

Studieninitiative Mentale Gesundheit

Studie zur Reduktion psychischer
Krankheitstage durch qualifizierte
Präventionsmaßnahmen
im Unternehmen

"Mental Health Matters"

Psychische Gesundheit im Fokus weil
Prävention der beste Schutz ist!

Dr. phil. Ralf Friedrich

Dr. rer. pol. Katharina Raab

Dr. phil. Ralf Friedrich – Professor für Mental Health

Projektentwicklung & Durchführung der online Schulungen



Expertise

- Über 20 Jahre Erfahrung in der Einführung von Veränderungen in Organisationen
- Experte für mentale Fitness und Gesundheit
- Psychologischer Coach (HeilPrG)
- Ausbilder für Resource Therapy, einer modernen Psychotherapie-Methode
- Zertifizierter Bio- und Neurofeedback-Trainer
- Promotion zum Thema „Leistungssteigerung virtueller Teams“

Dr. rer. pol. Katharina Raab – Wissenschaftlerin | Unternehmerin

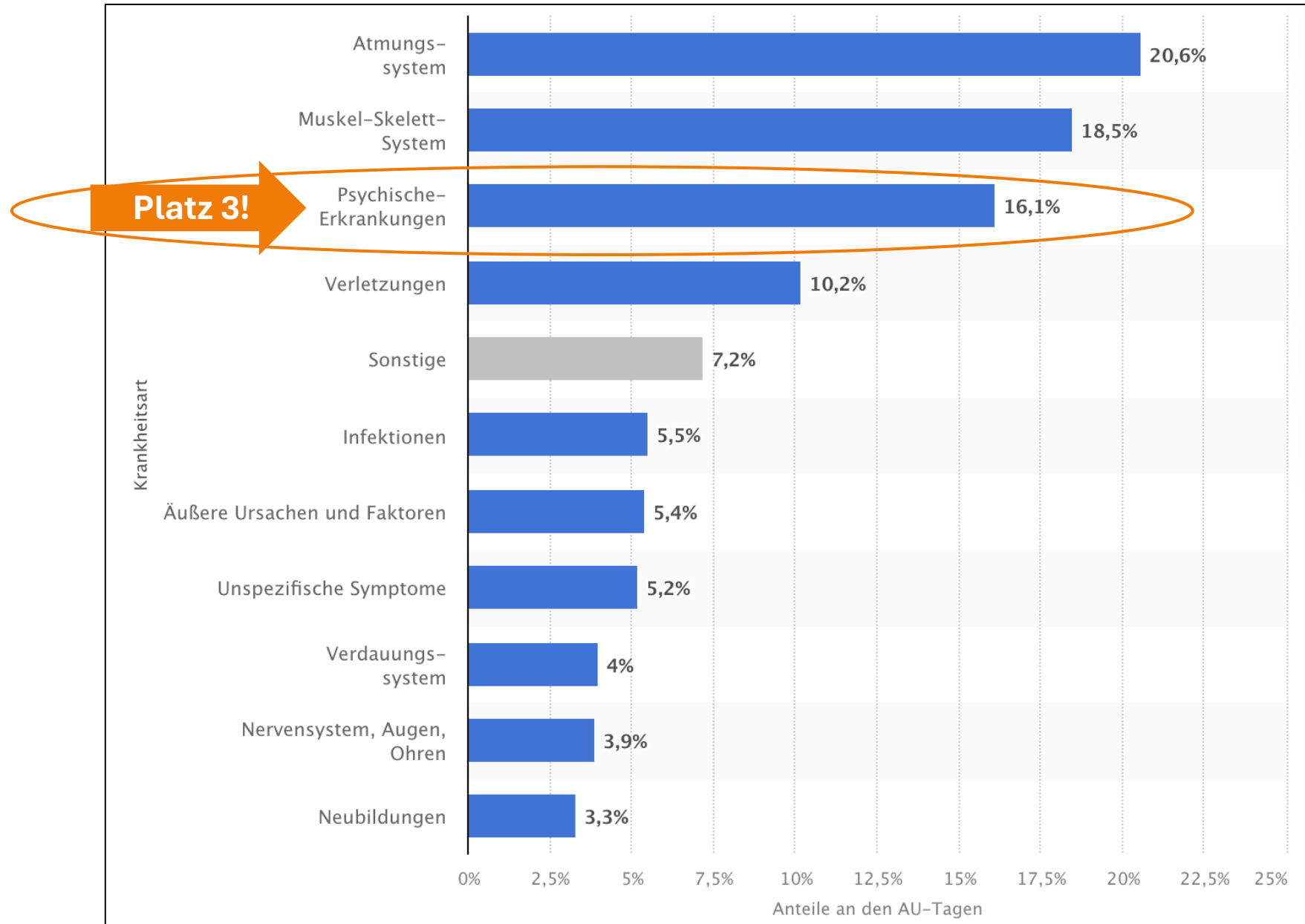
Wissenschaftliche Begleitung & Begleitung der online Schulungen



