

MENTAL HEALTH GUIDE



TRIGGER WARNUNG!

Dieser Guide behandelt das Thema psychische Belastung und Erkrankung. Wenn diese Themen dich belasten, solltest du die nächsten Folien nicht alleine anschauen. Auf der letzten Seite befinden sich Informationen, **wie und wo man sich am besten Hilfe suchen** kann.



WAS EUCH ERWARTET

Allgemeine Facts	4
Mental Health und Festivals.....	4
Homeoffice ein Problem?.....	5
Falsche Annahmen zum Thema Psychische Belastung.....	6
Einführung ins Thema	9
Was bedeutet eigentlich krank?.....	10
Wie entstehen psychische Erkrankungen.....	11
Deep Dive in:.....	13
- Depressionen.....	14
- Burn out.....	17
- Angsterkrankungen.....	19
- Suchterkrankungen.....	22
Wie kann ich Hilfe leisten?	24
Katalog: Anzeichen erkennen	25
Was kann ich tun?.....	30
Wer macht eigentlich was?.....	31
Zugang zum System.....	33
Kontakt bei Höme	35

FESTIVALS UND MENTAL HEALTH

Ein Blick hinter die Kulissen zeigt, dass das Arbeiten in unserer Branche mit einem **hohen Maß an Einsatz, Zeitdruck, Stress und oft geringer Bezahlung einhergeht.**

Durch die Corona-Pandemie wurde die Branche einem nie da gewesenen Stresstest ausgesetzt. Auch gibt es Belege dafür, dass Kulturschaffende ein **erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen haben.** Die Themen Prävention und Unterstützung müssten daher dringend weiter oben auf der Agenda stehen.



HOME OFFICE EIN PROBLEM?

Während nur 29% der Büroarbeiter:innen unter Schlafstörungen leiden, sind es bei den mobilen Mitarbeiter:innen und denjenigen, die von zu Hause arbeiten, ganze 42%!

Durch die vermehrt informations- und datenbasierte Arbeitswelt schreiten wir häufiger über unsere Grenzen, um immer erreichbar zu sein, was ein höheres Risiko für psychische Belastungen ist.

- Wie können wir mit dieser Herausforderung am besten umgehen?
- Was kann jede:r Einzelne von uns tun?



PSYCHISCHE BELASTUNG AM ARBEITSPLATZ

- Es kann jede:n treffen! Egal wie alt, wie erfolgreich oder wie vordergründlich glücklich die Person ist.
- Durch die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen dauert es oft sehr lange bis Betroffene sich helfen lassen.
- Vor allem im Arbeitskontext existieren häufig noch Ängste und Fehlinterpretationen wie zum Beispiel folgende:



FALSCHER ANNAHMEN

- **„Psychische Erkrankungen? Sowas gibt es bei uns im Betrieb nicht!“**
Stimmt nicht! Statistisch gesehen gibt es kein Unternehmen bei dem das zu jedem Zeitpunkt zutrifft.
- **„Menschen mit psychischen Erkrankungen sind nicht mehr leistungsfähig.“**
Stimmt nicht! Viele sind sogar sehr leistungsfähig, z.B bei Depressionen führt nur etwa jede achte Erkrankung zu einer Arbeitsunfähigkeit. In den meisten Fällen lernt man mit der Erkrankung zu arbeiten.
- **„Menschen mit psychischen Erkrankungen sollten in jedem Fall zu Hause bleiben.“**
Stimmt nicht! Arbeit bedeutet für viele Menschen Teilhabe und Sinnstiftung und kann auch zur Genesung mancher Erkrankungen wichtig sein.
- **„Wenn wir über die psychische Erkrankung sprechen, können wir sie sicher verschlimmern- und das kann dann sogar zum Suizid führen.“**
Stimmt nicht! Über psychische Erkrankungen zu sprechen, verschlimmert diese nicht. Im Gegenteil: Dadurch bauen wir Schuldgefühle und Scham ab und unterstützen Betroffene darin die Hilfe zu finden, die sie brauchen.



