

PSYCHISCH
GESUND
BLEIBEN



I schau
auf mi UND di

Ein Projekt von:



I schau auf mi UND di



SIEGFRIED PICHLER

AK-Präsident und
ÖGB-Landesvorsitzender

*„Wir alle wollen gesund bleiben
und uns körperlich und
psychisch wohlfühlen.
Die AK setzt sich dafür ein!“*



ANDREAS HUSS

Obmann der Salzburger
Gebietskrankenkasse

*„Wir nehmen Krankheiten der Seele
genauso ernst wie Krankheiten des
Körpers. Die SGKK gibt jährlich rund
30 Millionen Euro für die Behandlung
psychischer Erkrankungen aus.“*



PRIMAR DR. MANFRED STELZIG

Vorsitzender des Kuratoriums
für psychische Gesundheit

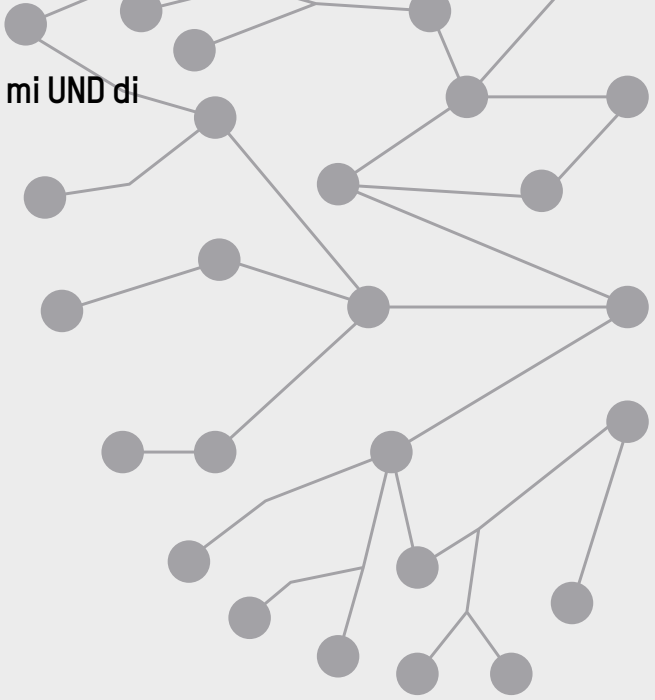
*„Psychische Belastungen
können zu Krankheiten führen
und müssen daher frühzeitig
erkannt werden.“*

INHALT

Einleitung	4
Damit Sie sich wohlfühlen	6
Wenn Sie sich nicht wohlfühlen	8
Was ist eine Angststörung?	9
Was ist eine Depression?	10
Was ist Burnout?	11
Wichtige Begriffe zum Thema	14
Was ist Psychotherapie?	16
Psychische Belastungen in der Arbeitswelt	20

Impressum: Medieneigentümer: Salzburger Gebietskrankenkasse, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg | www.sgkk.at/impressum | Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Salzburg, Markus-Sittikus-Straße 10, 5020 Salzburg | www.ak-salzburg.at | Bilder: shutterstock | Gestaltung: die fliegenden fische werbeagentur gmbh | Druck: Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH | Stand: Mai 2016

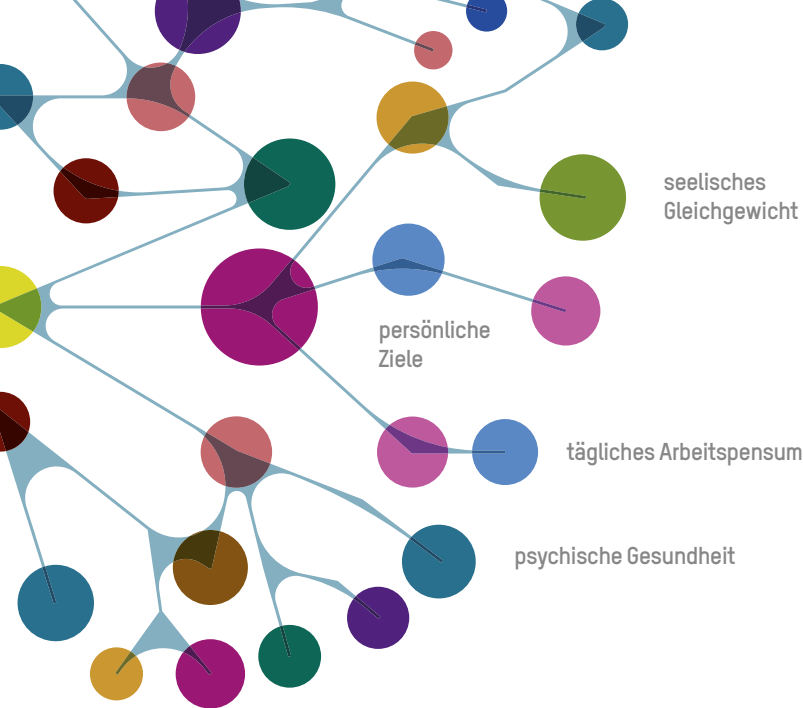
I schau auf mi UND di



EINLEITUNG



PSYCHISCH
GESUND
BLEIBEN



Die Themen Stress, Mobbing und Burnout beherrschen immer mehr die Schlagzeilen der Medien. Unser tägliches Arbeitspensum steigt und mit ihm auch die psychischen Belastungen. Die aktuelle Wirtschaftslage und die Angst vor dem möglichen Verlust des Arbeitsplatzes verunsichern Menschen zusätzlich.

