



Beratungsinitiative zur Beschäftigung von psychisch belasteten oder erkrankten Mitarbeitern
Informieren ▫ *Aufklären* ▫ *Vernetzen*

„Mein Mitarbeiter klagt permanent über Überlastung! Was kann ich tun?“

gut und gerne arbeiten

Referentin: Christiane Breu



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Hinweis - Fotoerlaubnis

Bei dieser Veranstaltung werden Fotos für das Facebook der FAW Dresden gGmbH und unsere Homepage gemacht.

Die Bilder dienen ausschließlich diesem Verwendungszweck und werden nicht an Dritte weitergegeben.

Sollten Sie das nicht wünschen, sprechen Sie uns bitte an.

Vielen Dank.

Ihr Projektteam der FAW gGmbH



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Ihre Ansprechpartner

Wir sind für Sie da:



Christiane Breu

Telefon: 03525-65739-14

Mobil: 0160 96559713

Mail: fachkraefteallianz-meissen@faw.de



Nicole Rößner



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Über das Projekt

- Die Beratungsinitiative ist Bestandteil der Fachkräfteallianz Meißen
- Wer? - Personalverantwortliche und Führungskräfte KMU im Landkreis Meißen.
- Schwerpunkt liegt auf Information und Beratung zum Umgang mit psychisch belasteten und erkrankten Mitarbeitern
- Ziel ist Schaffung von mehr Klarheit, Minimierung von Vorbehalten im Umgang mit der Personengruppe
- Aufzeigen eines Zugangs zu bisher unberücksichtigten Potentialen
- in Bezug auf den Arbeitnehmer oder Unterstützungs- und Vernetzungsmöglichkeiten



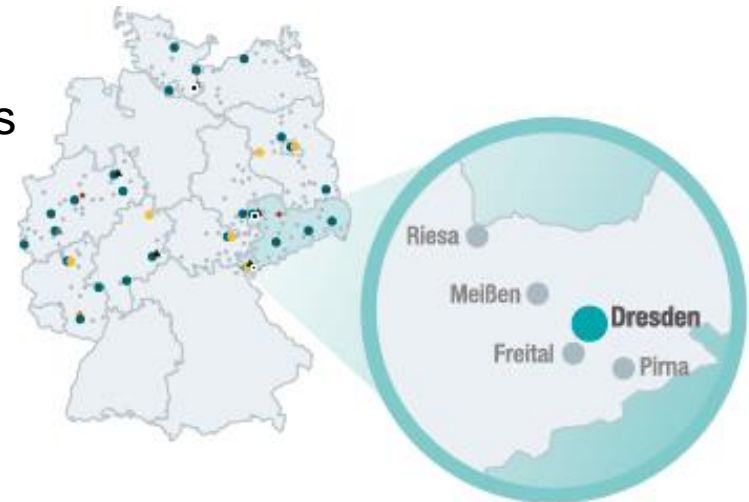
Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Die FAW gGmbH

- Bildungsdienstleister
- Qualifizierungen und Weiterbildungsangebote für Fach- und Führungskräfte
- Leistungen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Berufliche Rehabilitation
- Qualifizierung für Arbeitssuchende
- Jugendbildung und –förderung
- passgenaue Vermittlung