FAKT IST...

- In den „besten Unternehmen“ kommen psychische Belastungen und Erkrankungen vor.
- Sie sind kein „Urteil auf Lebenszeit“ und können, gerade bei frühzeitiger Diagnose, gut behandelt werden.
- Erster Schritt ist es mehr Wissen über psychische Belastungen und Erkrankungen aufzubauen und einen konstruktiven Umgang mit Betroffenen zu erlernen.

Du kannst aktiv dazu beitragen in deinem Unternehmen, Verein oder Kollektiv eine präventive Kultur zu etablieren, in der Betroffene frühzeitig Unterstützung erhalten.

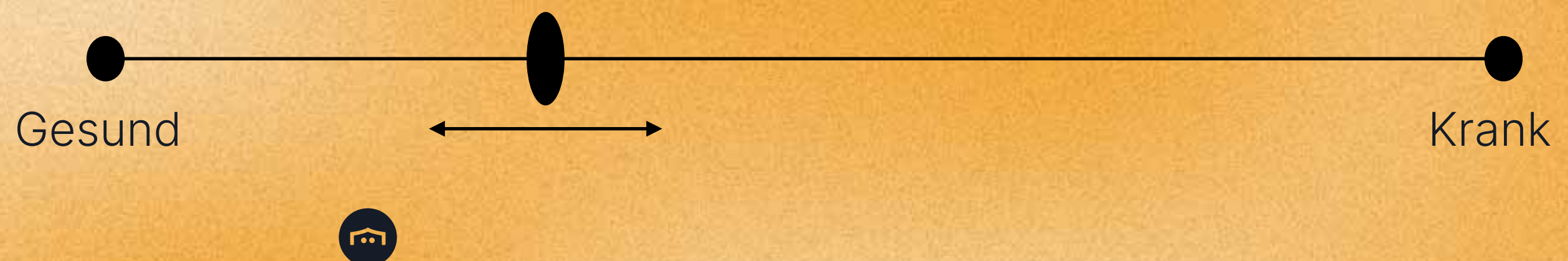


LOS GEHTS!



WAS BEDEUTET EIGENTLICH KRANK?

- Gesund oder Krank? Diese Frage ist bei körperlichen Erscheinungen schon oft schwierig zu beantworten - wie zum Beispiel bei Kopfschmerzen oder Schnupfen (bei der Psyche ist dies natürlich noch viel schwerer).
- Es gibt zwar Diagnosekriterien doch sind diese auch immer auf den individuellen Leidensdruck anzupassen.
- Laut dem Gesundheitswissenschaftler Anton Antonovsky tragen wir immer „kranke“ und „gesunde“ Anteile in uns.
- Man kann sich das Ganze eher wie ein Leben zwischen zwei Polen vorstellen, die sich ständig hin und her bewegen.



