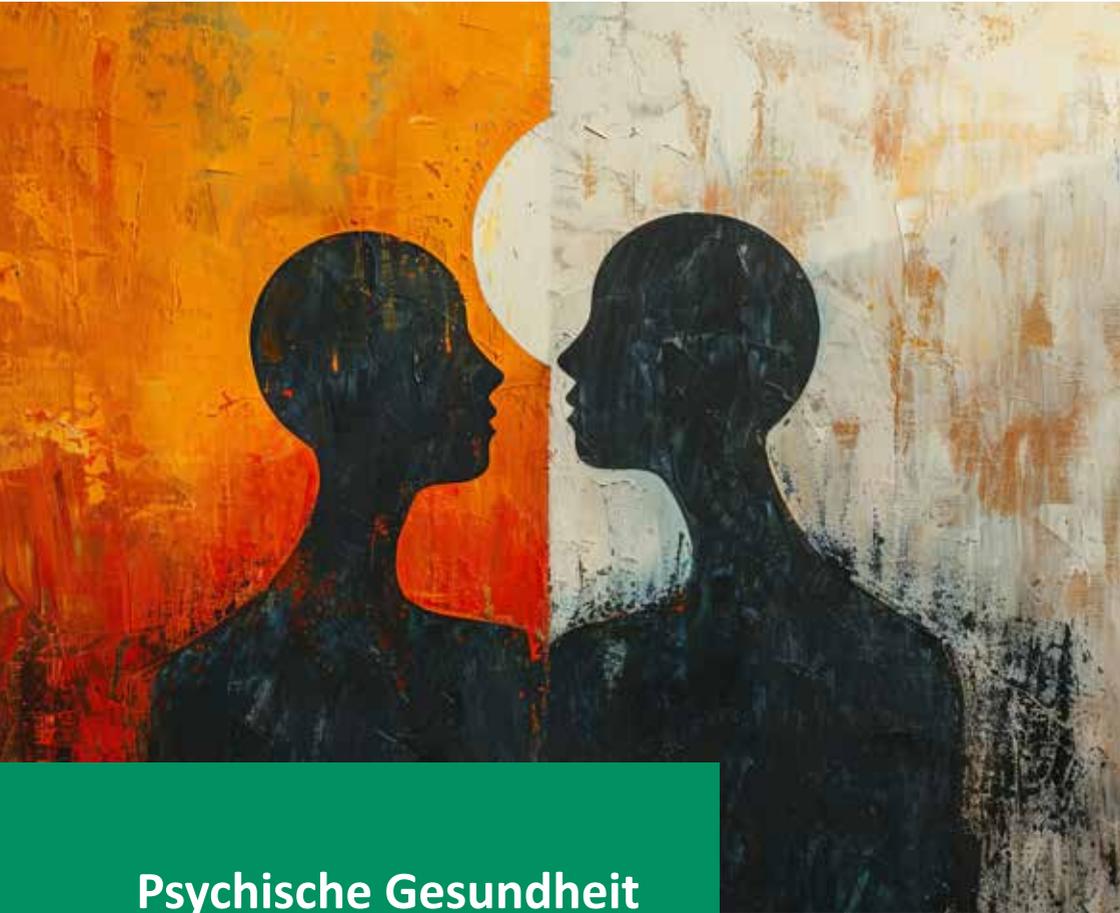




Leben mit
Behinderung
Ortenau e.V.



Psychische Gesundheit



Was ist psychische Gesundheit?



Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens psychisch erkranken. Hierzulande ist jedes Jahr gut ein Viertel der Menschen von einer psychischen Störung betroffen. Immer noch sind Unkenntnis und Unverständnis gegenüber den Betroffenen groß. Da wir einen wesentlichen Teil unseres Tages am Arbeitsplatz verbringen und dort körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind, ist die Aufklärung über psychische Gesundheit im Arbeitsalltag wichtig. Doch dazu braucht es Bewusstsein und Achtsamkeit für sich selbst ebenso wie den Kolleginnen und Kollegen gegenüber.

Wie verhalten wir uns, wenn wir spüren, dass jemand unter psychischem Stress leidet oder offen eine psychische Belastung kommuniziert? Wie gehen wir mit erkrankten Kolleginnen und Kollegen um, besonders in einer Ausnahmesituation? Wie können wir Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz verbessern oder vielleicht sogar ändern, so dass Betroffene weiterhin am Arbeitsleben teilnehmen können? Diese und viele andere Fragen zur psychischen Gesundheit besprechen wir in unserem Arbeitskreis (AK) von Mitarbeitenden für Mitarbeitende, erarbeiteten Themenfelder, Lösungen und Handlungsoptionen. Wir möchten Vorurteile und Ängste abbauen und den Umgang mit Betroffenen erleichtern.