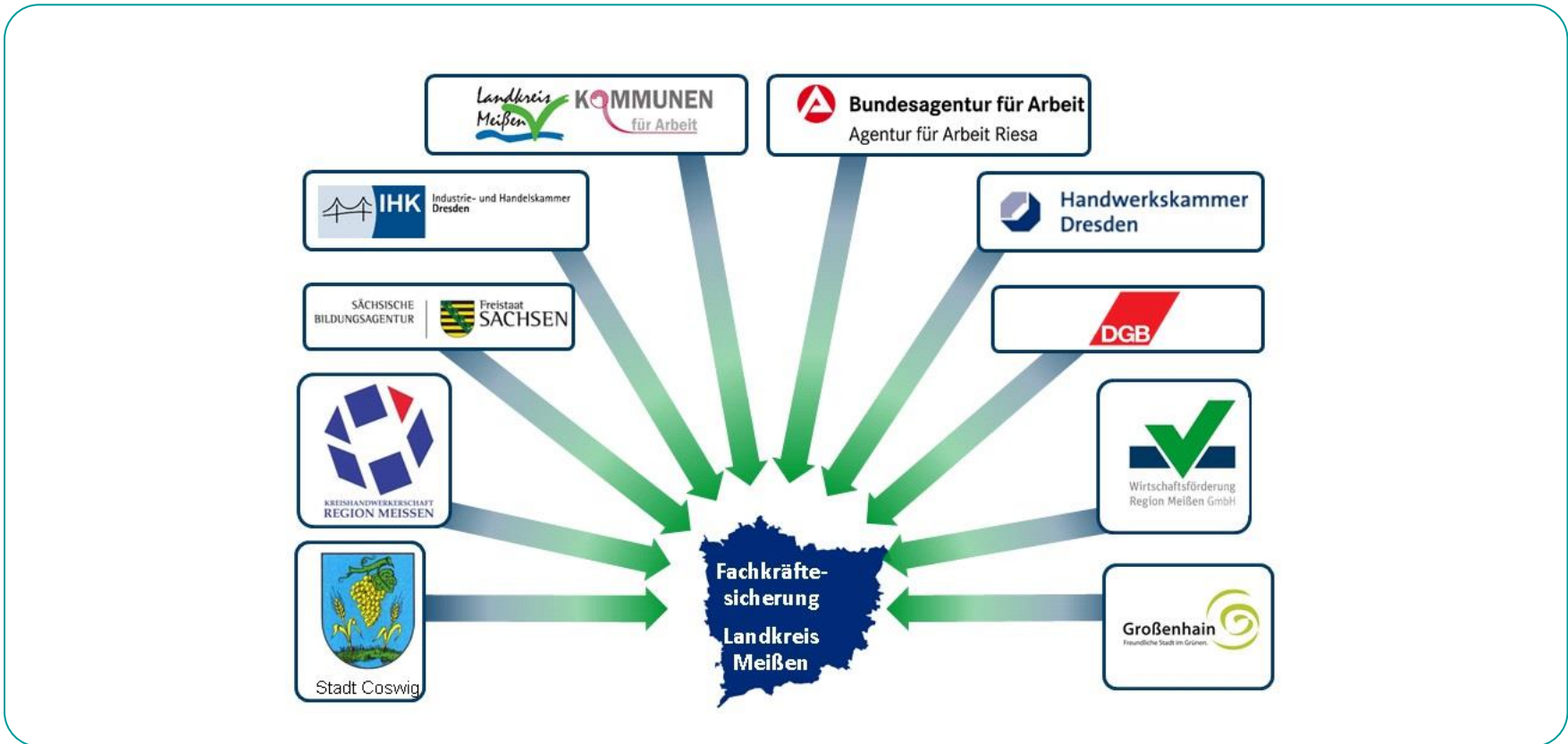


Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Die Fachkräfteallianz Meißen



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Antworten auf folgende Fragen bekommen Sie heute:

- Was ist (psychische) Gesundheit?
- Was sind psychische Störungen/ Krankheiten?
- Warum bilden die einen Personen in ähnlichen Situationen eine psychische Störung aus und andere nicht?
- Wer und wie stellt man eine psychische Störung fest?
- Was ist der Unterschied zwischen Psychiatern, Neurologen, Psychotherapeuten und Psychologen?
- Wie kann man Krisen- und Belastungssituationen erkennen?
- Risikofaktoren im betrieblichen und privaten Umfeld?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich als Arbeitgeber?



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH



Psychische Gesundheit und Psychische Krankheit



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Was ist (psychische) Gesundheit?

Gesundheitsdefinition der WHO (1948)

„Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.

Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

- Gesundheit ist kein einmal unveränderlicher „Zustand“,
- sondern alltäglich immer wieder neu und aktiv herzustellen „Balance“.



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Was ist (psychische) Gesundheit?

= Balanceakt



**Anforderungen
Belastungen**

**Ressourcen
(Körper-Seele-(soziale) Umwelt-
Faktoren)
Verhaltensalternativen**



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Was ist psychische Erkrankung?