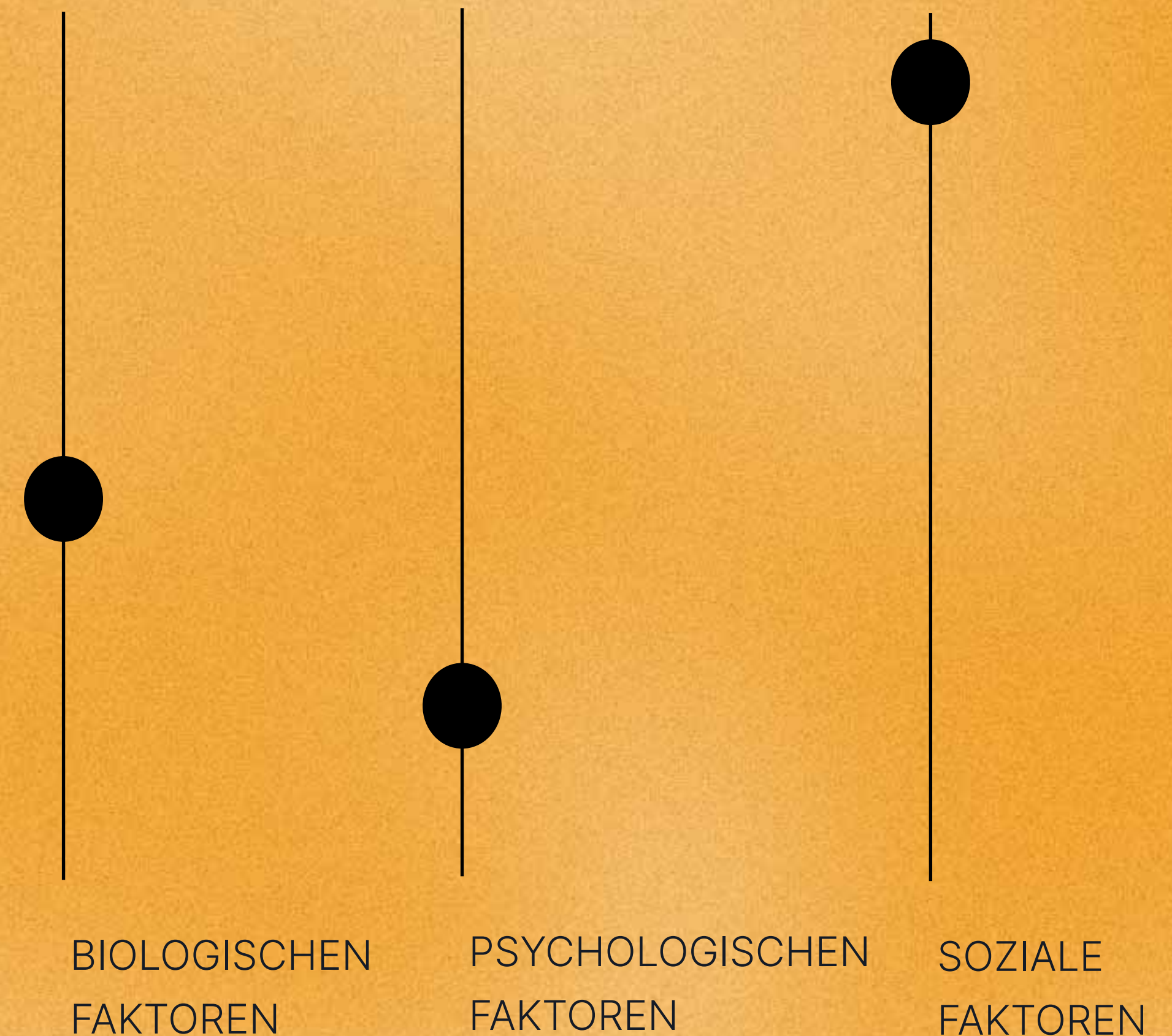
WIE ENTSTEHEN PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN?

- Wir haben schon gelernt, dass Gesundheit und Krankheit nicht klar trennbar sind, sondern eher ein Spektrum abbilden.
- George L. Engel erklärt das Entstehen von Erkrankungen anhand von Risiko- und Schutzfaktoren.
- Dieses Modell veranschaulicht, warum manche Menschen (psychische) Erkrankungen entwickeln und andere nicht.
- Erkrankungen sind durch Multifaktoren bedingt und meist nicht auf eine Ursache zurückzuführen.
- Sie entstehen im Zusammenspiel von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren.



WIE ENTSTEHEN PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN?