Aber auch persönliche Lebenskrisen können das seelische Gleichgewicht gefährden. Depressive Stimmungen, Ängste, gesteigerte Nervosität oder Ausgebranntsein lösen sowohl bei Betroffenen als auch im sozialen und beruflichen Umfeld immer noch Unsicherheit und häufig Unverständnis aus.

Die Broschüre „I schau auf mi UND di“ liefert wichtige Informationen zum Thema psychische Gesundheit und gibt einfache Tipps zur Erhaltung Ihres seelischen Wohlbefindens.

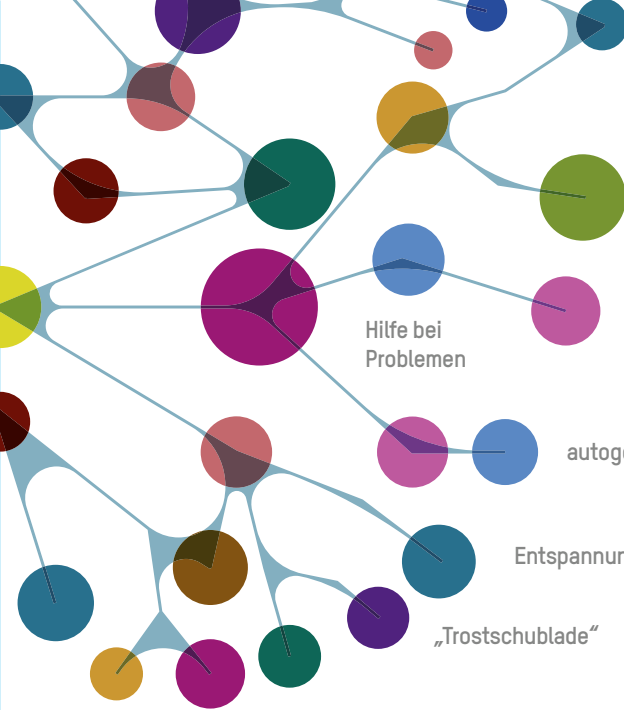
Damit auch Sie sagen können:
I schau auf mi UND di!

I schau auf mi UND di

DAMIT SIE SICH
WOHLFÜHLEN ...



PSYCHISCH
GESUND
BLEIBEN



Sie sind nicht alleine!

Hilfe bei Problemen

autogenes Training

Entspannungstechniken

„Trostschiabade“

... gibt es einfache Tipps für den Alltag.

So wie das regelmäßige Zähneputzen sollte es zur täglichen Routine gehören, etwas für das persönliche Wohlbefinden zu tun.

■ **Erfolg ist auch immer eine Frage der Betrachtungsweise.** Teilen Sie Ihre Ziele in kleine Teilschritte ein, deren Erreichung Sie dann feiern können. Es kann auch ein Erfolg sein, sich selbst zu akzeptieren, ohne dabei die Leistung in den Vordergrund zu stellen.

■ **Aus der hirnhysiologischen Forschung weiß man, dass sich unser Gehirn über Überraschungen freut, bei Eintönigkeit kann es schlechter neue Nervenverbindungen herstellen.** Jede Störung ist so gesehen eine Überraschung und bietet unserem Gehirn die Chance, neue Verknüpfungen zu bilden. Unvorhergesehenes trainiert unser Gehirn und hält es fit!

■ **Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich rundherum wohlfühlen.**

Das kann Ihr Lieblingsplatz sein, ein Bergsee oder eine Blumenwiese, ein Palmenstrand. Die Natur hat eine stark kräftigende Wirkung. Wenn Sie erschöpft sind, versetzen Sie sich an diesen Wohlfühlort, spüren Sie die Kraft, die Sie erfrischt, stärkt und neue Energie verleiht.

■ **Richten Sie an Ihrem Arbeitsplatz eine „Trostschiabade“ ein:** Sammeln Sie darin für Notfälle kleine Dinge, die Ihnen guttun oder schöne Erinnerungen wachrufen, z.B. eine Praline, eine Muschel aus dem letzten Urlaub, Fotos ...