- ✓ deutliche Abweichung von einer medizinischen oder gesellschaftlichen Normvorstellung psychischer Funktionen

➤ im Verhalten

➤ in der Wahrnehmung

➤ im Denken

➤ im Fühlen

= außen, beobachtbar

= Erleben, innen, nicht beobachtbar



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Was ist den meisten psychischen Störungen gemein?

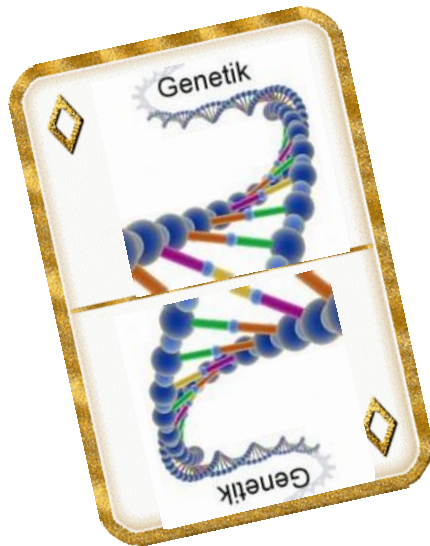
- Zeitkriterium
- Leidensdruck- / Einschränkungskriterium
- Schweregrad (leicht, mittelgradig, schwer), Symptomanzahl entscheidend
- Ausschlusskriterien: z.B. andere (organische) Erkrankungen, nicht besser durch andere Störung zu erklären



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Wie entsteht eine psychische Störung?



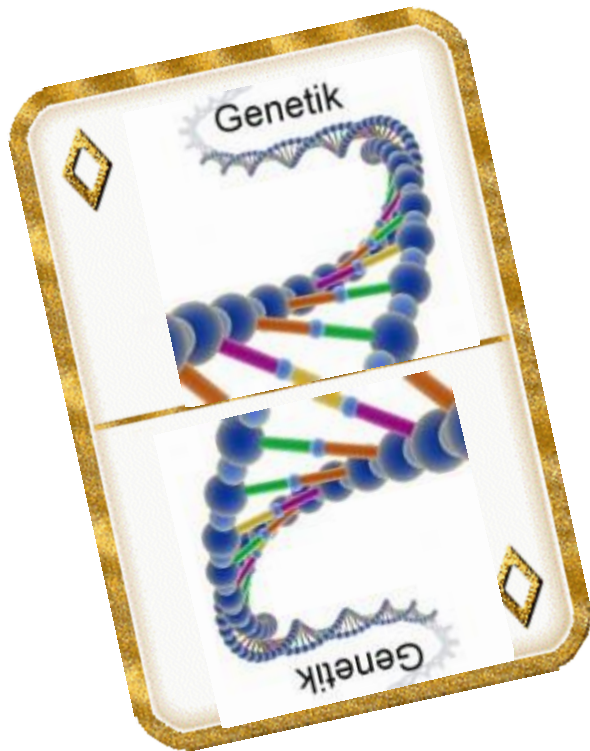
BIO- PSYCHO- SOZIAL



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



BIOLOGIE („Körper“)

- Vererbung
- Gestörter (Hirn-)Stoffwechsel
- Hormonelle Störung
- Neurotransmitterstörung
- Erkrankungen
- Medikamente



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Frage

Wie viel Einfluss haben die Gene auf die Entstehung einer psychischen Störung?

- a) 70%
- b) 30%
- c) 10%
- d) Individuell verschieden

Richtige Lösung:

D) Individuell verschieden



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Personenbezogene Faktoren

- Seelische Widerstandfähigkeit
(Durchhaltestrategie, Bewältigung...)
- Gefühle
- Gedanken (Interpretation,
Wahrnehmung der Situation,
Einstellung zur Situation)



SOZIAL („Umwelt“)

- Kultur
- Soziale Interaktion (Unterstützung z.B. Freunde, Familie)
- Soziales Umfeld (Milieu)
- Krankheitsrolle
- Traumata



Wie kommt es, dass eine Person in einer Situation eine psychische Störung ausbildet und eine andere in der selben Situation nicht?

Es kommt auf das „Ass“ im Ärmel an!



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Wer bzw. wie stellt man eine psychische Erkrankung fest?



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Frage

Wer stellt eine psychische Erkrankung fest?

