

Es ist normal, verschieden zu sein!



Menschen zeichnen sich durch unterschiedliche Fähigkeiten, Hintergründe und Erfahrungen aus.

Diese Vielfalt bereichert die Zusammenarbeit und wird in der heutigen Welt immer wichtiger.

Was macht Sie besonders?

Was macht mich besonders?

Teilen Sie Ihre Gedanken mit einem Klebezettel!



Psychische Erkrankungen - Daten und Fakten

Immer öfter hört man in den Medien oder auch im näheren Umfeld von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Sind wirklich so viele Menschen in Deutschland davon betroffen?

Machen
Sie sich selbst
ein Bild!



In Deutschland hat **jede dritte erwachsene Person** mindestens eine psychische Beeinträchtigung.



Beim Auftreten von psychischen Erkrankungen bestehen **Geschlechtsunterschiede**. Bei Frauen werden doppelt so häufig Angsterkrankungen und Depressionen diagnostiziert wie bei Männern. Männer wiederum erhalten deutlich häufiger die Diagnose einer Substanzabhängigkeit (z. B. Alkohol und Drogen).



Psychische Beeinträchtigungen bilden bei der Arbeitsunfähigkeit die **zweitgrößte Krankheitsgruppe** bei Beschäftigten in Deutschland.



Übermäßige **Arbeitsbelastungen** können das Risiko für eine Angsterkrankung oder Depression um 50% steigern. Andere Faktoren wie z. B. der persönliche Lebensstil sind dabei bereits berücksichtigt.



Die **Fehltage** aufgrund psychischer Erkrankungen haben sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. In anderen Krankheitsbereichen sind Fehltage im gleichen Zeitraum gesunken.

Quelle: BKK Dachverband. Praxishilfe Psychisch krank im Job (2019); MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. BKK Gesundheitsreport 2021.



Mythen über psychische Erkrankungen

Über psychische Erkrankungen werden viele Unwahrheiten erzählt. Kommen Ihnen einige der folgenden Aussagen bekannt vor?

» Psychische Erkrankungen sind selten und betreffen mich nicht.«

Tatsächlich wird in Deutschland jedes Jahr bei ca. einem Drittel der Bevölkerung eine psychische Erkrankung diagnostiziert.

» Nur schwache Menschen sind psychisch krank.«

Jede Person kann psychisch erkranken. Dabei können biologische und psychologische Einflüsse eine Rolle spielen, aber auch Lebensumstände wie Armut. Psychische Gesundheit hat nichts mit Stärke oder Schwäche zu tun!

» Psychische Erkrankungen können nur mit Medikamenten behandelt werden.«

Medikamente können bei der Therapie vieler psychischer Erkrankungen eingesetzt werden. Es gibt aber auch nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten wie z.B. die Psychotherapie. Auch Sport zeigt bei vielen psychischen Beeinträchtigungen eine positive Wirksamkeit.

» Menschen mit psychischen Erkrankungen sind aggressiv und gewaltbereit.«

Die überwiegende Mehrheit von Menschen mit psychischer Erkrankung zeigt kein gefährliches Verhalten. Im Gegenteil: Studien zeigen, dass psychisch beeinträchtigte Menschen ein erhöhtes Risiko haben, Opfer von Gewalt zu werden.

» Wenn man einmal psychisch krank war, wird man es immer sein.«

Viele Betroffene genesen vollständig von ihrer psychischen Erkrankung. Andere lernen durch eine Psychotherapie oder andere Angebote mit ihren Symptomen gut zu leben.

» Menschen mit psychischen Erkrankungen können nicht arbeiten.«

Nicht jede Person, die psychisch erkrankt ist, fällt bei der Arbeit aus. Für viele Betroffene spielt eine sinnvolle Tätigkeit eine große Rolle für die psychische Gesundheit und unterstützt den Genesungsprozess nach einer psychischen Krise.