- **Biologische Faktoren:** Unseren Körper betreffende Aspekte wie etwa Gene, Hormone oder unser Immunsystem. Aktuelle Forschungsergebnisse legen z.B. nahe, dass auch die Darmflora einen Einfluss auf unsere Psyche haben könnte.
- **Psychologische Faktoren:** Damit sind unsere biographisch geformten Eigenschaften und Charakterzüge gemeint, zum Beispiel unsere Lebenseinstellung, unsere Persönlichkeit, unsere erlernten Lösungsstrategien oder die Überzeugungen, mit denen wir aufgewachsen sind.
- **Soziale Faktoren:** Die Einwirkungen unseres sozialen Umfelds, also etwa unsere Beziehungen, unser Arbeitsumfeld oder auch die Folgen großer gesellschaftlicher Herausforderungen, wie beispielsweise Pandemien.



DISCLAIMER

Bitte diagnostiziert euch und andere nicht selber!

Die Infos wurden gesammelt und hier zusammengetragen. Diese Informationen dienen der Aufklärung, **dennoch sollte Fachpersonal aufgesucht werden, wenn es um Diagnosen und spezielle Hilfen** geht.



DEEP DIVE: DEPRESSIONEN

- Affektive Störung, psychische Erkrankung, deren Leitsymptom das Gefühlsleben betrifft.
- Wird oft missverstanden oder nicht richtig erkannt.
- Nicht jeder Mensch, der an einer Depression erkrankt ist, wird ihre häufigsten Anzeichen oder Symptome (starke Traurigkeit) haben.
- Je nach Stärke gehen Depressionen auch einher mit Suizidabsichten, was die Depression zu einer lebensbedrohlichen Krankheit macht.
- Folgende Symptome und Anzeichen zeigen sich über einen längeren Zeitraum als zwei Wochen oder mehr und dauern die meiste Zeit des Tages an.



ANZEICHEN UND SYMPTOME

Folgende Symptome/**Kernsymptome** können eine Depression andeuten:

- **Gefühle von Traurigkeit/Freudlosigkeit und Niedergeschlagenheit, Gefühl von innerer Leere (diese Gefühl verändert sich auch nicht durch äußere, positive Einflüsse)**
- **Antriebslosigkeit und emotionale sowie körperliche Erschöpfung**
- Schulgefühle/das Gefühl, andere zu enttäuschen
- Negatives Selbstbild, Gefühle von Wertlosigkeit/das Gefühl „nicht genug zu sein“
- Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten
- Verlangsamung von Bewegung
- Verändertes Schlafverhalten (vermehrter Schlaf oder Schlafstörungen)
- Verändertes Essverhalten (vermehrtes Essen oder Appetitlosigkeit)



ATYPISCHE DEPRESSIONEN

Atypische Depression laufen anders ab: Umgangssprachlich spricht man hier von **„hochfunktionaler Depression“**. Hier können **äußere Einflüsse kurzzeitig zu positiven Erfolg führen**. Bei dieser Form der Depression kommen Betroffene leichter durch ihr berufliches und alltägliches Leben. Im Inneren können aber **trotzdem starke Selbstzweifel, Sorgen und Gedanken wie: "Ich kann nicht mehr!"** vorherrschen.

→ An diesem Beispiel sieht man gut, dass **Depressionen weit mehr sind als „traurig sein und nicht mehr aus dem Bett kommen“**.



DEEP DIVE: BURNOUT

- Soziolog:innen beschreiben das Burnout Syndrom häufig als Spiegelbild unseres Zeitgeistes und Folge allgemeiner gesellschaftlicher Beschleunigung.
- Dennoch ist man sich nicht sicher, ob Burnout eine eigenständige Diagnose ist oder ob es sich dabei um eine Unterform der Depression handelt.
- Burnout wird oft als Folge belastender beruflicher und außerberuflicher Tätigkeiten beschrieben.
- Von einigen Psycholog:innen wird es als Ergebnis nicht erfüllter Erwartungen sowie ein Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnung verstanden.
- Faktoren auf der Arbeit, die einen Burnout begünstigen: Zeitdruck, ein schlechtes Betriebsklima und/oder ein zu geringer Entscheidungsspielraum
- Individuelle Faktoren wie die Unfähigkeit, Konflikte konstruktiv zu bewältigen und klare Grenzen zu kommunizieren, können einen Burnout ebenfalls fördern