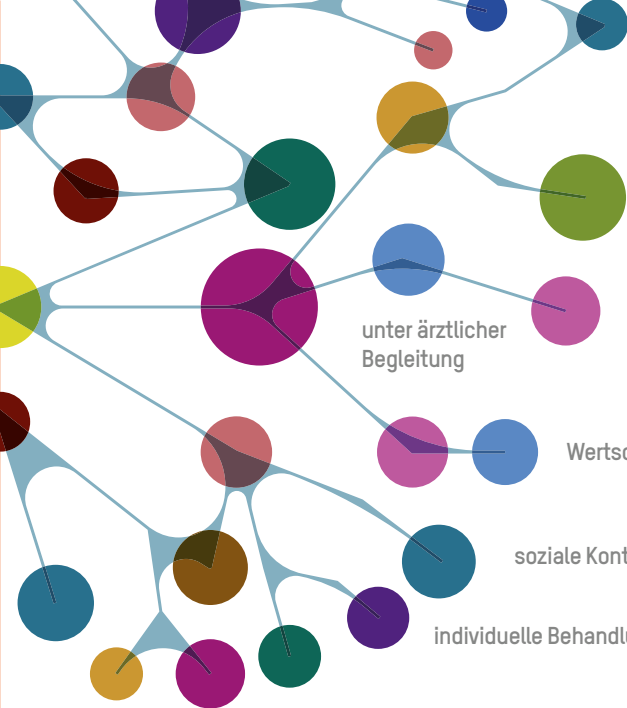
■ **Essen Sie sich glücklich.** Bananen, Tomaten, Wal- oder Pekannüsse, Pflaumen, Kakao, Ananas, Kiwi, etc. enthalten Serotonin. Dieser Botenstoff hebt die Stimmung.

I schau auf mi UND di

WENN SIE SICH
NICHT WOHL-
FÜHLEN ...



PSYCHISCH
GESUND
BLEIBEN



mit der Krankheit
nicht alleine sein

unter ärztlicher
Begleitung

Wertschätzung

soziale Kontakte unterstützen

individuelle Behandlung

... heißt das noch lange nicht, dass Sie psychisch erkrankt sind. Es gibt im Leben immer wieder Phasen, in denen man nicht „gut drauf“ ist. Damit Sie für sich selbst oder Kollegen und Kolleginnen besser abschätzen können, ob Sie aktiv werden sollten, stellen wir Ihnen die häufigsten psychischen Störungen kurz vor.

WAS IST EINE ANGSTSTÖRUNG?

Angst ist ein normales menschliches Gefühl und ein sinnvolles Warnsignal, um uns vor (lebens)bedrohlichen Situationen zu schützen. Bei einer Angststörung aber steht das Gefühl selbst im Vordergrund, so dass das tägliche Leben stark eingeschränkt wird. Oft kommt es zu einem massiven Rückzug aus dem Alltag – Orte und Situationen, die eigentlich ungefährlich sind, werden gemieden.

WIE KÖNNEN ANGSTSTÖRUNGEN BEHANDELT WERDEN?

Eine gängige Behandlungsmethode ist die Kombination aus einer geeigneten



Psychotherapie und Medikamenten. Antidepressiva und Beruhigungsmittel sollten immer nur unter ärztlicher Aufsicht und zeitlich befristet eingesetzt werden. Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training oder progressive Muskelentspannung werden häufig in die Therapie integriert.



**BERNHARD P., BILANZ-
BUCHHALTER, 43 JAHRE.**

Diagnose: Agoraphobie mit
Panikstörung (3 Monate nach
der Behandlung):

*„Durch die Behandlung
habe ich gelernt, mit
meinen Ängsten zu leben.
Ich kann jetzt wieder alles
machen und am Leben
teilnehmen.“*

TIPPS

Sie sind nicht alleine! Nehmen Sie so schnell wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch. Versuchen Sie nicht, durch Vermeidung der angstauslösenden Situation Ihre Ängste in den Griff zu bekommen, die Angst kann sich so möglicherweise noch verstärken. Nehmen Sie auch keine Beruhigungsmittel ohne ärztliche Verschreibung, diese können leicht abhängig machen. Vermeiden Sie es, Alkohol als Angstlöser einzusetzen. Auch hier besteht die Gefahr einer Abhängigkeit!



WAS IST EINE DEPRESSION?

Eine Depression ist keine persönliche Schwäche, sondern eine ernstzunehmende Krankheit, bei der sich der Stoffwechsel in unserem Gehirn verändert. Auch körperliche Erkrankungen wie z.B. eine Schilddrüsenunterfunktion oder bestimmte Medikamente können depressive Symptome hervorrufen. Charakteristisch sind Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Verlust des Selbstwertes, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Auch eine Verminderung des Appetits und der sexuellen Lust können Warnsignale sein. Körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Verstopfung oder Völlegefühl können durch eine Depression ausgelöst oder verstärkt werden.



**WALTRAUD G., HAUSFRAU,
45 JAHRE.**

Diagnose: Depression
(4 Monate nach der
Behandlung):

*„Ich spüre mich wieder
und habe endlich einen
Sinn an meinem Leben
gefunden. Ich hätte die
Behandlung schon viel
früher machen sollen.“*

WIE KANN EINE DEPRESSION BEHANDELT WERDEN?

Bei leichten Depressionen sind die Einnahme von Medikamenten und Psychotherapie gleich erfolgreich. Bei stärker ausgeprägten Formen



wird zu Beginn eine Therapie mit Arzneimitteln empfohlen. Medikamente und Psychotherapie werden auch häufig in Kombination eingesetzt. Wichtig ist, dass die Behandlung auf die jeweilige Person individuell abgestimmt wird.

WIE KÖNNEN SIE BETROFFENEN HELFEN?

