

Berlin, 14. Januar 2025

Studie: Mentale Gesundheit im Mittelstand

Ungenutztes Potenzial: Nur jedes dritte mittelständische Unternehmen setzt konkrete Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit der Mitarbeitenden ein

Fachkräftemangel, Konjunkturkrise, hohe Krankenstände: Deutsche Unternehmen stehen 2025 stark unter Druck. Ihrem wichtigsten Asset, den Mitarbeitenden, schenken sie dabei immer noch zu wenig Beachtung. Zumindest wenn es um die Förderung der mentalen Gesundheit geht. Eine neue Studie zeigt: Seit einigen Jahren steigen die psychischen Belastungen im Mittelstand, bei der Umsetzung von Gegenmaßnahmen herrscht aber noch Nachholbedarf. Die Studie wurde vom Marktforschungsinstitut Innofact AG im Auftrag der ias Stiftung unter 303 Geschäftsführer:innen, Manager:innen und Führungskräften aus mittelständischen Unternehmen in Deutschland (10 bis 5.000 Mitarbeitende) im November 2024 durchgeführt.

Knapp jede zweite Führungskraft (48,2 %) in mittelständischen Unternehmen nahm zuletzt eine Steigerung der psychischen Belastungen bei den Mitarbeitenden wahr. Gleichzeitig wird die mentale Gesundheit der Belegschaft von den Befragten als Schlüssel für den Unternehmenserfolg gesehen. Mehr als drei Viertel der Befragten (78,5 %) schätzen den Einfluss der mentalen Gesundheit auf die Motivation der Mitarbeitenden als (eher / sehr) stark ein. Auch wurde der Einfluss der mentalen Gesundheit auf die Zufriedenheit der Mitarbeitenden (76,6 %), die Produktivität des Unternehmens (76,2 %) und die Resilienz der Mitarbeitenden (74,6 %) von der Mehrheit der Befragten als (eher / sehr) stark eingeschätzt.

Nachholbedarf: Nur wenige Unternehmen setzen umfassende Maßnahmen für mentale Gesundheit um

Der Blick auf die implementierten Maßnahmen zeigt allerdings, dass trotz dieser Wahrnehmung aktuell noch zu wenig für die Förderung der mentalen Gesundheit getan wird. Nur in jedem dritten Unternehmen gibt es dafür konkrete Maßnahmen. So führt trotz gesetzlicher Verpflichtung nur knapp ein Drittel der Unternehmen (31 %) eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen durch. Knapp 30 Prozent haben die Umsetzung zumindest geplant (28,1 %). Jeweils nur rund ein Drittel der Unternehmen setzt Führungskräfte-Schulungen zur mentalen Gesundheit (36,3 %), Mentoring-Programme (35,3 %) oder Stressmanagement-Programme, die helfen Stress zu erkennen und gegenzusteuern, um oder bildet kollegiale Vertrauenspersonen für psychisch belastete Mitarbeitende aus (29,7 %). Einige Unternehmen scheinen den Handlungsbedarf bereits erkannt zu haben. Jeweils knapp 30 Prozent der Befragten geben an, Führungskräfte-Schulungen (30,4 %), Mentoring-Programme (27,7 %) und Stressmanagement-Programme (29,7 %) aktuell mindestens zu planen. Immerhin: Mehr als die Hälfte der mittelständischen Unternehmen (59,1 %) bietet ihren Mitarbeitenden flexible Arbeitszeiten und Homeoffice-Möglichkeiten und hilft ihnen so, Arbeits- und Privatleben besser in Einklang zu bringen.

„Gerade in Zeiten von Fachkräftemangel, wirtschaftlicher Unsicherheit und steigenden Krankenständen müssen Unternehmen sich stärker um ihr wichtigstes Gut kümmern: ihre Mitarbeitenden. Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit sind kein Luxus, sondern eine notwendige Investition in Produktivität, Mitarbeiterbindung und langfristigen Unternehmenserfolg. Wer jetzt handelt, stärkt nicht nur seine Belegschaft, sondern auch die eigene Wettbewerbsfähigkeit“, sagt Dr. Alexandra Schulz-Wrusch, Sprecherin des Vorstands der ias Stiftung und Fachärztin für Arbeitsmedizin.

Ungenutztes Potenzial: Digitale Tools zur Förderung der mentalen Gesundheit spielen keine große Rolle

Die Studie zeigt auch: Niedrigschwellige Angebote wie digitale Tools zur Förderung der mentalen Gesundheit sind im Mittelstand noch nicht angekommen. Maßnahmen wie das Bereitstellen von Online-Plattformen zur Selbsthilfe nutzen nur knapp ein Viertel (22,8 %) der Unternehmen. Apps (17,8 %) oder Online-Plattformen zur mentalen Gesundheit (19,8 %) werden noch seltener umgesetzt. Knapp die Hälfte der mittelständischen Unternehmen plant auch zukünftig keine Implementierung von Online-Plattformen (44,9 %) oder Apps zur mentalen Gesundheit (49,2 %).

Größere Unternehmen bieten ihren Mitarbeitenden mehr Maßnahmen

Generell gilt: Je größer ein Unternehmen, desto mehr Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit werden geplant oder umgesetzt. Dies gilt vor allem für Schulungen und Mentoring Programme. So wird in über drei Vierteln (76,9 %) der größeren Unternehmen (1.000 bis 5.000 Mitarbeitende) die Durchführung von Führungskräfte-Schulungen zur psychischen/mental Gesundheit mindestens geplant. Kleinere Unternehmen (bis zu 200 Mitarbeitende) planen oder setzen diese Maßnahmen im Vergleich deutlich seltener (58,1 %) um. Gleiches gilt für die Umsetzung von Mentoring-Programmen und Coaching für Mitarbeitende: Fast drei Viertel (73,1 %) der größeren Unternehmen bieten diese an oder planen sie, aber nur die Hälfte (53,4 %) der kleineren.

Die vollständigen Studienergebnisse können Sie unter redaktion@ias-gruppe.de kostenfrei anfordern.

Kontakt:

1. ias-Gruppe, **Katharina Hoffmann**, +49 30 820015-832, redaktion@ias-gruppe.de
2. ias-Gruppe, **Dorit Mikula**, +49 30 820015-813, redaktion@ias-gruppe.de

Über ias-Gruppe:

Die ias-Gruppe ist seit rund 50 Jahren eine der führenden Anbieterinnen für betrieblichen Arbeitsschutz und personalisierte Prävention in Deutschland. Unter dem Dach der ias Stiftung vernetzt die ias-Gruppe an 110 Standorten und mit rund 1.500 Expert:innen aus Medizin, Ingenieurwesen, Psychologie und weiteren Fachdisziplinen die Leistungsbereiche Arbeitsschutz, Sicherheit und Arbeitswelten zu ganzheitlichen Lösungen. Mit dem Ansatz der Prävention 4.0 hebt die ias-Gruppe die Gesundheitsprävention durch Personalisierung sowie Ausrichtung an Lebensphasen, Geschlecht und Gender auf eine neue Stufe. Sie entwickelt maßgeschneiderte und personalisierte Lösungen, um Mitarbeitende und ganze Organisationen in einem dynamischen Umfeld gesund und leistungsfähig zu halten. Die im betrieblichen Arbeitsalltag gewonnenen Erkenntnisse werden regelmäßig durch Forschungsprojekte und Studien ergänzt.

www.ias-gruppe.de