ANZEICHEN UND SYMPTOME

- Anhaltende körperliche und emotionale Erschöpfung
- Gefühl des Ausgebranntseins
- Erholungsunfähigkeit
- Gefühl der inneren Leere
- Zynismus und Frustration, negative Einstellung gegenüber der ausgeübten Tätigkeit
- Desillusionierung und Misstrauen
- Verringerung der Produktivität und Leistungsfähigkeit



DEEP DIVE: ANGSTERKRANKUNG

- Angststörung ist die häufigste psychische Erkrankungen weltweit.
- Hierbei handelt es sich um einen Sammelbegriff unter welche verschiedenen Diagnosen fallen.
- Oft wird Menschen mit einer Angsterkrankung unterstellt, sie würden übertreiben, da viele nicht nachvollziehen können wie extrem sich Sorgen, Panikattacken und Todesangst anfühlen kann.
- Die meisten Gefühle und Gedanken von Betroffenen sind Reaktionen des Körpers und der Psyche, welche nur schwer selber gesteuert werden können.
- Spezielle Phobien: Die Angst vor konkreten Situationen, Dingen und Handlungen.
- „Agoraphobie“: Die Angst vor öffentlichen Orten, wo in Notsituationen nicht geflüchtet werden kann.
- Generalisierte Angststörung: Diffuse und ständig präsente Alltagsorgen und Befürchtungen erschweren den Alltag.
- Soziale Phobie: Die Angst in sozialen Situationen oder in Leistungssituationen

Gleichzeitiges Auftreten von unterschiedlichen Ängsten, Zwängen und Depression ist ein häufiges Phänomen.



PANIKATTACKEN

- Bei einer Panikattacke handelt es sich um eine klar abgrenzbare Episode intensiver Angst, die unvermittelt auftritt und ihren Höhepunkt innerhalb von zehn Minuten erreicht.
- Die Symptome sind für Betroffene sehr belastend und werden oft als Panikattacke identifiziert.
- Neben der Panikattacke gibt es auch Angstattacken, welche sich nicht so intensiv anfühlen. Sie gehen dennoch mit körperlichen Symptomen einher und erstrecken sich meist über einen längeren Zeitraum.
- Als Ally hilft es dem Betroffenen, wenn Sie selbst Ruhe bewahren und ihm/ihr versichern, dass es gleich vorbei sein wird.



ANZEICHEN UND SYMPTOME

Während einer Panikattacke erleben Betroffene mindestens vier der folgenden Symptome:

- Herzrasen, Herzklopfen, erhöhte Herzfrequenz
- Schweißausbrüche, Kälteschauer oder Hitzewallungen
- Zittern, Taubheits- oder Kribbelgefühl
- Magenbeschwerden, Übelkeit
- Schmerzen im Brustraum oder Engegefühl in der Brust
- Atemnot, Erstickungsgefühle
- Schwindel, Benommenheit, Gefühl gleich ohnmächtig zu werden, Schwächegefühl
- Gefühl der Unwirklichkeit (Derealisation) oder Entfremdungsgefühl (Depersonalisation)
- Angst „verrückt“ zu werden/ Angst vor Kontrollverlust
- Todesangst



DEEP DIVE: SUCHTERKRANKUNG

- Menschen, die eine Suchterkrankung haben, sind von besonders starker Stigmatisierung betroffen. Häufig wird suggeriert sie seien willensschwach oder „selbst schuld“.
- Der Mythos, Sucht sei eine freie Entscheidung und keine Erkrankung, ist weit verbreitet.
- Die Folge daraus ist, dass Betroffene die Sucht häufig vor anderen verstecken und sie selbst nicht eingestehen.
- Oft dauert es deshalb Jahre bis eine Suchterkrankung erkannt wird.
- Suchterkrankungen wie Alkoholismus treten häufig mit anderen psychischen Erkrankungen auf, wie etwa Depressionen oder einer Angststörung. Betroffene nutzen die Sucht als Selbstmedikation und Bewältigungsstrategie für negative Gedanken und Gefühle.
- Die Erkrankung hat durch die Verheimlichung oft einen großen Einfluss auf das soziale Umfeld. Freund:innen und Familienangehörige versuchen zu helfen, sind aber überfordert.