Wie bei anderen Erkrankungen ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen. Angehörige und Freunde können dabei eine große Hilfe sein. Manche Betroffene lassen sich leichter überzeugen zum Arzt zu gehen, wenn man sie auf körperliche Beschwerden aufmerksam macht, die durch die Depression hervorgerufen oder verstärkt werden – etwa Schlafstörungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Depressiven Menschen muss oft erst klar werden, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind und geheilt werden können.

WAS IST BURNOUT?

Burnout ist oft ein Resultat von chronischem Stress am Arbeitsplatz.

Das „Ausbrennen“ ist ein schleicher und lange andauernder Prozess, der durch viele Warnsignale gekennzeichnet ist und im Endstadium zum völligen physischen und psychischen Zusammenbruch führen kann. Häufige Symptome sind starke Erschöpfung, das Gefühl der Hilf- und Hoffnungslosigkeit sowie der Überforderung. Hinzu kommen reduzierte Leistungsfähigkeit, eine negative und zynische Einstellung gegenüber anderen und sich selbst sowie Fehlzeiten, Depression und Ängste.

Im fortgeschrittenen Stadium löst Burnout auch massive psychosomatische Beschwerden aus. Typische Krankheitsbilder sind Herzerkrankungen (vor allem bei Männern), Erkrankungen des Skelettsapparates

(vor allem bei Frauen), Neurodermitis, Bronchitis, Asthma, Diabetes, Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes und der Schilddrüse.

WIE KÖNNEN SIE BURNOUT VERHINDERN?

Wichtige Voraussetzung, um übermäßige Stressbelastung am Arbeitsplatz zu verhindern, sind eine gute Arbeitsorganisation, wertschätzendes Führungsverhalten und ein angenehmes Betriebsklima. Setzen Sie sich selbst erreichbare Ziele und überdenken Sie auch, welchen Stellenwert Erfolg und Leistung für Sie haben. Freizeitaktivitäten und Arbeit sollten immer klar voneinander getrennt sein! Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre sozialen Kontakte und verschieben Sie private Termine nicht. Zeigen Sie Ihre Grenzen und lernen Sie „Nein“ zu sagen, auch wenn es nicht immer leicht fällt.



**DANIELA S., ANGESTELLTE,
35 JAHRE**

Diagnose: Burnout (6 Monate nach der Behandlung):

„Anfangs war ich sehr skeptisch. ‚Was mach ich beim Psychologen‘, hab ich mir gedacht. Doch die Behandlung hat mir sehr geholfen. Ich hoffe, dass ich mich nie wieder so leer fühle.“

WIE GEHT MAN MIT BETROFFENEN KOLLEGEN UND KOLLEGINNEN UM?

Wenn Sie den Verdacht haben, dass jemand in Ihrem Umfeld erkrankt ist, sollten Sie das Thema möglichst offen und unter vier Augen ansprechen. Betroffene wissen meist selbst, was sie brauchen und wollen vor allem ernst genommen werden. Gut ist es, wenn Sie der Person mitteilen, was Sie beobachtet haben. Interpretieren Sie aber nicht Ihre Wahrnehmungen und versuchen Sie nicht, gleich Lösungen überzustülpen. (Besser: „Mir ist aufgefallen ... Hast du eine Idee, womit das zu tun haben könnte? Was glaubst du, was hilfreich wäre?“) Informieren Sie Dritte nur nach Rücksprache und auf Wunsch des Betroffenen.

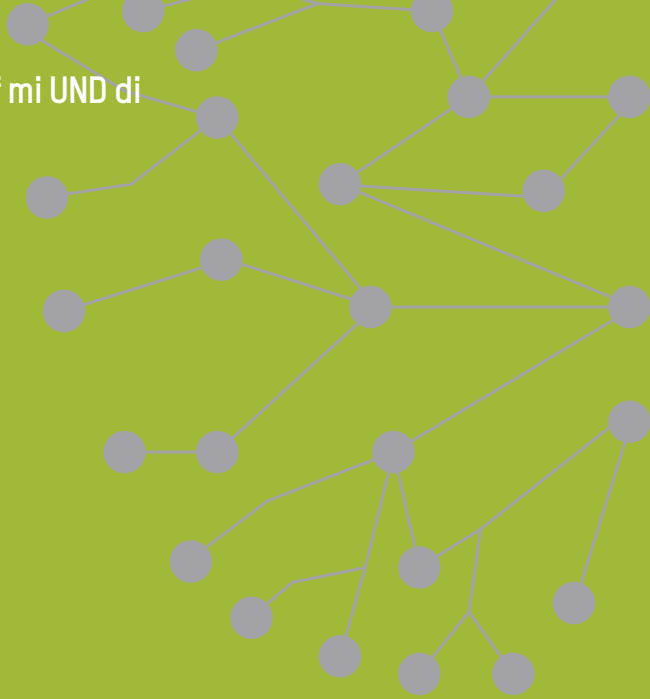


WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... **in Österreich rund 900.000 Menschen** an psychischen Erkrankungen leiden?
- ... **28,1 % aller Neuzugänge in die Invaliditätspension und 41,4 % aller Neuzugänge in die Berufsunfähigkeitspension** im Jahr 2014 auf psychische Erkrankungen zurückzuführen waren? Im Jahr 1995 waren es nur 10,7 %.
- ... **noch immer doppelt so viele Menschen** durch Selbstmord sterben wie im Straßenverkehr?
- ... **die Fortschritte in der Behandlung** psychischer Störungen in den letzten Jahren und die damit verbundenen Heilungschancen sehr groß sind?