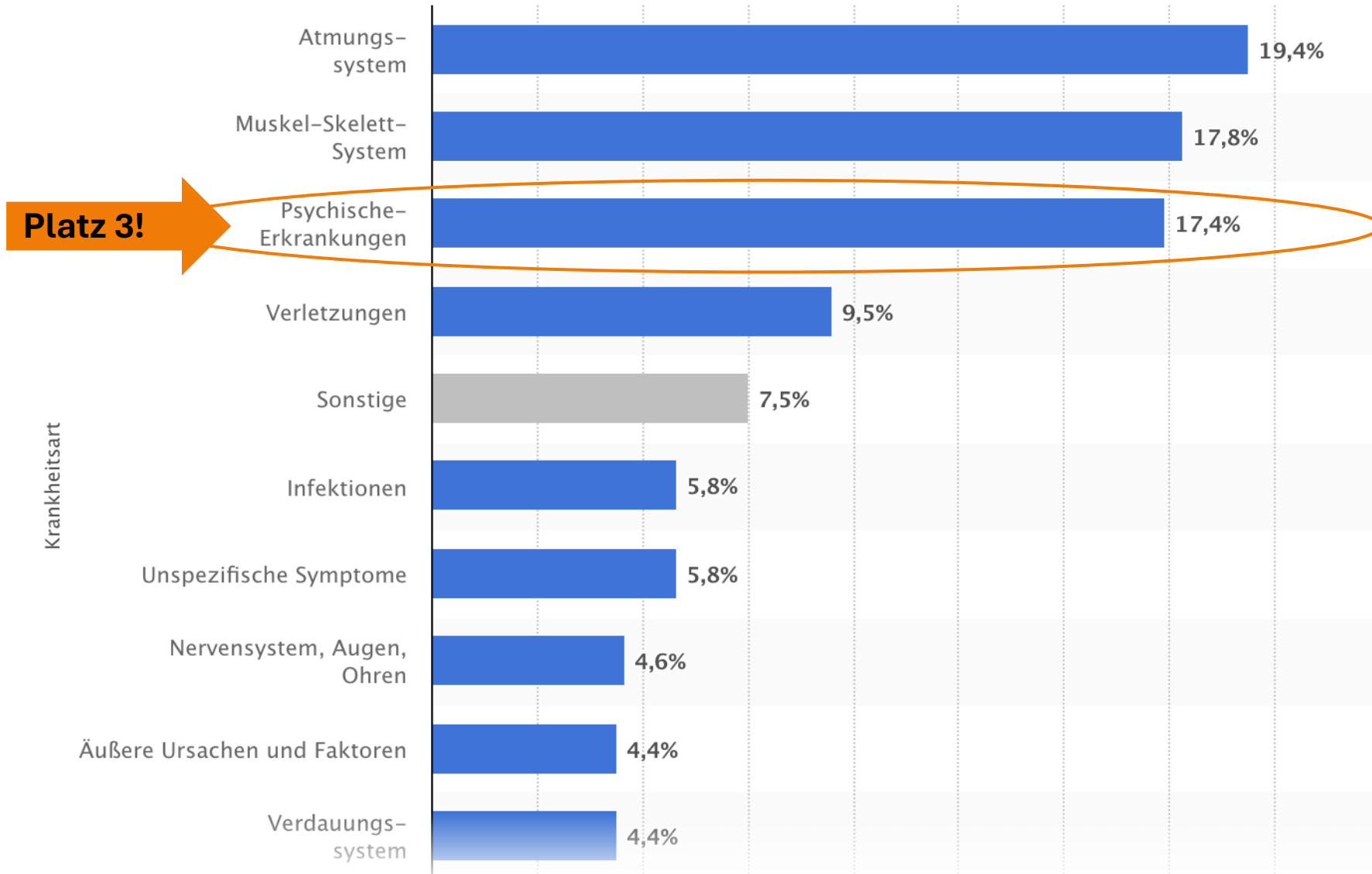
Expertise

- Wissenschaftlerin mit Publikationen in Fachzeitschriften und Vorträgen auf internationalen Konferenzen
- Promotion zum Thema Konsumentenverhaltensforschung
- Langjähriges Engagement für Nachhaltigkeit und Umweltschutz
- Über 20 Jahre Erfahrung als Geschäftsführerin einer GmbH
- Persönliches Interesse an Gesundheit und Resilienzförderung
- Ausbildung zur Arzthelferin – medizinisches Grundverständnis

Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland im Jahr 2023



Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland im Jahr 2024



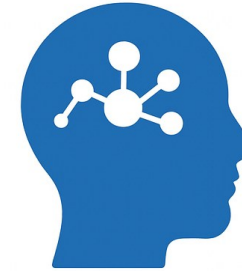
Investitionen in mentale Gesundheitsprävention lohnt sich!

Laut Studien erzielen Unternehmen durch Investitionen in mentale Gesundheitsprogramme **einen wirtschaftlichen Nutzen von durchschnittlich 2,70 € bis 5 € pro investiertem Euro.**

Psychische Erkrankungen kosten das **deutsche Gesundheitssystem jährlich über 40 Milliarden Euro** – Tendenz steigend.

Psychisch bedingte Fehlzeiten erreichen in Deutschland ein Rekordniveau! 301 Fehltage je 100 Versicherte – ein Anstieg um **48 % innerhalb von zehn Jahren.**

➔ **Mentale Gesundheit** ist nicht nur eine persönliche, sondern auch eine **strategische Unternehmensfrage.**

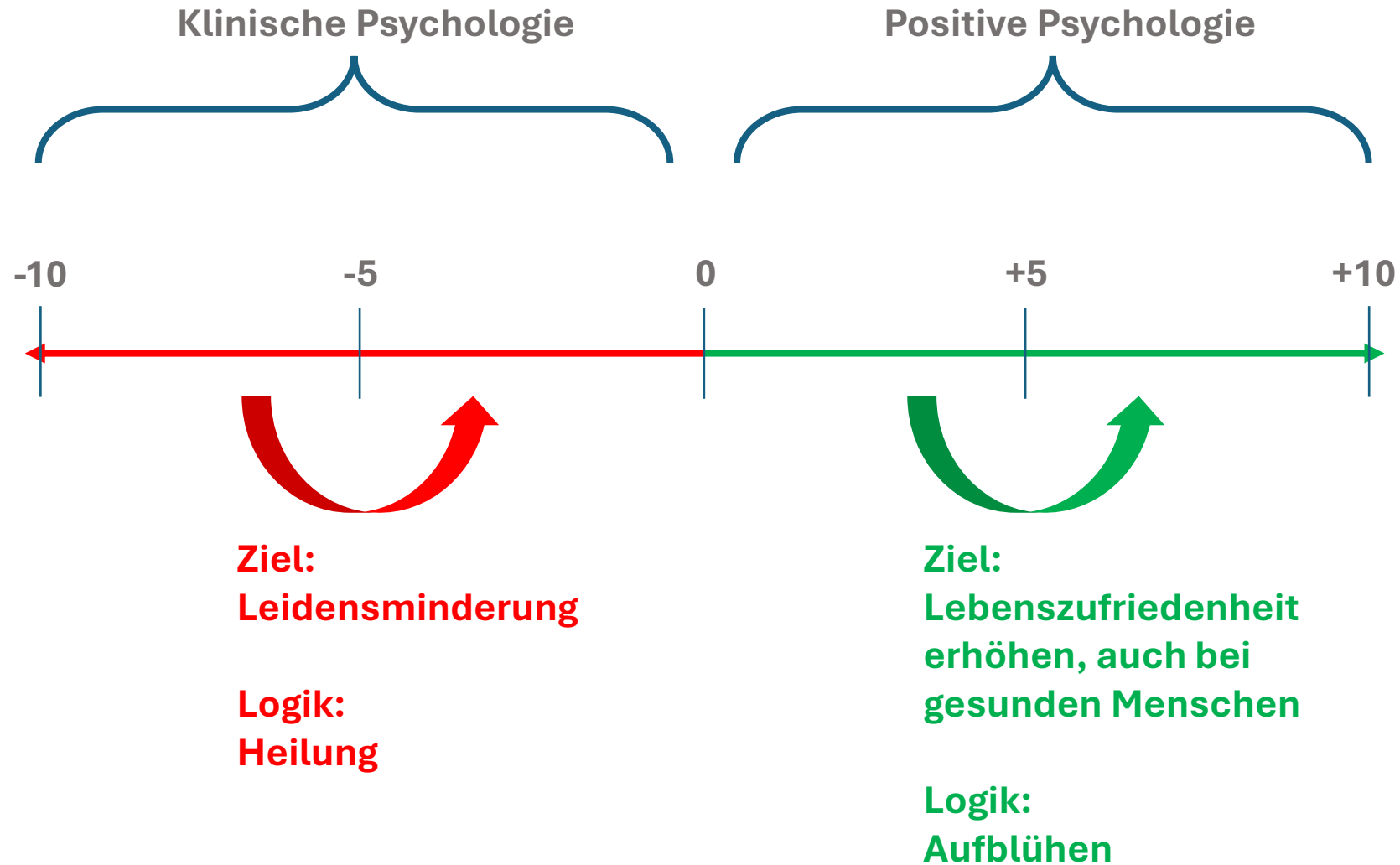


Studieninitiative Mentale Gesundheit

Exzellenz in Prävention.
Evidenz in der Wirkung.

In unserer Studie möchten wir zeigen, dass unser Programm zur Prävention von psychischen Erkrankungen wirklich wirkt.“

HEX
Wir bilden Exzellenz!





Professor Martin Seligman - US-amerikanischer Psychologe und Mitbegründer der positiven Psychologie.

PERMA-V steht für:

Positive Emotions

Dass ich glückliche Momente des glücklichen Seins genießen kann.

Engagement

Dinge zu haben, wofür ich brenne, die ich pro-aktiv gestalten will.

Relations

Die Anwesenheit tiefer und erfüllender Beziehungen.

Meaning

Den Sinn und dem Platz im Leben, wofür bin ich da oder will ich da sein.

Accomplishment

Erfolgserlebnisse im Leben.

***V**itality

"Mens sana in corpore sano" („Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“)

*Das „**V**“ in **PERMA-V** (für **Vitality** oder „Vitalität“) wurde später ergänzt, um körperliche Energie und Gesundheit stärker zu integrieren.

Bohnen in der Tasche: Eine klassische Dankbarkeitsübung

