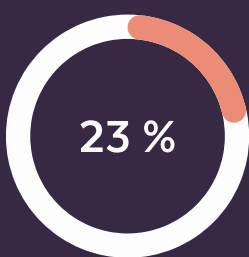
befasst sich auch mit positiven Faktoren

ist Voraussetzung für die Teilnahme am beruflichen und sozialen Leben

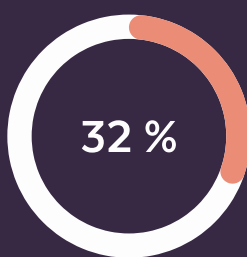
## Einflüsse auf mentale Gesundheit



Isolation durch mobiles Arbeiten



fehlende Gesellschaft



Gefühl von Ausgrenzung



43,3 % der Frauen empfinden den fehlenden Kontakt zu Kolleg:innen im Homeoffice als besonders belastend



55,7 % der Männer empfinden den fehlenden Kontakt zu Kolleg:innen im Homeoffice als besonders belastend



Steigende Lebenshaltungskosten sind für die Deutschen die größte Angstquelle (67 %)



Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund depressiver Episoden steigt um über 200 von 2014 bis 2021



Depressive Symptome und Angstsymptome nehmen seit der Pandemie zu