

PEER SUPPORT FOR MENTAL HEALTH

Agenda



- 1 Arbeit und Psyche: Wer bedingt hier was und wie?
- 2 Was heißt hier eigentlich psychisch gesund / krank?
- 3 Wie erkenne ich, dass es anderen nicht gut geht?
- 4 ... und welche Diagnosen können dahinter stecken?
- 5 Ok, und was können wir / kann ich da machen?
- 6 Fragen über Fragen

Kollegiale Beziehungen: Investieren lohnt sich



rund 84%

... der Deutschen sagen, dass ihnen gute kollegiale Beziehungen das Wichtigste an der Arbeit sind.



ca. 50%

... der Zeit, die wir nicht schlafen, verbringen wir mit Kolleg*innen.

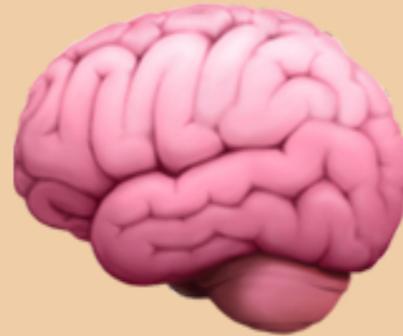
Facts and Figures



- Jeder 4. Mann und jede 3. Frau ist jährlich betroffen
- 9,8 Mio. erleben Angststörungen
- 5,3 Mio. erkranken an Depression
- Täglich sterben 27 Menschen an Suizid
- Es vergehen oft mehrere Jahre bis zur Therapie

WIE ENTSTEHEN ERKRANKUNGEN?

Bio-Psycho-Soziales Modell



Gene

Stress Coping

Arbeit

Arbeit als



Schutz



Risiko

Gesundheits-Krankheits- Kontinuum

G
E
S
U
N
D



K
R
A
N
K

**WIE ERKENNE
ICH, DASS ES
ANDEREN NICHT
GUT GEHT?**

Anzeichen



Leistung

- Verringerte Konzentration
- unaufmerksam in Meetings
- Probleme Entscheidungen zu treffen und zu priorisieren
- Weniger Eigeninitiative
- häufige Fehler
- Termine und Aufgaben werden vergessen
- viele Überstunden



Verhalten

- Die Person vermeidet (sozial) Kontakte
- Meldet sich häufiger krank
- in Meetings ungeduldig oder gereizt
- die Person beteiligt sich plötzlich nicht mehr an den Diskussionen
- Extremere Stimmungslagen



Körper

- wenig Variabilität in der Stimme und flache Atmung
- wenig/ungewöhnliche Mimik
- nervöse unruhige Bewegungen (Ticks wie kratzen, zappeln etc.)
- vermehrte ungeklärte körperliche Beschwerden
- Vernachlässigung der Körperhygiene
- Starke Gewichtsänderungen



**WELCHE
DIAGNOSEN
KÖNNEN
DAHINTER
STECKEN?**

Psychische Erkrankungen



Äußern sich durch
eine Veränderung
in Emotion, Verhalten
und Gedanken

Verursachen Leid
und
Beeinträchtigung

Die häufigsten Erkrankungen



Angst

- Häufigste Diagnosegruppe
- Viele unterschiedliche Diagnosen
- Phobien , generalisierte Angststörung, Panikstörung oder Zwangsstörung
- Gehen oft mit Panikattacken einher



Sucht

- Stark mit Stigma und Scham besetzt
- Ist eine Erkrankung, keine Entscheidung
- Form der Selbstmedikation
- Hohe Komorbidität
- „Konsum trotz negativer Konsequenzen“



Depression

- Für mehr als 2 Wochen
- traurig, gereizt oder freudlos
- Es gibt nicht „die eine Depression“
- Manchmal auch eher „innere Leere“
- Verursacht Leiden und Beeinträchtigung

Burnout



Phänomen wird seit
den 70er Jahren
beschrieben und ist
keine Diagnose

Folge einer
langzeitigen
arbeitsbezogenen
Überlastung

**OK, UND WAS
MACHE ICH,
WENN JEMAND
BELASTET IST?**

ACHTUNG!



Zieh keine voreiligen Schlüsse aus deinen
Beobachtungen und eigenen
Wünschen. Initiiere ein Gespräch.

Gespräche

1 Beobachtung

„Du, ich habe dich bei den letzten Team-Events vermisst. Ich wollte nur fragen, wie es dir zur Zeit geht.“

2 Verständnis

„Es tut mir so leid, dass du dich so fühlst ...“

3 Offene Fragen

„Wie lange ist das denn schon so? Gibt es etwas Bestimmtes, das dich im Moment beschäftigt?“

4 Aktives Zuhören

Aufmerksamkeit zeigen durch Körpersprache, und Paraphrasieren

5 Hilfe besprechen

„Welche Unterstützung hast du aktuell?
Mit wem würdest du gerne darüber sprechen?“



Und wie bekomme ich Hilfe?



Hausärzt*innen / Betriebsärzt*innen



116 117 : Terminvergabe



Telefonseelsorge: 08001110111



www.psych-info.de, www.therapie.de

**WAS KÖNNEN WIR
ALS TEAM MACHEN,
WENN JEMAND
ERKRANKT?**



Was machen wir, wenn jemand länger krank ist?



In Kontakt
bleiben



Freiraum
geben



Tratsch
vermeiden



Wie verhalten wir uns nach langer Abwesenheit?



Fragen
stellen



Willkommen
heißen



Absprachen
treffen

Was heißt das langfristig in der Teamarbeit?



Grenzen
wahren



Raum für
Gespräche



Entlastung
ermöglichen



Vergiss dich selbst nicht.

Nur, wer für sich
selbst sorgt, kann auch
anderen helfen.

Fazit



Dos

- Zuhören und da sein
- Gespräch suchen
- Fakten kennen
- In Verbindung bleiben
- Hilfsmöglichkeiten kennen



Don'ts

- Ignorieren
- Diagnostizieren
- Therapeut*in werden
- Sich für alle verantwortlich fühlen
- Zu große Angst haben, etwas Falsches zu sagen / machen



Vielen Dank!

hello@shitshow.de | www.shitshow.de

[@shitshowberlin](https://www.instagram.com/shitshowberlin)