» Psychische und körperliche Gesundheit haben nichts miteinander zu tun.«

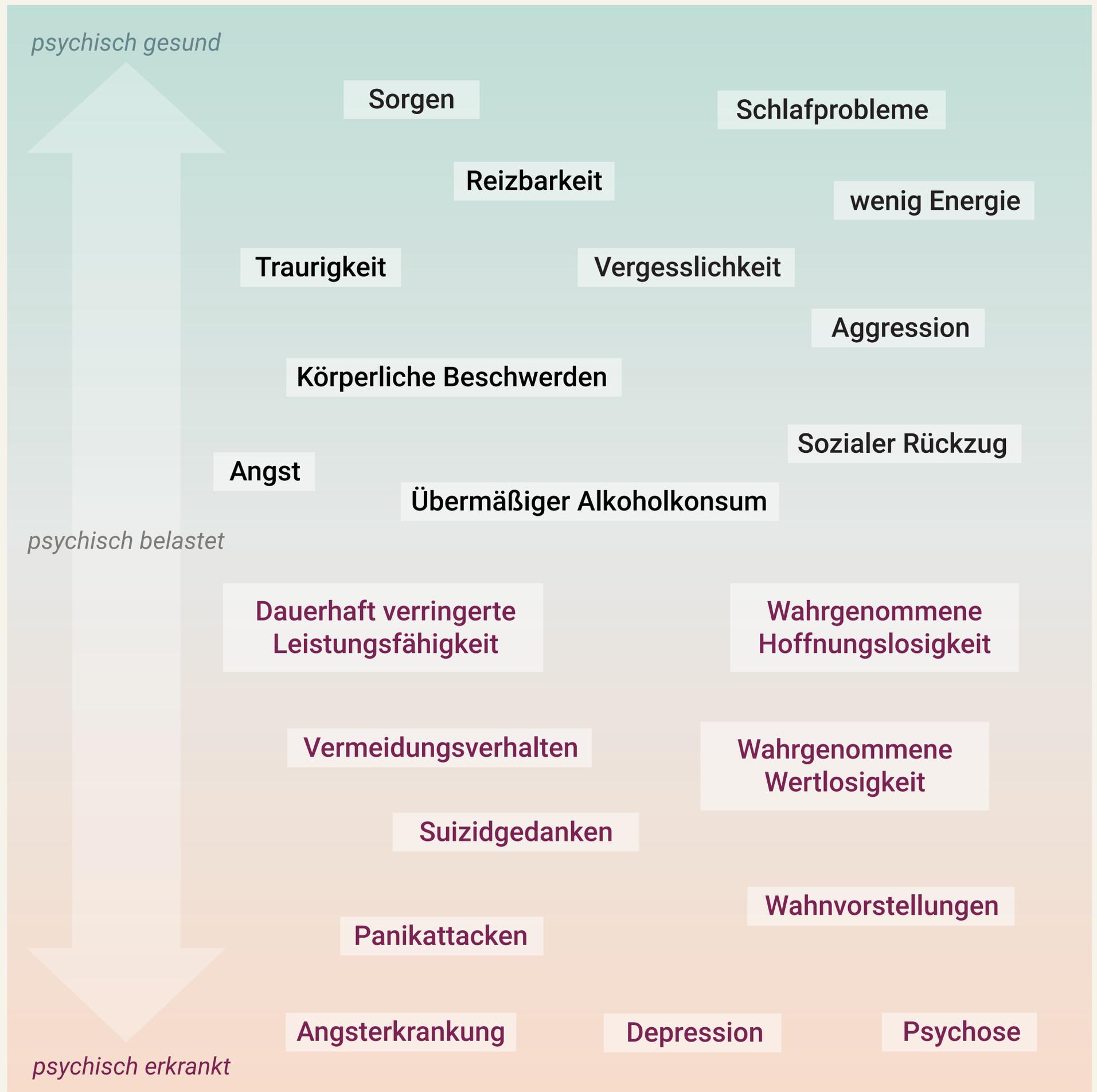
Psychische und körperliche Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Sie sollten als Einheit betrachtet werden.

Quellen: BKK Dachverband. Praxishilfe Psychisch krank im Job (2019); Mental Health Europe. Each of us Campaign Kit (2017).



