

Akuthilfe

...ist wichtige Hilfe in einer Notsituation.



Jeder kann betroffen sein!



<http://www.chapso.de/galpics/2008/07/06/106040/105jpgelfer571/497179-1215434315>. am Unfallort)

Voraussetzungen, um helfen zu können

1. Wissen über Krankheit
(Haltung, Erkennen von Warnzeichen)
2. Wissen zum Handeln
(Maßnahmen, Gespräch)
3. Mut haben
(konstruktive Auseinandersetzung)
4. eigene Gesundheit – eigene Kompetenz

1. Wissen zu Krankheit

Um erste Signale und Warnzeichen erkennen zu können und eine eigene Haltung entwickeln zu können, informieren Sie sich zu psychischen Erkrankungen wie

Burnout, Depression, Ängste, Sucht, Essstörungen, Psychosen z.B. im Internet, in Vorträgen, bei Bekannten, bei Fachleuten.

Auf welche Warnzeichen sollte ich achten?

Burnout entsteht, wenn unterschiedliche Stressoren wie z.B. gemindertes Selbstwertgefühl, körperliche Erkrankungen, Arbeitsverdichtung, Veränderungen im Leben aufeinandertreffen und der Betroffene durch sein Handeln anhaltende Konflikte nicht zu lösen schafft. Die Unzufriedenheit steigt, das Leistungsvermögen lässt nach, Lebensfreude geht verloren. Der Prozess mündet in emotionaler Erschöpfung.

Vier Phasen Modell zum Burnout

1. Alarmphase (Konflikt mit ersten klassischen Stresssymptomen)
2. Widerstandsphase (Gegenhalten)
3. Erschöpfungsphase (Beginn Burnout)
4. Rückzug (negative Gefühle, Destruktivität)

Quelle: Burnout kommt nicht nur von Stress Dr. med. M. Prieß 2013

Vorläufer und Entstehung- Burnout

Hochleistung, Engagement, Überschreitung eigener Grenzen

Anspannung, Müdigkeit

Unausgeglichenheit, Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit

Vernachlässigung sozialer Kontakte,

Antriebsschwäche

Nachlassen der Leistungsfähigkeit,

Blockaden, Konzentrationsschwäche,

Vernachlässigung von Hobbys,

Niedergeschlagenheit, Resignation

Konsum von Suchtmitteln zum Abschalten

Versagensängste

Apathie, Verzweiflung, Depression

Checkliste für auffällige Veränderungen und Mögliche Ursachen für ein Burnout

finden Sie in der Broschüre der Barmer Ersatzkasse

„Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz“

(Im Internet unter [www. barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de))

2. Wissen zum Handeln

- Oberstes Gebot: Ruhe bewahren!!!
- Welche Maßnahmen sind zu treffen?
- Wie führe ich das Gespräch?

Wissen zum Handeln- Maßnahmen

Hilfe Konzept

- H Hinsehen
- I Initiative ergreifen
- L Leitungsfunktion wahrnehmen
- F Führungsverantwortung
- E Experten hinzuziehen

Quelle: www.margret-degener.de/ Der richtige Umgang mit seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz 2006

Wissen zum Handeln - Maßnahmen

- H = Hinsehen
 - Beobachten, Auffälligkeiten ernst nehmen
- - Sich selbst informieren und reflektieren
- - Enttabuisieren
- - erstes (frühzeitiges) Ansprechen
- - konkrete Beispiele benennen
- - Unterstützung anbieten

Quelle: www.margret-degener.de/ Der richtige Umgang mit seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz 2006

Wissen zum Handeln - Maßnahmen

- I = Initiative ergreifen
- (zweites Gespräch)
- - bei positiver Veränderung: Bestärken und Begleiten
- - bei fehlender positiver Veränderung: Suche nach Lösungsmöglichkeiten (Vorzug - Erhalt des Arbeitsplatzes) auslösende Faktoren beseitigen oder verringern und Ressourcen ermitteln

Quelle: www.margret-degener.de/ Der richtige Umgang mit seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz 2006

Wissen zum Handeln- Maßnahmen

- L = Leitungsfunktion wahrnehmen
- (weiteres Vorgehen, wenn Situation sich nicht verbessert hat)
- - Vereinbarung von Zielen (Plan)
- - Erwartungen klar formulieren (z.B. Behandlung der Erkrankung)
- - Prüfen und ggf. Verbesserung der Klarheit und Transparenz in den Arbeitsabläufen
- - Appell an die Eigenverantwortung zum Erhalt der Gesundheit und Arbeitskraft

Quelle: www.margret-degener.de/ Der richtige Umgang mit seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz 2006

Wissen zum Handeln - Maßnahmen

- F = Führungsverantwortung
- - eine eigene Haltung haben
- - Prinzip des Forderns und Förderns
- - Fördern: Geduld, Verständnis, Fürsorge
- - Fordern: Balance zwischen Über- und Unterforderung, zwischen Leistungsanforderung und Anpassung an Leistungsfähigkeit

