

DIAKO NORDFRIESLAND gGmbH



Bredstedter Workshop: Störfall Arbeitsplatz 10.11.2021

Umgang mit angstbelasteten Kolleginnen und Kollegen

Dr. med. Güde Nickelsen, Leitende Oberärztin

Fachklinik für Psychiatrie und Psychosomatik

DIAKO Nordfriesland gGmbH

Gammeltoft 8-15

25821 Breklum,

www.diako-nf.de



HILFE, ICH SOLL EINEN VORTRAG HALTEN! DIAKO 

- Aufschieberitis (Prokrastination)
- Vermeidung
- Grübeln
- Körperliche Symptome
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Katastrophisieren
- Suchtverhalten
- Wut
- ...

OK, ICH SOLL EINEN VORTRAG HALTEN!



- Die Aufgabe angehen, sich mit der Aufgabe befassen
- Eine realistischere Einschätzung bekommen
- Fortschritte feststellen
- Anspannung sinkt, gleichzeitig auch keine körperlichen Symptome mehr, Schlaf ist besser, Konzentration besser...
- Selbstwirksamkeitsempfinden steigt
- Selbstwertgefühl steigt
- Stimmung steigt
- Zuversicht!

**(Hilfreicher) Umgang mit
angstbelasteten Kolleginnen und
Kollegen**

KOPFSTANDBRAINSTORMING



**Wie verschlimmere ich die Angst
meiner Kollegin, meines Kollegen, am
Arbeitsplatz?**

WIE VERSCHLIMMERE ICH DIE ANGST MEINER KOLLEGIN, MEINES KOLLEGEN, AM ARBEITSPLATZ?



- Sich lustig machen
- Unter Druck setzen
- Mobbing
- Ignorieren
- Bagatellisieren
- Tratschen
- Jemanden ausschließen
- Vermeidung fördern
- Realistische Angst falsch einschätzen
- Einfluss auf die Arbeit unterschätzen
- Sich nicht zuständig fühlen
- Informationen vorenthalten
- Psychische Erkrankung übersehen

KOPFSTAND UMGEDREHT



**Wie kann ich hilfreich mit
angstbelasteten Kolleginnen und
Kollegen umgehen?**

Beispiel: Kollege mit ausgeprägter Angst vor der Covid-Erkrankung UND ausgeprägter Angst vor der Impfung

- *Sich lustig machen:* **Verständnis zeigen**
- *Mobbing:* **Respektvoll miteinander umgehen**
- *Tratschen:* **Offen miteinander umgehen**

- *Ignorieren:* **Beachtung schenken, aufmerksam sein**
- *Bagatellisieren:* **Ernst nehmen**
- *Unter Druck setzen:* **Realistische Erwartungen haben, auch etwas zutrauen**
- *Vermeidung fördern:* **Jemandem etwas zutrauen**
- *Jemanden ausschließen:* **Jemanden einbeziehen**

Exkurs „Fördern und Fordern“

- Kollegin mit Angst im Nachtdienst

- *Sich nicht zuständig fühlen:* **Verantwortung annehmen**
- *Informationen vorenthalten:* **Informationen teilen, beraten**
- *Realistische Angst falsch einschätzen:*
Sorgfältig prüfen, ob realistische Ängste bestehen und adressiert werden müssen

Der Kollege hat:

Angst vor der Pandemie:

- Vorerkrankung, die das Risiko einer schweren Erkrankung erhöht

Angst vor der Impfung:

- Vorerkrankung, die eine schwere allergische Reaktion auf die Impfung wahrscheinlich macht

Individuelle Ebene

- Informationen über die individuellen Risiken des Kollegen einholen, medizinische Informationen einholen, individuelles Konzept erstellen, Netzwerk aktivieren
- Aufklärung, Information des Kollegen, Zuwendung, Trost
- Vermittlung einer Möglichkeit, sich stationär impfen zu lassen
- Ähnliche Anfragen auch von anderen KollegInnen und Pat., jeweils individuelle Beratung, Information

Strukturelle Ebene

- Viele Ängste, Unsicherheiten, Anfragen aus dem KollegInnen- und Pat.-Kreis
- Damit alle KollegInnen und Pat. sich möglichst sicher fühlen können, wurden viele strukturelle Änderungen umgesetzt
- Krisenstab, Hygienekonzept, Testung von Mitarbeitenden und Pat., Kohortenregelung, kleine Gruppen, AHA-L-Regeln, Aufklärung über die Erkrankung und die Maßnahmen
- Impfkampagne

- *Einfluss auf die Arbeit unterschätzen: **Anerkennen, dass Privates einen großen Einfluss auf die Arbeit hat, die Bereiche sind nicht getrennt voneinander zu betrachten***

Kollege berichtet von Sorge um sein Kind,

Verhaltensauffälligkeiten, suizidale Äußerungen

-> Vertrauliches Gespräch, Einschätzung der Situation,

Beratung über weiteres Vorgehen, Follow-up

- *Psychische Erkrankung übersehen:* **Bei zunehmenden, offensichtlich unrealistischen, stark beeinträchtigender Ängsten diagnostische Abklärung einer Angsterkrankung fördern**



Phobische Störungen

- Angst vor eindeutig definierten, im Allgemeinen ungefährlichen Situationen und Objekten
 - Soziale Phobien (Furcht vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen in rel. kleinen Gruppen)
 - Agoraphobie (Menschenmengen, öffentliche Plätze, Reisen alleine, Reisen weiter weg von zu Hause)
 - Spezifische Phobie (z.B. Spinnen, das Fliegen, Höhe, Donner, Dunkelheit, Nadeln...)

Panikstörung

- Wiederkehrende, schwere Angstattacken (Panik), die sich nicht auf spezifische Situationen oder besondere Umstände beschränken
- Nicht vorhersehbar
- Ausgeprägte körperliche Symptome (Herzklopfen, Brustschmerz, Atemnot, Schwindel...), dann Angst zu sterben, Angst verrückt zu werden, Angst vor Kontrollverlust

Generalisierte Angststörung

- Allgemeine, anhaltende Angst
- Ständige Nervosität, Zittern, Schwitzen, Schwindelgefühle, Oberbauchbeschwerden, Anspannung...
- Befürchtungen, man selbst oder Angehörige könnten erkranken oder verunglücken, viele andere Sorgen und Vorahnungen

Traumafolgestörungen

- Nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis oder Ereignissen
- Auftreten verschiedener Angstsymptome auf dem Boden einer ständigen Anspannung und Alarmbereitschaft

Angst bei anderen psychischen Erkrankungen

- Alle psychischen Erkrankungen sind oft von Angst begleitet

Einblick in die ambulanten und stationären
Hilfsmöglichkeiten bei Angststörungen
heute Nachmittag in der **Arbeitsgruppe 2**

VIELEN DANK FÜR DAS ZUHÖREN!!!