Richtige Lösungen:

- Hausarzt
- Facharzt (Psychiater)
- Psychotherapeut
- Psychologe



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Psychologe, Psychotherapeut, Psychiater, Neurologe und Co.



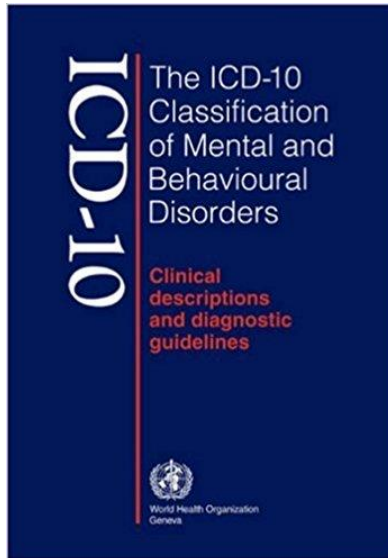
Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Beruf	Geschützte Berufsbezeichnung	Studium	Gegenstand/ Inhalte	Medikation?
Psychologe	ja	Studium (i.d.R 5 Jahre), Keine zwingende Zusatzqualifikation	Verhalten und Erleben des Menschen, Diagnostik, Beratung, Keine Therapie	
Psychologischer Psychotherapeut (verschiedene Richtungen)	Ja	Psychologiestudium und 3-5 Jahre Zusatzausbildung	Anamnese, Diagnostik, Therapie (Gespräche, Übungen)	
Psychologischer Berater	nein	Nicht zwingend	Nur Beratung, Coaching ohne Therapie und Diagnose	
Psychiater	Ja	Medizinstudium und Zusatzqualifikation zum Facharzt für Psychiatrie	Behandlung seelischer Erkrankungen, Anamnese, (psychologische Testung), Behandlungsvorschlag, Medikation klären, Keine Psychotherapie	
Neurologen	Ja	Medizinstudium	Körperliche Störungen des Nervensystems, Nervenleitfähigkeit, Reflexe, Gefühlsstörungen, Lähmungen	

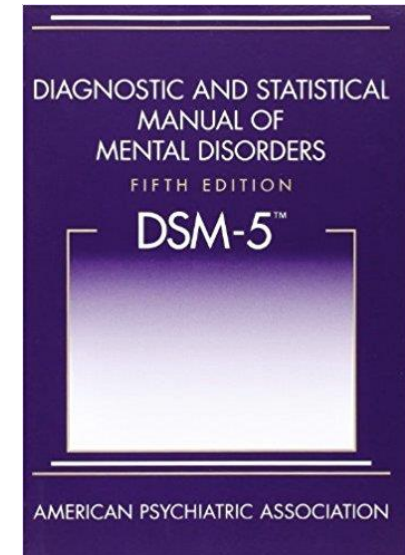
Wie stellt man eine psychische Erkrankungen fest?

- Durch fundierte Diagnostik
- Diagnose ~ Symptomausprägung
- 2 Diagnosesysteme für psychische Erkrankungen:



- ▲ Die Internationale Klassifikation der Krankheiten 10. Auflage
- ▲ WHO
- ▲ International verbindliches System
- ▲ Grundlage für Kassenabrechnung

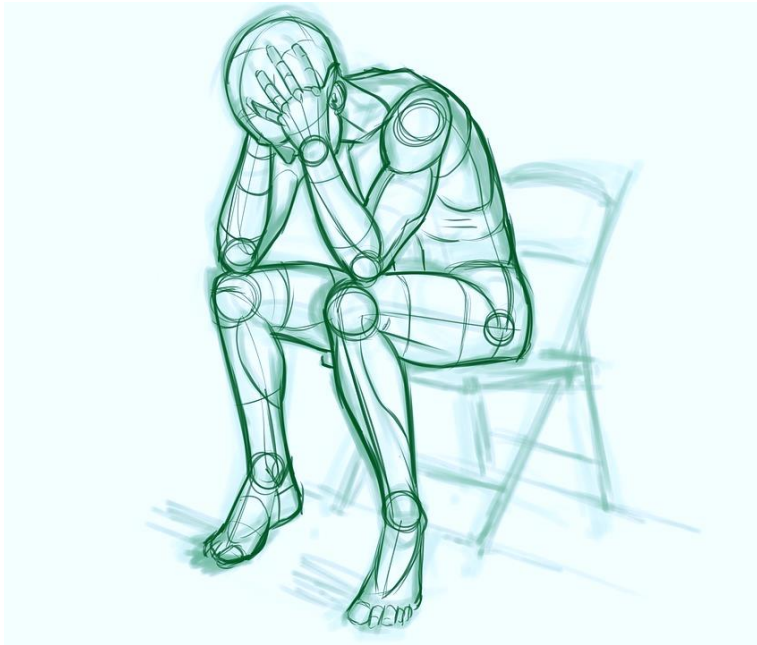
- ▲ Diagnostisch Statistisches Manual psychischer Störungen, 5. Auflage
- ▲ American Psychiatric Association (APA)
- ▲ Ausschließlich psychische Störungen
- ▲ Differenzierter
- ▲ Eignung für Forschung