Das Kontinuum der psychischen Gesundheit

Es gibt keine klare Trennlinie zwischen psychischer Gesundheit und einer psychischen Erkrankung. Wir alle haben schon Symptome erlebt, die auch im Rahmen einer psychischen Erkrankung auftreten können:



Eindrückliche Geschichten. Von echten Menschen.

Psychische Erkrankungen können alle treffen. In den folgenden Fallgeschichten erzählen echte Menschen, wie sie ihre Erkrankung durchlebt und überwunden haben - oder gelernt haben, damit zu leben.

Um die ganze Geschichte zu erfahren einfach den jeweiligen QR-Code scannen!



Mutiger Alltag trotz Panik

Mit 21 wird Sarinas Leben plötzlich von Panikattacken erschüttert. Ihr Herz rast, die Welt schwimmt, und die Angst lähmt sie. Heute ist Sarina 33 und arbeitet bei einer NGO. Nach Jahren des Kampfes und zahlreichen Therapien hat sie einen Weg gefunden, mit ihrer Angst zu leben und setzt sich nun für andere Betroffene ein. Erfahren Sie im Video, wie Sarina ihr Leben mit psychischer Erkrankung meistert und anderen Hoffnung gibt.



Offenheit als Stärke

Lilly leidet seit ihrer Jugend an Depressionen. Ihre Geschichte erzählt von ständiger Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten. Dazu kommen Probleme mit dem Selbstwert, die Lilly mit ständigem Streben nach Leistung zu bekämpfen versucht. Heute hat sie gelernt, offen über ihre Erkrankung zu sprechen und findet Unterstützung in ihrem Umfeld. Wie sie das geschafft hat? Das erzählt ihre Geschichte im Video.



Sie interessieren sich für mehr?

Auf der BEMpsy Plattform finden Sie weitere Erfahrungsberichte von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in Form von Videos und Podcasts.



Ein toleranter und empathischer Umgang mit dem Thema psychische Beeinträchtigung hat positive Auswirkungen auf Betroffene.

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte können gemeinsam eine Kultur des Hinsehens und der Unterstützung fördern.

Wie kann ich psychisch belasteten Kolleg*innen helfen?

Teilen Sie Ihre Gedanken mit einem Klebezettel!

Was hindert mich daran, psychisch belasteten Kolleg*innen zu helfen?



Tipps für Kolleg*innen

Wie unterstütze ich meine Kolleg*innen auf der Arbeit, wenn sie psychisch erkranken?

So können Sie Kolleg*innen unterstützen!



Signalisieren Sie Interesse

am Wohlbefinden der Person. Falls die Person den Eindruck macht, nicht darüber sprechen zu wollen, bieten Sie ihr ein Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt an („Du kannst immer gerne auf mich zukommen.“).



Kommunizieren Sie Ihre Unsicherheit

und fragen Sie die betroffene Person, was sie sich für einen Umgang mit der Erkrankung im Berufsleben wünscht. .



Ziehen Sie externe Unterstützungsmöglichkeiten hinzu

z. B. Beratungsstellen.

Wie geht es weiter in einer akuten Krise?



Im Rahmen von psychischen Erkrankungen kann auch ein **psychiatrischer Notfall** eintreten, z. B. akute Selbstmordgedanken. Bewahren Sie in so einem Fall Ruhe und lassen die betroffene Person nicht allein. **Holen Sie sich Hilfe**, wenn Sie mit der Situation überfordert sind. Das Wichtigste ist das Zuhören, Sie müssen keine Ratschläge geben. Begleiten Sie die betroffene Person, z. B. auf dem Weg zur Ärztin bzw. zum Arzt.



Falls eine **akute bedrohliche Situation** eintritt, insbesondere falls ein Suizid angekündigt wurde, ist es evtl. notwendig, die **Polizei** zu rufen. Zögern Sie in einer solchen Krisensituation nicht und holen Sie Hilfe.

Quelle: BKK Dachverband. Praxishilfe Psychisch krank im Job (2019).



Wie kann ich helfen?

Tipps für Führungskräfte

Wie kann ich als Führungskraft mit Mitarbeiter*innen umgehen, die psychisch stark belastet oder möglicherweise psychisch erkrankt sind? Eine gute Orientierung bietet das H-I-L-F-E-Konzept, entwickelt vom BKK Dachverband und der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie.