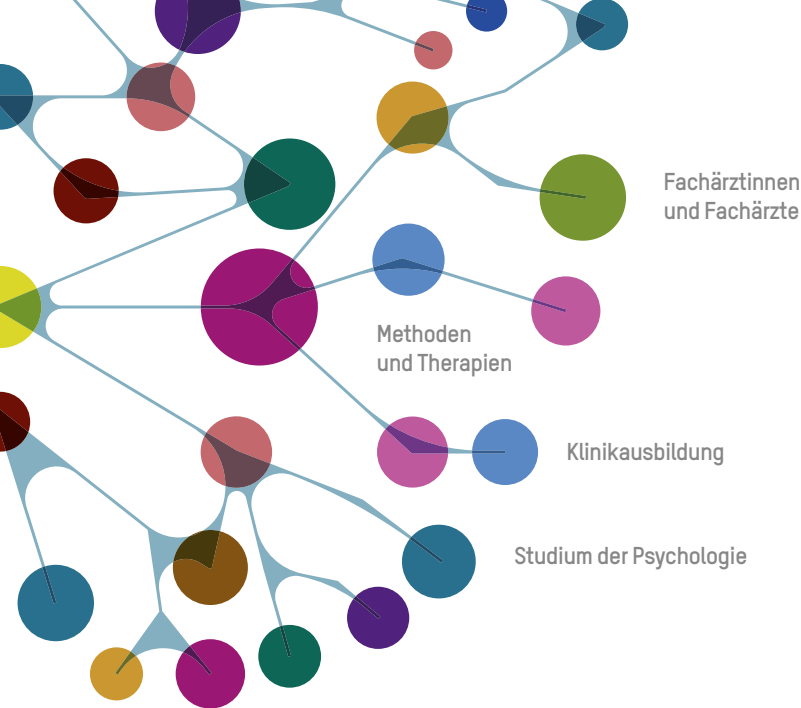
I schau auf mi UND di



WICHTIGE BEGRIFFE ZUM THEMA



PSYCHISCH
GESUND
BLEIBEN



Sie haben die Begriffe Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie schon oft gehört, wissen aber nicht genau, was die Berufsbezeichnungen im Detail bedeuten?

■ **Psychiater & Psychiaterinnen**

sind Fachärzte, die den Großteil der Klinikausbildungszeit auf einer psychiatrischen Abteilung gearbeitet haben. Manche Psychopharmaka dürfen nur von Psychiatern und Psychiaterinnen verschrieben werden.

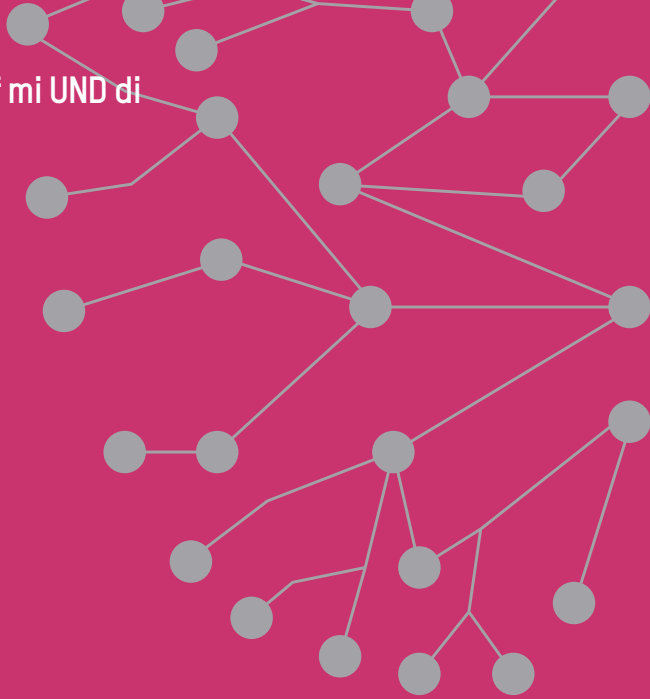
■ **Psychologen & Psychologinnen**

haben ein Studium der Psychologie abgeschlossen. Anschließend wird oft noch eine Zusatzausbildung absolviert, die an Bezeichnungen wie Arbeitspsychologie, Klinische Psychologie, Gesundheitspsychologie, Sportpsychologie usw. erkennbar ist.

■ **Psychotherapeuten & -therapeutinnen**

müssen zuerst einen Grundberuf haben (häufig Psychologie oder Medizin). Dann folgt eine mehrjährige Ausbildung in einer bestimmten Psychotherapiemethode wie Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Psychodrama oder Gestalttherapie.