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Wie können Sie eine psychische Krisen- und Belastungssituation erkennen?

Risikofaktoren und Handlungsmöglichkeiten?



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Anzeichen für (psychische) Überlastung?

- **Verändertes Sozialverhalten:** Verunsicherung, sozialer Rückzug, übermäßige Gereiztheit und Ungeduld
- **Offensichtlicher Leidensdruck:** bedrückte Stimmung über längere Zeit, ständiges Klagen und allgemeine Negativ-Sicht der Dinge
- **Ständiges Klagen über körperliche Beschwerden** (Schlafprobleme, Dauerinfekte etc.), für die der Arzt keine Ursache findet
- **Äußerungen** von starken Angstgefühlen oder von Lebensüberdruß
- **Auffällige Leistungseinbußen:** Verlangsamtes Arbeiten, sinkende Effektivität oder nachlassendes Engagement, mehr Fehler bis hin zu hohen **Ausfallzeiten**



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Was sollten Sie nicht tun?



SIE sollten **keine Diagnose stellen.**

**Überlassen Sie dies Ärzten
und Psychol. Psychotherapeuten.**



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

Was können Sie tun?

Gut Beobachten



Was ist anders als sonst üblich?



Ansprechen

- freundlich-interessiert
- empathisch
- verständnisvoll



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Was kann das **Unternehmen** tun zur rechtzeitigen **Feststellung** von Belastungssituation der Mitarbeiter?

Die psychische Belastung der Mitarbeiter erfassen durch:

- Gesundheitsberichte
- Mitarbeiterbefragungen
- Gefährdungsbeurteilungen / Analyse psychischer Belastungen
- Betriebsmedizinische Begutachtung
- ...



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Hinsehen

Verhalten im Gespräch offen thematisieren, je früher auffällige Veränderungen im Verhaltens- und Leistungsbereich angesprochen werden, umso eher können Hilfen eingeleitet werden

Initiative ergreifen

Ansprechen, langes Schweigen verlängert u.U. das Leiden

Lösungsorientierung

Ressourcen ermitteln: Hat eine bestimmte Umgangsweise mit der/dem Betroffenen in einer ähnlichen Situation schon einmal geholfen? Hat sie/er Familie, Vertraute, die sie/ihn unterstützen können? Hilfsangebote aufzeigen

Fürsorge

Fördern- Fordern, d.h. Verständnis und Geduld zeigen aber auch Erwartungen klar formulieren (nicht zu unterfordern – begünstigt Festschreibung einer Krankheitsrolle)

Experten hinzuziehen

Eine Sozialberatung, ein Amtsarzt oder ein Team aus innerbetrieblichen Helfern, können den Betroffenen als Anlaufstellen begleitend



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Wie kann ich als Führungskraft meine Beobachtungen ansprechen und mit einem Verdacht umgehen?

