

Depression und Burnout – ein vermeidbarer Arbeitsunfall der Moderne?

Immer mehr Menschen leiden an psychischen Problemen wie Depressionen und Burnout. Dauerstress, der in vielen Unternehmen inzwischen zum Arbeitsalltag gehört, scheint eine große Rolle dabei zu spielen. Ein modernes betriebliches Gesundheitsmanagement, das Körper und Psyche schützt, kann Abhilfe schaffen – und so langfristig nicht nur den Beschäftigten, sondern auch den Unternehmen nutzen.

perten, die die Deutsche Angestellten-Krankenkasse in einer Untersuchung zum Thema im Jahr 2005 befragte. Dabei meint Stress nicht, dass man einfach viel zu tun hat – auch wenn das oft so verstanden wird. Stress beschreibt die Situation, dass man vor einer wichtigen Herausforderung steht – und diese nicht bewältigen kann. Stress entsteht, wenn Arbeitsziele so hoch gesteckt sind, dass man sie eigentlich nicht erreichen kann. Wenn