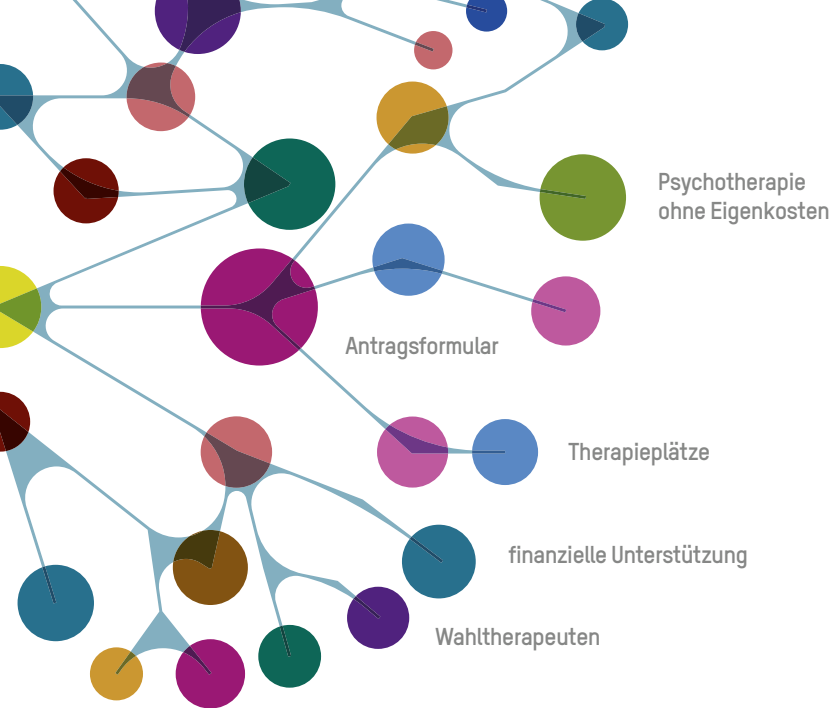
I schau auf mi UND di



WAS IST PSYCHOTHERAPIE?



PSYCHISCH
GESUND
BLEIBEN



Psychotherapie ist ein Heilverfahren, das bei seelischem Leiden angewendet wird. Sie hilft, wenn man selbst oder mit der Hilfe von Familie und Freunden eine Lebenskrise oder Probleme nicht mehr bewältigen kann. Psychotherapie unterstützt das Gesundwerden.

WANN IST PSYCHOTHERAPIE SINNVOLL?

- **Wenn belastende Lebenssituationen krank machen**
(Schwere Erkrankungen, Verlust von Familienmitgliedern, Unfälle, Arbeitslosigkeit)
- **Wenn Probleme und Krisen in der Familie krank machen**
(Trennung, häusliche Gewalt, Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern)
- **Bei Depressionen**
- **Wenn Angstzustände den Lebensalltag stark beeinträchtigen**
- **Bei psychosomatischen Erkrankungen**
(wenn körperliche Beschwerden die Folge einer psychischen Erkrankung sind)
- **Bei anderen psychischen Erkrankungen**

ÜBERNIMMT DIE SALZBURGER GEBIETSKRANKENKASSE DIE KOSTEN FÜR PSYCHOTHERAPIE?

Die Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK) bietet Psychotherapieplätze bei rund 300 Vertrags-therapeuten und -therapeutinnen der ARGE-Psychotherapie an.

Auf www.arge-psychotherapie.at können Sie Therapeuten und Therapeutinnen nach Region, Name, Spezialisierung und Therapieform suchen.

Die SGKK stellt eine bestimmte Anzahl an Therapieplätzen für Personen mit schwerer Erkrankung zur Verfügung. Versicherte können so unter bestimmten Voraussetzungen Psychotherapie auf Kosten der SGKK in Anspruch nehmen. Für alle Psychotherapien muss belegt werden, dass die Therapie notwendig ist. Dafür wird vom Psychotherapeuten bzw. der -therapeutin ein Antragsformular an die SGKK übermit-

telt. Diese entscheidet dann anhand vorgegebener Kriterien, ob es sich im jeweiligen Fall um eine Krankenbehandlung handelt, für die die Kosten übernommen werden.

Unabhängig von diesen Therapieplätzen können Menschen in schlechter wirtschaftlicher Lage (in etwa „Sozialhilfe-Niveau“) Psychotherapie ohne Eigenkosten in Anspruch nehmen.

Zusätzlich gibt es finanzielle Unterstützung, wenn Wahltherapeuten und -therapeutinnen aufgesucht werden.

■ Ausführliche Informationen

Salzburger Gebietskrankenkasse,
Engelbert-Weiß-Weg 10,
5020 Salzburg,
Tel. 0662 8889-8800,
sgkk@sgkk.at oder www.sgkk.at.



G'SUNDES KABARETT

Schau auf mi im Film „I schau auf mi und di“ – dann schaust in Zukunft mehr auf di und mi!