Unser Arbeitskreis ist eine erste Anlaufstelle für Kolleginnen und Kollegen, egal ob sie selbst betroffen sind oder sich unsicher im Umgang mit Betroffenen fühlen. Wir sind Ansprechpartner rund um das Thema psychische Gesundheit und psychische Störungen und können Ansprechpartner bei psychischen Stresssituationen sein. Allerdings können und dürfen wir weder professionelle Diagnosen stellen noch therapeutische Gespräche oder Behandlung anbieten. Diese können wir aber vermitteln und ggf. bei der Terminfindung unterstützen.

Unsere Ziele sind:

- einen offenen und vorurteilsfreien Umgang zum Thema psychische Gesundheit / psychische Störungen zu ermöglichen,
- Verständnis zu wecken für die Betroffenen,
- Ängste auf allen Seiten abzubauen und eine Erstunterstützung in Notfällen anbieten können,
- Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) Präventionsangebote (z. B. eigene Widerstandskraft stärken), Info- und Mitmachangebote oder Fachvorträge anzubieten,
- Betroffene in ihren Teams mit den Mitarbeitenden beim Wiedereinstieg zu unterstützen.



In dieser Broschüre soll anhand der drei Handlungsfelder – Verstehen, Erkennen, Vorbeugen – ein Grundverständnis bei allen Mitarbeitenden für dieses Thema entwickelt und vermittelt werden.

Verstehen - Erkennen - Vorbeugen

1. Verstehen

Es gibt keine einheitliche Definition für psychische Störungen oder Erkrankungen. Allerdings geht man davon aus, dass sich diese in Veränderungen der Wahrnehmung, des Denkens, des Fühlens und der Beziehungen zeigen.

Die Übergänge von psychischem Stress zu einer Störung und weiter zu einer Erkrankung sind oft fließend. Sie sind verbunden mit Beeinträchtigungen im Alltag, die langfristige Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit haben können.

Risikofaktoren am Deinem Arbeitsplatz sind zum Beispiel:

- Arbeitsaufgaben oder -inhalte (z. B. hohe Arbeitsintensität, Zeitdruck, geringe Autonomie, hohe Kontrolle, gefühltes Ungleichgewicht zwischen eigenem Erleben und tatsächlicher Wertschätzung, ...)
- Arbeitsorganisation oder Arbeitsablauf (z. B. Arbeitszeiten, ...)
- Arbeitsumgebung (z. B. fehlende Arbeitsmaterialien, unzureichende Arbeitsmittel, ...)
- soziale Beziehungen (z. B. fehlende Führung, Verhältnis zu Kolleginnen und Kollegen, Mobbing, ...)
- neue Arbeitsformen (z. B. Angst vor Veränderungen, Arbeitsplatzverlust, ...)

Die grundlegende Voraussetzung im Umgang mit psychischem Stress ist das Wissen um Ursachen und Merkmale. Das Verständnis für die Zusammenhänge am Arbeitsplatz ist wichtig, um psychischem Stress angemessen vorzubeugen und zu begegnen.

2. Erkennen

Warnsignale bei sich und anderen frühzeitig erkennen - das ist die Grundlage für psychische Gesundheit. Dies kann die Einleitung von Maßnahmen fördern und helfen, mögliche psychische Belastungen zu reduzieren, damit sie sich nicht zu Störungen oder Erkrankungen entwickeln.

Warnsignale bei sich selbst oder anderen erkennen

Sollten bei einer Kollegin oder einem Kollegen über mehrere Wochen

- veränderte negative Verhaltensweisen,
- Anzeichen vom hohem Stresserleben (z. B. Reizbarkeit, Konzentrations-schwierigkeiten, Vergesslichkeit ...),
- vermehrte Konflikte
- deutliche Leistungseinbußen auffallen,

können diese Alarmsignale für psychischen Stress sein.

Ob es sich um psychischen Stress handelt, kann in einem vertrauensvollen Gespräch mit den Betroffenen angesprochen werden. Gegebenenfalls ist es richtig und wichtig, eine Empfehlung an eine Beratungsstelle oder an einen Experten zu geben. Hobbydiagnosen sind unbedingt zu vermeiden!

Deshalb scheue Dich nicht, bei psychischem Stress Kontakt zu vertrauenswürdigen Kolleginnen oder Kollegen aufzunehmen, Dich an ein Mitglied unseres Arbeitskreises zu wenden oder Expertenhilfe in Anspruch zu nehmen.

Selbsttest: Wie belastet bin ich?

Kreuze alle Antworten, die auf Dich zutreffen an. Mache diesen Test nach einiger Zeit nochmal, um zu sehen, ob sich etwas verändert hat.