Quelle: [www. margret-degener.de/](http://www.margret-degener.de/) Der richtige Umgang mit seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz 2006

Wissen zum Handeln- Maßnahmen

- E = Experten hinzuziehen
- - Führungskraft ist nicht Arzt, Therapeut oder Sozialarbeiter
- - weitere Ansprechpartner sind z.B.:
- Sozialberatung, Betriebsarzt, innerbetriebliche Helfer,
- Fachärzte, Psychotherapeuten, Schlichter, Beratungsstellen,
- RV, KV, Integrationsfachdienste, BEM- Fachdienste,
- Selbsthilfegruppen, Kliniken, Sozialpsych. Dienst

Wissen zum Handeln - Gespräch

Checkliste zur Gesprächsvorbereitung

Nachzulesen unter:

www.barmer-gek.de/ Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz 4/2014

Wissen zum Handeln- Gespräch

- Angemessen zuhören
- Verständnis und Mitgefühl zeigen
- Wertschätzen und wertschätzende Haltung bewahren
- Für angemessene Gesprächsatmosphäre sorgen, Störungen vermeiden, genügend Zeit einplanen
- in Sprache und Tempo und Lautstärke auf den anderen einstellen
- Beobachtungen und Probleme klar in Worte fassen (sachlich und neutral bleiben)



Wissen zum Handeln – das Gespräch

- Interesse zeigen durch Fragen und Nachfragen bei Missverständnissen, offenen Fragen stellen
- Erwartungen und Vereinbarungen klar formulieren und gleichzeitig Unterstützung gewähren (Förderung der Selbstverantwortung)
- Bei Bedarf klare Anweisungen formulieren
- ggf. auf Konsequenzen hinweisen
- Beenden Sie das Gespräch positiv!

Wissen zum Handeln – Gespräch

Berücksichtigung der Individualität

Jeder Betroffene Mitarbeiter hat seine eigene Wahrnehmung und individuelle Erwartungen. Einige möchten über ihre Krankheit reden, anderen ist das sehr unangenehm. Manche möchten Schonung, andere nicht anders als ihre Kollegen behandelt werden.

Quelle: www.margret-degener.de/ Der richtige Umgang mit seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz 2006

Gespräch – mögliche Fragestellungen

- Lassen wir es auf einen Versuch ankommen!
 - Sind Sie mit Ihrer Arbeit zufrieden?
 - Sind Sie mit Ihren Arbeitsmitteln zufrieden?
 - Wird aus Ihrer Sicht ausreichend auf Arbeitssicherheit und Arbeitshygiene geachtet?
 - Sind Sie mit der Zeit, die Ihnen zur Erledigung Ihrer Aufgaben zur Verfügung steht zufrieden?
 - Haben sie Kontakt zu den Kollegen und fühlen Sie sich wohl in dem Team ?
 - Bekommen Sie ausreichend Informationen für ihre Arbeit?
 - Fühlen Sie sich in ihrer Arbeit ausreichend unterstützt?
 - Wissen Sie, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie Hilfe benötigen?

Gespräch – offene Fragestellungen

- Lassen wir es auf einen Versuch ankommen!
 - Wie geht es Ihnen?
 - Ist Ihnen in letzter Zeit etwas an Ihnen, an Ihrem Verhalten aufgefallen, dass sie so bisher von sich nicht kannten?
 - Können Sie mir sagen, wie es zu Veränderungen gekommen ist?
 - Was muss aus Ihrer Sicht getan werden, damit die Arbeitssituation sich normalisiert und für alle zufriedenstellend ist?
 - Welche Hilfe benötigen Sie in dieser Situation und was kann ich tun?
 - Wie wollen Sie vorgehen, um die vereinbarten Ziele zu erreichen?

3. Mut

Eingreifen und Helfen verlangen
von uns mit eigenen Ängsten umzugehen.

Mut ist ein positives Gefühl. Es bestärkt uns,
schwierige Situationen zu bewältigen.

4. Eigene Gesundheit- eigene Kompetenz

Ich kann das leisten, wozu ich zum gegenwärtigen Zeitpunkt in der Lage bin. Reicht diese Hilfe nicht, sind weitere Helfer gefragt.

Sind Sie jetzt auf Akutsituationen vorbereitet?



Wie geht es Ihnen jetzt?

Haben Sie Fragen?

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



Literaturliste

Literatur zum Thema Burnout und Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz:

- * Burnout Erkennen, verhindern, überwinden; Prof.Dr.Wolfgang Seidel; Humboldt Verlag 2011
- * Burnout – Kommt nicht nur von Stress; Dr.med. Miriam Prieß; Südwest Verlag 2013
- * Stress, Mobbing, Burn-out am Arbeitsplatz; Sven Litzcke und Horst Schuh; Springer Verlag 2010

* www.barmer-gek.de/ Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz
4/2014

* www.margret-degener.de/ Der richtige Umgang mit seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz 2006