Das g'sunde Kabarett der anderen Art – das Kabarett für die psychische Gesundheit:

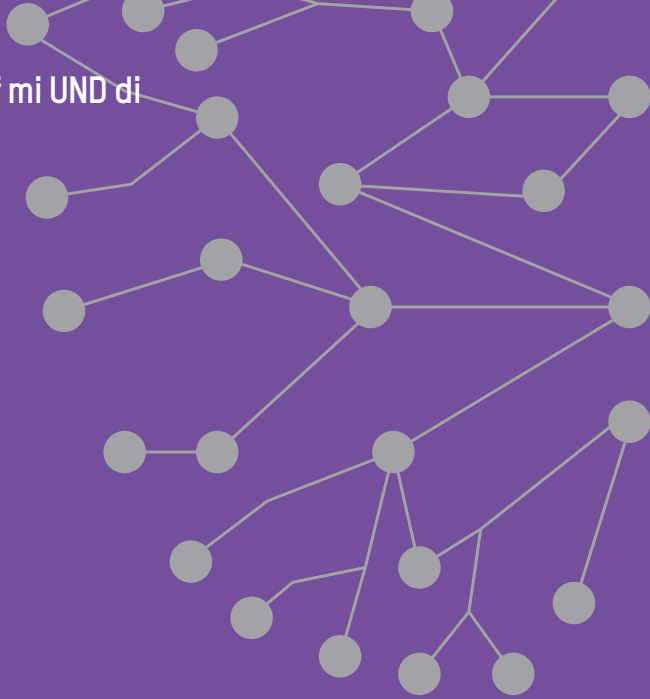
- > Für Veranstaltungen
- > Für Betriebe
- > Für BetriebsrätInnen

Buchen Sie Ihre Veranstaltung zum Thema **„Psychisch Gesund Bleiben“**: Kabarett & Information.

> **Infos bei:**
Arbeiterkammer Salzburg
Mag. Karin Hagenauer
Tel. 0662 8687-407



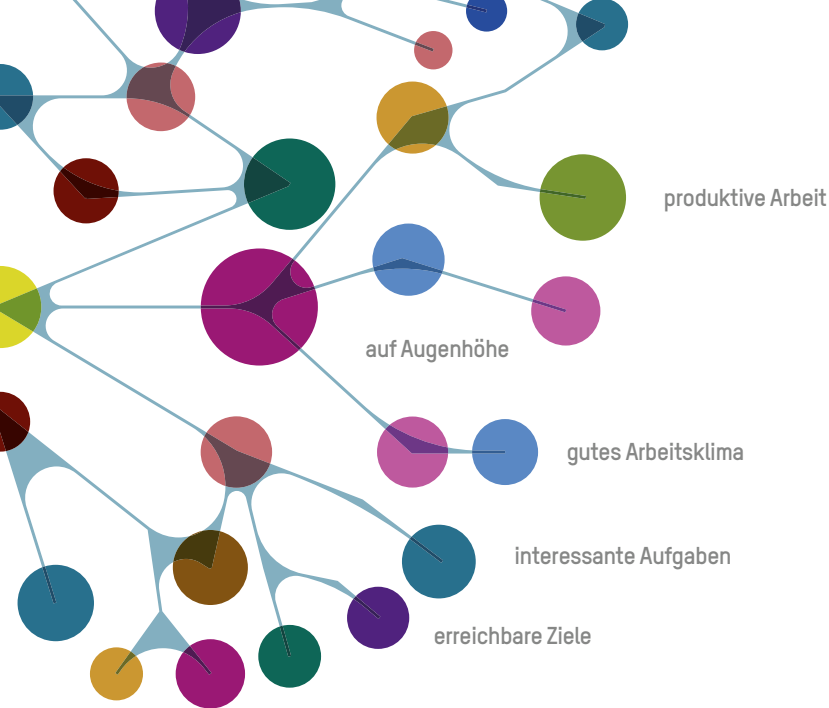
I schau auf mi UND di



PSYCHISCHE BELASTUNGEN IN DER ARBEITSWELT



PSYCHISCH
GESUND
BLEIBEN



Seit 2013 ist eine Novelle zum ArbeitnehmerInnenschutzgesetz in Kraft. Sie regelt die Ermittlung und Beurteilung von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz.

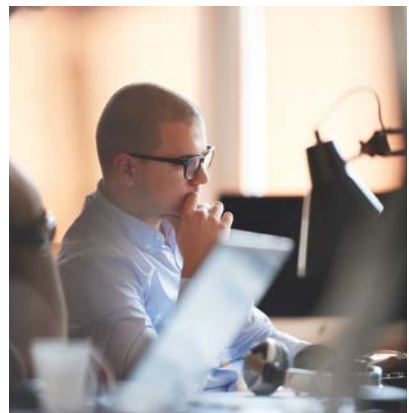
WAS SIND PSYCHISCHE BELASTUNGEN?

Grundsätzlich sind damit alle Einflüsse gemeint, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken. Konkret geht es um folgende Fragen:

- Muss oft lange auf Informationen gewartet werden, um die Arbeit fortsetzen zu können?
- Funktionieren erforderliche Arbeitsmittel schlecht und behindern die Ausführung der Arbeit?
- Ist es laut und können Sie sich deswegen nicht gut konzentrieren?
- Gibt es zu wenig Unterstützung und Feedback?