ANZEICHEN UND SYMPTOME

Innerhalb von zwölf Monaten müssen mindestens drei der sieben Kriterien erfüllt sein, für eine Diagnose:

- Sehr starkes Verlangen nach dem Suchtmittel und erfolgloser Wunsch, den Konsum zu verringern oder damit aufzuhören
- Toleranzentwicklung gegen das Suchtmittel
- Entzugssymptome
- Beeinträchtigung im Privat- oder Berufsleben (z.B. Konflikte, geringe Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit)
- Konsum und Beschaffung des Suchtmittels bestimmen den Tagesablauf
- Kontrollverlust über Menge und Zeitpunkt des Konsums
- Konsum trotz negativer Konsequenzen (z.B. wenn der Jobverlust oder das Ende einer wichtigen Beziehung droht)



**HILFE LEISTEN HEIßT
HILFE KENNEN!**



WICHTIG !

- Man muss nicht alles wissen, man braucht keinen Katalog an Symptomen oder Ähnliches auswendig lernen.
- Es geht eher darum Verhalten zu erkennen, was auf eine Belastung oder Erkrankung hindeuten kann. Ob dort wirklich eine Erkrankung dahinter steckt, ist erstmal egal.
- Es gibt nicht die eine Art und Weise, wie sich psychische Probleme äußern.
- Wichtig ist, dass ein beobachtetes Verhalten eine Veränderung zu einem vorherigen Zustand darstellt.
- Es gibt Gemeinsamkeiten und Tendenzen - diese findest du in folgender Liste:



SOZIALVERRHALTEN

- Die Person meidet zunehmend Situationen, Aufgaben und Menschen
- Die Person zeigt weniger Motivation und Interesse
- Die Person hat zunehmend Konflikte mit Kolleg:innen
- Die Person hegt starkes Misstrauen gegenüber anderen
- Die Person kann im Gespräch nicht mehr auf ihre:n Gesprächspartner:in Bezug nehmen
- Die Person bezieht allgemein Kritik stärker auf sich
- Die Person zeigt plötzlich Wutausbrüche und initiiert verbale Angriffe
- Die Person sucht emotionale Unterstützung bei Vorgesetzten



ARBEITSVERHALTEN & LEISTUNG

- Die Person hat vermehrt Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Die Person leistet weniger als sonst und macht mehr Fehler
- Die Person ist vergesslicher als sonst
- Die Person hält sich nicht mehr an Absprachen
- Die Person macht häufiger Überstunden
- Die Person verspätet sich häufiger
- Die Person traut sich weniger als sonst
- Die Person hat häufiger (Arbeits-)Unfälle
- Die Person hat unrealistische und merkwürdig erscheinende Einfälle und Ideen



STIMMUNG & AUFTRETEN

- Die Person wirkt unruhiger als sonst
- Die Person wirkt weniger aktiv als sonst
- Die Person ist neuerdings bei geringeren Anlässen verzweifelt und bricht in Tränen aus
- Die Person zeigt mehr extreme Stimmungslagen: von überschwänglich bis apathisch
- Die Person zieht sich vermehrt zurück und meidet Kontakte
- Die Person äußert Gedanken und Gefühle von Hoffnungslosigkeit oder Resignation
- Die Person macht vermehrt zynische Bemerkungen über Job und Privatleben
- Die Person führt Selbstgespräche
- Die Person zeigt Anzeichen für eines Burnouts/einer Erschöpfungsdepression: Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verspannungen der Muskulatur, Rückenschmerzen, Appetitlosigkeit
- Die Person vernachlässigt ihr äußeres Erscheinungsbild
- Die Person hat viel Gewicht verloren oder zugenommen
- Die Person zeigt weniger Mimik und Emotionsausdruck als sonst
- Die Person wirkt häufig müde und übernächtigt
- Die Person ist häufiger krank als sonst



GEHT DAS AUCH REMOTE?