1. Test 2. Test

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Einschlafen ist für mich kein Problem.
Aber ich wache nachts oft auf und grüble. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich mir dafür auch keine Zeit, denn die habe ich einfach nicht. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Den persönlichen Kontakt zu meinen Kollegen vermeide ich meist, weil mich das zu sehr anstrengt / mir das zu viel Zeit raubt. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe vermehrt körperliche Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Verspannungen ...). Aber eine körperliche Ursache findet mein Arzt / meine Ärztin nicht. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mir fällt es relativ schwer, nach der Arbeit abzuschalten.
Oft gelingt es gar nicht. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich trinke – ehrlich gesagt – mehr Alkohol als mir guttut. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ein Wochenende reicht zur Erholung kaum aus. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Konzentriertes Arbeiten fällt mir neuerdings oft schwer. Ich bin schnell abgelenkt und komme schwer wieder in den Arbeitsrhythmus. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wenn etwas im Arbeitsalltag nicht so läuft, wie ich mir das vorgestellt habe, reagiere ich öfters resigniert. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zeitdruck, Verantwortung, Anfragen – oft fühle ich mich wie im „Hamsterrad“: immer rennen und nie ankommen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag neu überwinden muss.
In meinen Alltag funktioniere ich aber wieder gut. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Meine Stimmung schwankt. Manchmal kenne ich mich selbst kaum wieder, zum Beispiel bin ich so gereizt oder ich könnte gleich losheulen. |

3 - 4 Aussagen: Achte auf dich. Es können Ansätze für eine Überlastung vorliegen.

5 - 6 Aussagen: Nimm die Alarmsignale ernst. Finde heraus, was dich stresst und suche das Gespräch mit einer vertrauenswürdigen Person aus dem Arbeitskreis Psychische Gesundheit, mit Kollegen oder Führungskräften.

Ab 7 Aussagen: Werde aktiv! Deine psychische Gesundheit scheint ernsthaft in Gefahr. Übernimm Verantwortung für dich und suche Unterstützung.

Quelle: ähnlich BAuA/INQA 2012, BBK Dachverband

3. Vorbeugen

Vieles kann man durch Vorbeugung vermeiden. Das gilt für die körperliche Gesundheit ebenso wie für die psychische Gesundheit. Der richtige Umgang mit Stress, die Aktivierung persönlicher Ressourcen sowie gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen können helfen, die psychische Gesundheit zu aktivieren und zu stärken.

Was kann ich selbst tun?

- Widerstandsfähigkeit stärken, indem man sich selbst Gutes tut.
- Stress reduzieren, indem man herausfindet, welche Faktoren zu Stress führen und die benennt.
- Nein sagen lernen, Gedanken und Einstellung überprüfen.
- Stressverstärker im Arbeitsalltag abbauen (z. B. Perfektionismus, Schwierigkeiten Grenzen zu definieren ...).
- Äußere Ressourcen (z. B. Freunde, Familie, Hobbys ...) und innere Ressourcen (z. B. Talente, Werte, Erfahrungen ...) aktivieren.

Was tut LmBO?

- Betriebliche Gesundheitsförderung (z. B. Workshops, Fachvorträge, persönliche Beratung und Gespräche, fachliche Weiterbildung von Mitarbeitenden im AK Psychische Gesundheit ...).
- Sensibilisierung der Bereichsleitungen für das Thema psychische Gesundheit und psychischen Stress.
- Psychische Gefährdungsbeurteilung am Arbeitsplatz, um die psychische Gesundheit zu fördern.
- Betriebliche Wiedereingliederung bei psychischer Erkrankung.
- Infos, Vorträge, Workshops zum Thema Resilienz

Das H-I-L-F-E-Konzept zur Stärkung psychischer Gesundheit

- Hinsehen
- Initiative ergreifen
- Leitungs- oder Moderationsfunktion wahrnehmen
- Fördern – fordern als Teil von Führungsverantwortung
- Experten hinzuziehen

Wenn Du Fragen oder Anliegen rund um das Thema psychische Gesundheit hast, aber auch, wenn Du das Gefühl hast, Du brauchst ein Gespräch oder Unterstützung, wende Dich gerne an ein Mitglied unseres Arbeitskreises.

Professioneller Rat und Hilfe



Nummer gegen Kummer - Elterntelefon: 0800 111 0 550

Die Nummer gegen Kummer ist das größte telefonische Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland. Es ist anonym und kostenlos.

Wenn Du dir Sorgen um Dein Kind machen, Du Dich überfordert oder hilflos fühlst, dann unterstützen Dich die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der Nummer gegen Kummer. Egal, worum es geht, ob bei Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Sucht oder Internet-Gefahren.