- Sind die Arbeitsinhalte gleichförmig und wiederholen sie sich ständig?

Das alles sind verschiedene Formen von psychischen Belastungen, die zu Fehlbeanspruchungen führen können.





PSYCHISCHE BELASTUNGEN KÖNNEN SICH NEGATIV AUF DIE GESUNDHEIT AUSWIRKEN

Folgende Arbeitsbedingungen können mit psychischen Belastungen verbunden sein:

- **Arbeitsaufgaben und Art der Tätigkeiten** (Umgang mit Menschen, einseitige und gleichförmige Tätigkeiten, hohe Informationsdichte, etc.)
- **Arbeitsumgebung und Arbeitsraum** (Lärm, Klima, Platzverhältnisse, etc.)
- **Arbeitsabläufe** (Unterbrechungen, fehlende Information, Doppelarbeit)
- **Arbeitsorganisation** (Zusammenarbeit mit Führungskräften und KollegInnen, Feedback, Arbeitszeitgestaltung, etc.)

ABLAUF DER ARBEITSPLATZEVALUIERUNG PSYCHISCHER BELASTUNGEN

Die Arbeitsplatzevaluierung ist ein Prozess, der dem Ziel der ständigen Verbesserung der Arbeitsbedingungen dient. Er umfasst für die Arbeitsplatzevaluierung psychischer Belastungen folgende Schritte:

- **1. Start**
Informationen sammeln, interne Steuergruppe einrichten (mit geeigneten Fachleuten wie Arbeits- und OrganisationspsychologIn, ArbeitsmedizinerIn, Sicherheitsfachkraft sowie betriebliche Entscheidungspersonen und SVP/Betriebsrat, etc.).
- **2. Konzept**
Festlegen, mit welchem standardisierten und geeigneten

Verfahren, wann und durch wen Belastungen für welche Organisationsbereiche bzw. welche Tätigkeitsgruppen erfasst werden und wie der Evaluierungsablauf im Detail erfolgen soll.

■ 3. Information

Alle Führungskräfte und ArbeitnehmerInnen sollen vorab über Ziele und Ablauf informiert werden.

■ 4. Ermittlung

Erhebung mit standardisiertem und geeignetem Verfahren nach ÖNORM EN ISO 10075-3 durchführen (geprüfte arbeitspsychologische Diagnoseverfahren wie schriftliche Befragung, Einzel- oder Gruppeninterviews, Beobachtung).

■ 5. Beurteilung

Bewertung der Ergebnisse entsprechend der Verfahrensvorgaben (Ergebnisse kritisch oder unkritisch, viel oder wenig Handlungsbedarf, etc.).

■ 6. Maßnahmen ableiten

Vertiefte Analyse der konkret negativ belastenden Arbeitssituationen (z.B. durch Einzel- oder Gruppengespräche, Beobachtung), um ursachenbezogene und kollektiv wirksame Maßnahmen ableiten zu können (§ 7 ASchG).

■ 7. Dokumentation

Alle festgestellten psychischen Gefährdungen und die Maßnahmen sind im Sicherheits- und Gesundheitsschutz-Dokument festzuhalten. Betriebsräte, SVPs und ArbeitnehmerInnen sind einzubinden.

■ 8. Umsetzen und Prüfen

Die Wirksamkeit der Maßnahmen muss geprüft werden. Die Arbeitsplatzevaluierung muss regelmäßig wiederholt werden (gem. § 4 Abs. 5 Z 2a ASchG beispielsweise auch nach Zwischenfällen mit erhöhter psychischer Fehlbeanspruchung).

Wir empfehlen, für die Umsetzung der Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen ArbeitspsychologInnen zur Hilfe einzusetzen.

Für weitere Informationen und Beratung steht Ihnen das Referat für ArbeitnehmerInnenschutz der AK Salzburg sehr gerne kostenlos zur Verfügung:

Mag.^a Karin Hagenauer,
AK-Arbeitspsychologie
Tel. 0662 8687-407
karin.hagenauer@ak-salzburg.at

KONTAKT UND HILFE:

AMBULANTE KRISENINTERVENTION

(Mo bis Fr 13.00 – 21.30 Uhr)

Salzburg: Südtirolerplatz 11, Tel. 0662 433351

St. Johann: Hauptstraße 68-70, Tel. 06412 20033
(Di und Do 13.00 – 18.00 Uhr)

Zell am See: Schmittenstrasse 13, Tel. 06542 72600

PSYCHOSOZIALER DIENST DES LANDES SALZBURG

Für Terminvereinbarung Stadt Salzburg, St. Johann,
Zell am See und Tamsweg: Tel. 0662 8042-3599

ARGE PSYCHOTHERAPIE

Tel. 0662 8889-1811 oder 1812

KURATORIUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Tel. 0664 1008001

SALZBURGER GEBIETSKRANKENKASSE

Gesundheits-Informations-Zentrum,
Tel. 0662 8889-8800

KAMMER FÜR ARBEITER UND ANGESTELLTE FÜR SALZBURG

Referat für ArbeitnehmerInnenschutz
Tel. 0662 8687-407