- Die Kamera ist in Online-Meetings häufiger aus
- Die Person beteiligt sich weniger in Diskussionen als sonst
- Die Person bewegt sich nervös, Ticks werden stärker (Kratzen am Kopf, Zuppeln an den Haaren)
- Die Person kommt häufiger zu spät zu Online-Meeting
- Die Person sendet auch spät am Abend oder sehr früh am Morgen E-Mails



WAS KANN ICH TUN?

Beobachte die Situation eine Weile und suche dann eine Gespräch mit der/dem Betroffenen auf. (Gesprächsleitfaden befindet sich im Drive)

- Sehen vs. Urteilen (Eigene Beobachtungen schildern, statt urteilen)
- Den richtigen Rahmen für das Gespräch finden:
 - Wähle für das Gespräch einen störungsfreien Ort und nimm dir Zeit
 - Wähle in der Termineinladung einen neutralen Titel Bsp. „Personalgespräch“
 - Suche ein Gespräch unter vier Augen
 - Achte auf eine ruhige Atmosphäre
 - Auch du selbst solltest Ruhe ausstrahlen



WER MACHT EIGENTLICH WAS?

Psychiater:innen

- Sind Mediziner:innen mit Facharztausbildung in Psychiatrie
- Dürfen Menschen Medikamente verschreiben
- Dürfen Diagnosen stellen
- Haben manchmal auch eine Ausbildung als Therapeut:in

Psycholog:innen

- Haben einen Master oder ein Diplom in Psychologie
- Haben nicht zwangsläufig eine therapeutische Ausbildung
- Dürfen Diagnosen stellen, sofern sie einen klinischen Schwerpunkt im Studium hatten
- Dürfen keine Medikamente geben
- Arbeiten häufig auch als freie psychologische Berater:innen/Coaches



WER MACHT EIGENTLICH WAS?

Psychologische Psychotherapeut:innen

- Haben einen abgeschlossenen Master oder Diplomstudium in Psychologie
- Haben eine 3-5 jährige therapeutische Weiterbildung gemacht
- Arbeiten nach verschiedenen Therapieformen, z.B. Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Psychoanalyse oder systematische Therapie
- Dürfen Diagnosen stellen
- Dürfen keine Medikamente verschreiben
- Können einen Kassensitz beantragen, dann übernimmt die Krankenkasse Therapiekosten



ZUGANG ZUM SYSTEM

- **Hausärzt:innen und/oder Betriebsärzt:in:** Viele Hausärzte:innen sind gut darin geschult, auch psychische Belastungssymptome zu erkennen und können weitervermitteln.
- **116 117 :** Unter dieser Telefonnummer können Betroffene in Deutschland anrufen und bekommen innerhalb von vier Wochen einen Termin zu psychotherapeutischen Sprechstunde.
- **www.psych-info.de :** Auch im Netz finden sich Verzeichnisse von Psychotherapeut:innen in Deutschland.
- Weitere Zugänge ins System findet ihr unter :
https://www.mim-verband.de/good_to_know#ExterneHilfen
- **Und im Notfall:**
 - die europäische Notfallnummer 112
 - Telefonseelsorge 0800/1110111
 - Psychologische Notfalldienste
 - Psychiatrische Institutsambulanzen



**DANKE FÜRS ACHTSAM SEIN!
GEMEINSAM SIND WIR STARK**



Kontakt

Ihr habt Fragen und Gedanken?

Meldet euch gern bei uns!

Bei Höme haben wir ein internes Awareness Team für unsere Organisation aufgebaut und arbeiten beispielsweise an Themen wie Mental Health.



Janine Hofmann
Awareness Team

janine@hoemepage.com
01709470167