Die **Bohnenübung** ist eine einfache und sehr effektive Methode, um besonderen Momenten im Alltag mit mehr [Achtsamkeit](#) zu begegnen. Jedes Mal, wenn du morgens aus dem Haus gehst, steckst du dir **eine Handvoll Bohnen** oder Erbsen in die rechte Hosen- oder Jackentasche. Erlebst du tagsüber etwas Schönes – wie zum Beispiel eine nette Unterhaltung, einen lustigen Zufall oder ein Erfolgserlebnis in der Arbeit – nimmst du eine der Bohnen und steckst sie dir in die andere Tasche.

Diese Variante funktioniert gleich auf doppelte Weise: Zum einen machst du dir bewusst, wenn etwas Gutes passiert. Zum anderen hast du abends in deiner linken Tasche einen **handfesten Beweis** dafür, dass auch ein ganz normaler Tag eine Menge kleiner, aber feiner Momente bereithält.



**Studieninitiative
Mentale
Gesundheit**

Exzellenz in Prävention.
Evidenz in der Wirkung.



**Studieninitiative
Mentale
Gesundheit**

Exzellenz in Prävention.
Evidenz in der Wirkung.

HEX

Wir bilden Exzellenz!

Vorstellung der Studie & Vision

- Krankheitsbedingte Ausfälle verringern und finanzielle Verluste vermeiden
- Unternehmen darin stärken, mentale Gesundheit nachhaltig zu fördern
- Eine Unternehmenskultur entwickeln, die psychische Resilienz unterstützt und langfristigen Erfolg ermöglicht

Studienaufbau – Was wir gemeinsam mit Ihnen vorhaben

Studiendesign:

Kontrollierter Gruppenvergleich (quasi-experimentell) mittels online Schulung, wissenschaftlich begleitet und individuelle Auswertung für Ihr Unternehmen.

Dauer:

8 Wochen Online-Interventionen für Mitarbeiter

Gesamtlaufzeit: 12 Monate (mit Option der Verlängerung).

Teilnehmende:

Mittelständische Unternehmen (mind. 3, max. 10) in Deutschland aus verschiedenen Branchen.

Ziel:

Ziel der Studie ist es, evidenzbasiert zu prüfen, ob eine strukturierte Prävention – insbesondere durch Qualifikation zu positiver Psychologie (MFP) und eine aktive kollegiale Ansprache bei auftretenden Gesundheitsproblemen (KE) – psychisch bedingte Krankheitstage (ICD-11, Kapitel 6) im Vergleich zu rein informationsbasierten Maßnahmen signifikant senken kann.



