

## Mental Health/ Psychische Gesundheit in der Max-Planck-Gesellschaft

- Beatrice Weers

Die psychische Gesundheit in wissenschaftlichen Forschungseinrichtungen wird immer mehr zum zentralen Thema, da nicht nur Wissenschaftler\*innen häufig unter hohem Leistungsdruck, langen Arbeitszeiten und intensiver Konkurrenz stehen, sondern auch Mitarbeiter\*innen der Serviceeinrichtungen immer mehr Druck im Alltag verspüren. Diese Faktoren können zu erheblichem Stress, Erschöpfung und weiteren psychischen Belastungen führen. Eine gesunde Arbeitsumgebung ist daher essenziell, um Kreativität, Produktivität und das langfristige Wohlbefinden zu fördern. Zu den zentralen Herausforderungen in der Wissenschaft gehören der hohe Publikationsdruck und die Notwendigkeit, Drittmittel zu akquirieren, was oft ständige Spitzenleistungen erfordert. Zur optimalen Unterstützung tragen Bibliotheksmitarbeitende seit jeher dazu bei. Die Aufgabenfelder vervielfältigen sich und neues Fachwissen in stetig gefordert. Hinzu kommt die Stigmatisierung psychischer Belastungen, die dazu führt, dass Betroffene häufig keine Hilfe in Anspruch nehmen.

Die MPG bietet verschiedene Unterstützungsangebote, um diesen Herausforderungen zu begegnen. Interne Beratungsstellen ermöglichen psychologische Beratung und Coaching, während externe Hilfsangebote durch Kooperationen mit professionellen Mental-Health-Organisationen bereitgestellt werden. Darüber hinaus stehen Ansprechpersonen und Ombudspersonen für vertrauliche Gespräche zur Verfügung. Mentoring-Programme bieten Unterstützung durch erfahrene Wissenschaftler\*innen, und Workshops sowie Weiterbildungen zu Themen wie Stressbewältigung, Resilienz und gesunder Arbeitskultur tragen zur Sensibilisierung und Prävention bei. Im Rahmen des Thementisches informieren wir über diese Kontaktstellen und Hilfsangeboten innerhalb und außerhalb des Instituts. Ein bewusster Umgang mit mentaler Gesundheit ist für eine nachhaltige und erfolgreiche Forschungslandschaft unerlässlich.