



# Psyche aus dem Lot – was nun?

## Sensibilisierung und Prävention

Die Seele kann genauso leiden wie der Körper. Während körperliche Krankheiten im sozialen und beruflichen Umfeld etwas ganz Normales sind und Kolleginnen und Kollegen, Freunde und Familie zumeist mit Hilfsbereitschaft und Mitgefühl reagieren, sind seelische Belastungen nach wie vor häufig ein Tabu. Nicht selten werden die Betroffenen nicht ernst genommen oder gar stigmatisiert.

### Schwerpunkte:

- Psychische Gesundheit/Krankheit, Co-Erkrankungen
- Psychische Belastungen und Störungen wie Alkoholismus, Depression, Angststörungen, Krisen
- Unterstützungssysteme wie Krisenintervention, Selbsthilfegruppen, Psychologie, Psychotherapie usw.

### Die Teilnehmenden

- werden sensibilisiert, auf Veränderungen bei KollegInnen bzw. Mitarbeitenden zu achten, um psychische Belastungen leichter erkennen zu können und diese im Rahmen ihrer Aufgabe am Arbeitsplatz einfühlsam anzusprechen, aber auch um angemessen zu intervenieren;
- erhalten einen Einblick, wie sie psychische Erkrankungen und Belastungen erkennen können;
- setzen sich mit deren Ursachen und Symptomen auseinander, um im günstigsten Fall auch präventiv agieren zu können;
- erlernen Werkzeuge der Gesprächsführung mit psychisch belasteten Personen.

### Lernmethode

Theorie-Input, Kleingruppen- und Einzelübungen, Selbsttests, Selbstreflexion

### Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, Projektleitende, Mitarbeitende aus Personalabteilungen, PersonalentwicklerInnen, PersonalvertreterInnen, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen möchten und im beruflichen Umfeld die Möglichkeit haben, durch Gespräche Unterstützung zu bieten



Bildnachweis: photocase/thepimp