- Schlechte Nachricht: Patentrezept gibt es nicht
- ABER! Stellschrauben und Baukastenelemente, die fundiertes Handeln ermöglichen



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Betriebliche Risikofaktoren

➤ **Arbeitsaufgabe und -inhalte**

Tätigkeit, Arbeitsvolumen, Sinnhaftigkeit, qualitative/quantitative Über- und Unterforderung, emotionale Belastungen

➤ **Arbeitsumgebung**

mechanische Belastungen, Staub, Lärm, Licht, Ergonomie

➤ **Arbeitsmittel**

EDV, Maschinen, Arbeitsplätze, technische Ausfälle

➤ **Arbeitsorganisation**

Prozesse, Strukturen, Arbeitszeit (geteilte Dienste, fehlende Pausen, Schichtarbeit), Arbeitsabläufe, knappe Personaldecke, häufige Arbeitsunterbrechungen, Termin- und Zeitdruck

➤ **Soziale Komponenten**

Kommunikation, Wertschätzung, Zusammenarbeit, Unternehmenskultur, Führungsarbeit, Betriebsklima, Vertrauen, Handlungsspielräume, Unterstützung, Förderung, Fehlerkultur, Konflikte, Fairness



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Betriebliche Risikofaktoren, die **Überbelastungen** besonders fördern

- widersprüchliche Anforderungen
- psychische Belastungen, die aus der Aufgabe entstehen
- mangelnde Anforderungen
- mangelnde Durchschaubarkeit betrieblicher Abläufe
- Zeitdruckerleben
- Belohnungskrisen
- geringer sozialer Rückhalt
- mangelnde Einflusschancen auf den Arbeitsplatz

Rosenbrock, 1993



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Personelle, familiäre und soziale Risikofaktoren

- mangelndes Potenzial / Qualifikation
- Ärger, Ängste, Unzufriedenheit, Sorgen
- Perfektionsdrang, Ehrgeiz, Leistungswille, übermäßig hohe Zielorientierung
- unrealistische Erwartungen
- Bildungslücken
- niedriges Selbstbewusstsein
- Wert- und Sinnkrisen
- Statusstreben
- Partnerkonflikte/ Trennung/ Scheidung/ Tod
- Mehrfachbelastungen durch Pflege-/ Betreuungsverpflichtungen
- fehlende soziale Kontakte



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Was kann das Unternehmen strukturell tun?

gesundheitsbetriebliche Maßnahmen anbieten:

- **Arbeitskreis Gesundheit** (mit Vertretern wichtiger Unternehmensbereiche)
- **Gesundheitszirkel** auf Mitarbeitererebene initiieren
- **Betriebliche Ansprechpartner** (z.B. Sucht, psychische Erkrankungen, Mobbing)
- **Betriebsvereinbarungen** entwickeln (z.B. BEM, BGM, Sucht, Mobbing)
- **flexible Arbeitszeitmodelle / Work-Life-Balance Programme**
- Konzepte zur **Vereinbarkeit von Beruf und Familie**



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Was kann der **einzelne Mitarbeiter** selbst tun?

- **Sport**, ausgleichende Bewegung (spazieren, Treppen laufen etc.)
- gesunde **Kommunikation** fördern (Familie und Arbeit)
- **Zeitmanagement**, ständige Erreichbarkeit reduzieren
 - permanente home office Situationen vermeiden
 - strukturierte Tagesplanung (private Ereignisse nicht „ausplanen“)
 - individuelle Rückzugsmöglichkeiten schaffen
- **Präventionsangebote** nutzen (Arbeitgeber, Krankenkassen, Bildungsträger...)
 - bewusste **Ernährung** (Genusstraining)
 - Entspannungstechniken erlernen und anwenden (AT, PMR, Yoga)
 - Achtsamkeit für eigenes Wohlbefinden (körperlich, geistig)
- auf ausreichend **Schlaf** achten
- ...



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH



Weitere Unterstützungsangebote



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Frage

Wie viel Prozent der psychisch Erkrankten sucht professionelle Unterstützung auf? (Schätzfrage)

Richtige Lösung:

25%



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Unterstützungsangebote

- **Über Anlaufstellen informieren:**
- Hausarzt
 - Psychotherapeuten, Psychiater, ...
 - (Psychosoziale) Beratungsstellen
 - Selbsthilfegruppen (z.B. AA)
 - Vereine
 - Öffentliche Organisationen
 - Servicestellen der Krankenkassen
 - ...



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Offene Fragen?



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Wir freuen uns, Sie am

26.04.2018

In der FAW Meißen begrüßen zu dürfen!

Thema:

„Psychisch belastete Mitarbeiter? Wer unterstützt mich, wann, wie und womit im Bedarfsfall?“



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