Hinsehen

- Ziehen Sie psychische Ursachen für Verhaltensänderungen in Betracht
- Sensibilisieren Sie auch Ihre Beschäftigten für das Thema psychische Beeinträchtigung



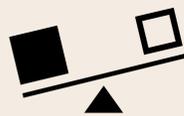
Initiative ergreifen

- Suchen Sie das Gespräch mit der betroffenen Person
- Sprechen Sie offen darüber, was Sie beobachtet haben



Leitungsfunktion wahrnehmen

- Legen Sie bei anhaltender Krise zusammen mit dem Gegenüber konkrete Arbeitsziele fest
- Thematisieren Sie die Selbstverantwortung der betroffenen Person sowie mögliche Hilfe durch den Betrieb



Fördern – Fordern

- Stellen Sie sicher, dass die betroffene Person weder überfordert noch unterfordert ist, sondern eine ausgewogene Belastung hat



Expert*innen hinzuziehen

- Ziehen Sie bei Unsicherheit Expert*innen von außerhalb oder innerhalb des Unternehmens hinzu

Quelle: BKK Dachverband. Praxishilfe Psychisch krank im Job (2019)



Auch bei psychischen Erkrankungen
gilt: Durch Prävention lässt sich
viele vermeiden!

Dabei gibt es nicht einen einzigen
„richtigen“ Ansatz, da jeder Mensch
unterschiedliche Bedürfnisse hat.

Was hilft Ihnen dabei, mit psychischen
Belastungen umzugehen?

Was hilft mir dabei,
mit psychischen Belastungen
umzugehen?

Teilen Sie
Ihre Gedanken
mit einem
Klebezettel!



Das können Sie selbst tun, um gesund zu bleiben.



Was kann ich selbst tun, um einer psychischen Erkrankung vorzubeugen?

Erhöhen Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit

Am besten gelingt dies, indem Sie sich selbst gut behandeln. Dazu gehören ausreichend Schlaf, aber auch gesundes Essen und regelmäßige Bewegung.

Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen und tun Sie Dinge, die Ihnen Kraft geben. Das kann ganz individuell sein!

Reduzieren Sie Stress

Stress bei der Arbeit lässt sich nicht immer vermeiden. Aber Sie können lernen, besser damit umzugehen. Dazu bietet sich das System der „Stressampel“ an. Es zeigt Ansatzpunkte, die dabei helfen, Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen besser zu verstehen.



• Verändern Sie Ihre Stressoren

Setzen Sie Prioritäten und überprüfen Sie die Dringlichkeit der verschiedenen Aufgaben. Fragen Sie sich außerdem, ob Ihnen jemand bei der Erledigung der Aufgaben helfen kann.

• Verändern Sie Ihre Stressverstärker

Hinterfragen Sie Ihre Gedanken und Einstellungen. Welche Gedanken helfen Ihnen dabei, schwierige Situationen zu meistern? Welche nicht? Versuchen Sie, Abstand von destruktiven Gedanken wie Perfektionismus zu nehmen.

• Verändern Sie Ihre Stressreaktion

Reflektieren Sie regelmäßig anhand der Frage: Was kann ich tun, um mit dem Stress besser umzugehen? Auch Entspannungsmethoden und Sport können helfen.



Was kann ich tun, wenn ich bei mir selbst eine psychische Erkrankung vermute?

Sprechen Sie mit Angehörigen und Freund*innen über Ihren Verdacht.

Falls es schlimmer wird, ist die erste Ansprechperson

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt.

Möchten Sie noch mehr für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen tun?

Nutzen Sie die eLearning-Tools für die Förderung der psychischen Gesundheit:



eLearning-Tool
für Beschäftigte



eLearning-Tool
für Führungskräfte



Wie hat Ihnen die Ausstellung gefallen?

Nehmen Sie sich einen Klebepunkt und kleben Sie ihn unter den entsprechenden Smiley.



Haben Sie noch
weitere Anmerkungen?

Teilen Sie
Ihre Gedanken
mit einem
Klebezettel!