Montag bis Freitag: 9 bis 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag: 9 bis 19 Uhr

Deutsche Depressionshilfe: 0800 33 44 533

Das Info-Telefon Depression der deutschen Depressionshilfe ist ein bundesweites Beratungsangebot für Menschen, die an Depressionen leiden, Angehörige von Betroffenen oder Menschen, die sich über das Thema Depression informieren wollen. Über die deutsche Depressionshilfe findest Du Krisendienste und Beratungsstellen, das Online-Forum Depression sowie einen Selbsttest.

Telefonseelsorge der Kirchen: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Die Telefonseelsorge ist ein Beratungsangebot der evangelischen und katholischen Kirche. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 116 016

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung – 365 Tage im Jahr, werden rund um die Uhr unterstützt. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten.

Opfer-Telefon des Weißen Rings: 116 006

Bundesweit. Kostenfrei. Anonym. Das Hilfsangebot des Weißen Rings ist 7 Tage die Woche von 7 bis 22 Uhr erreichbar.

Online-Beratung der Caritas

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung

Dein Leben schlägt Purzelbäume? Probleme wachsen Dir über den Kopf? Lasse Dich von Fachleuten der Caritas online beraten. Die Beratung kostet nichts, ist anonym und sicher.

Dort findest Du u. a. folgende Themen zur Beratung:

Allgemeine Sozialberatung, Behinderungen und psychische Beeinträchtigung, Eltern und Familie, Kinder und Jugendliche, Kuren für Mütter und Väter, Schulden, Sucht, Trauerberatung, U25 Suizidprävention ...

Online-Beratung des Weißen Rings

www.weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung

Die Onlineberatung des WEISSEN RINGS ist eine Mailberatung. In einem speziellen, sicheren Programm kannst Du eine Anfrage an das Team der Onlineberatung verfassen.

Vor Ort:

Caritasbezirksverband Offenburg e. V. Sozialpsychiatrischer Dienst

Okenstr. 26, 77652 Offenburg, Telefon: 0781 790146

Weißer Ring

Vogesenstr. 3, 77652 Offenburg, Telefon: 0781 966 6733,

Mobil: 0175 7035492, E-Mail: ortenaukreis@mail.weisser-ring.de

Selbsthilfegruppen

www.selbsthilfe-ortenau.de/Gruppen/

Zusammenschlüsse von Menschen, die an der gleichen Krankheit / dem gleichen Problem leiden und gemeinsam etwas dagegen unternehmen wollen.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen ist das Landratsamt Ortenaukreis.

Lange Straße 51, 77652 Offenburg, Telefon: 0781 805 9771

Hausarzt

Dein Hausarzt kann jederzeit weitere Hilfsmöglichkeiten vermitteln.

MHFA-Ersthelfer für psychische Gesundheit

Wer steht hinter MHFA Ersthelfer?

MHFA Ersthelfer ist die deutsche Version des australischen Mental Health First Aid Programms.

Was macht das Konzept erfolgreich?

Der Inhalt der Ersthelfer-Kurse basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. MHFA Australien hat alle MHFA-Kurse mit streng wissenschaftlichen Methoden evaluiert, um sicherzustellen, dass sie tatsächlich einen positiven Effekt haben. Darüber hinaus wurde das Programm wiederholt von unabhängigen Forschergruppen wissenschaftlich untersucht und die positiven Effekte bestätigt.

Worum geht es beim MHFA Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit?

In Kursen zur Ersten Hilfe für körperliche Gesundheit werden Laien geschult, Anzeichen einer körperlichen Erkrankung oder Verletzung zu erkennen und darauf zu reagieren. Analog lehrt der Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit Anzeichen eines psychischen Gesundheitsproblems oder einer Krise zu erkennen und Betroffene zu unterstützen, bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Die Teilnehmenden der Kurse eignen sich Wissen über Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren in Bezug auf verschiedene psychische Störungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Substanzmissbrauch und -abhängigkeit) an.

Was zeichnet uns als Ersthelfer aus?

Als Ersthelfer haben wir ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen. Wir wissen, wie wir einer betroffenen Person begegnen, ihr beistehen, sie unterstützen und über Hilfsangebote informieren können.

Quelle: www.mhfa-ersthelfer.de

Ansprechpartner bei LmBO



Du fühlst psychischen Stress, Belastungen,
braucht Rat bei psychischer Belastung oder
und Hilfe in einer Akutsituation?

Du kannst dich jederzeit vertrauensvoll
an die Mitglieder dieses Arbeitskreises wenden.

Siehe Aushang in deinem Arbeitsbereich.

Kontakt



Leben mit Behinderung Ortenau e. V.

Verein für Menschen mit Körper-, Mehrfach-, seelischer Behinderung

Zeppelinstraße 14

77652 Offenburg

Tel. 0781 96678-100

info@lmb-ortenau.de

www.lmb-ortenau.de