Studieninitiative Mentale Gesundheit

Exzellenz in Prävention.
Evidenz in der Wirkung.

Was geschieht im Unternehmen?

„Zwei Gruppen – ein Ziel: Psychische Gesundheit nachhaltig stärken“

Interventionsgruppe:

- Teilnahme von **mind. 50 Mitarbeitenden** aus einer Organisationseinheit ihres Unternehmens für den **Mental Fitness Practitioner (MFP)** – Online-Training (32 Stunden / 8 Wochen / Mitarbeiter)
- Davon bekommen **10 Mitarbeiter eine Krisen-Ersthelfer (KE)** – Ausbildung zur Früherkennung & kollegiale Unterstützung (10 Stunden / 2-8 Wochen / Mitarbeiter)

Kontrollgruppe:

- Teilnahme von **mind. 50 Mitarbeitenden**
- Einmalige 2-stündige Online-Infoveranstaltung zur psychischen Gesundheit (Tools der positive Psychologie).
- Keine Überschneidung mit der Interventionsgruppe



**Studieninitiative
Mentale
Gesundheit**

Exzellenz in Prävention.
Evidenz in der Wirkung.

Datenerhebung & Auswertung

Datenerhebung:

- Befragungen zu 5 Zeitpunkten: vor der Maßnahme, nach der Maßnahme, sowie Follow-Ups nach 3, 6, 12 Monaten

Fragebögen zu:

- Psychischem Wohlbefinden
- Resilienz, Präsentismus, Absentismus
- Arbeitszufriedenheit und Kontrollvariablen

Krankenkassendaten:

- Aggregierte Daten (ICD-11 Kapitel 6) zu psychisch bedingten Krankheitstagen
- Unternehmen fordern diese Daten selbstständig bei den Krankenkassen an

Wissenschaftliche Auswertung:

- Individuell für jedes Unternehmen und wissenschaftliche Publikation in einer Fachzeitschrift



**Studieninitiative
Mentale
Gesundheit**

Exzellenz in Prävention.
Evidenz in der Wirkung.

Ihre Mitwirkung – das brauchen wir für eine erfolgreiche Studie

Teilnahmevoraussetzung:

- 100 Mitarbeiter aus ihrem Unternehmen aus zwei verschiedenen Abteilungen.
- Freiwillige Teilnahme an allen Fragebogenerhebungen.

Datenbereitstellung:

- Ihr Unternehmen fordert anonymisierte Krankenstandsdaten (psychisch bedingt, ICD-11 Kapitel 6) bei der Krankenkasse an und stellt sie der HEX in aggregierter Form zur Verfügung.
- Schriftliche Einwilligung der Mitarbeitenden (nach DSGVO Art. 6, Art. 9) zur anonymen Nutzung und Auswertung der Daten.

Kosten:

- 399 € pro teilnehmender Person (nur Interventionsgruppe)
- Kontrollgruppe kostenfrei



Studieninitiative Mentale Gesundheit

Exzellenz in Prävention.
Evidenz in der Wirkung.

Zeitplan

1. Vorbereitung

Quartal I 2026

- Bereitstellung von Infomaterial
- Verträge
- Abfrage von **Krankenkassendaten** (ICD-11) durch die Unternehmen
- Vereinbarung von Terminen mit Projektverantwortlichen der Unternehmen für Online-Training, etc.

2. Interventionsphase

Quartal I und II 2026

- **Pre-Test:** Online-Fragebogenerhebung bei Mitarbeitenden (anonym)
- **Durchführung der Online-Schulungen** (MFP & Krisen-Ersthelfer)
- Parallele Durchführung der **Kontrollmaßnahmen** (z. B. Info-Webinare)

3. Evaluation & Follow-Up – Dr. Katharina Raab

Quartal II - IV 2026

- **Post-Tests** (3, 6 und 12 Monate nach Interventionsende) – Online-Fragebogen
- **Qualitative Interviews** mit Geschäftsführung, Mitarbeitenden & ggf. Betriebsrat
- Erste interne Auswertung und Feedbackrunde mit Unternehmen



Studieninitiative Mentale Gesundheit

Exzellenz in Prävention.
Evidenz in der Wirkung.

"Mental Health Matters" - Arbeiten Sie mit uns zusammen an Ihren Firmenspezifischen Lösungen und brechen Sie das Stigma psychischer Gesundheitsprobleme!



E-Mail: ralf.friedrich@hex-hochschule.de



E-Mail: katharina.raab@hex-hochschule.de