

KIG-Tagung 2017

10./11. Juli

Workshop „Achtsam & wirksam im Arbeitsalltag unterwegs“

Ziele



- ▷ Sensibilisierung f. Schutz-/Risikofaktoren - persönlich/betrieblich
- ▷ Erschöpfungssignale kennen und ansprechen
- ▷ Vorgehensweisen f. gelingende Reintegration verstehen

Ablauf



① Risiko- und Schutzfaktoren

- Risiken & Nebenwirkungen d. Lehrberufs, Gesundheitsstrategien
- Standortbestimmungs-Tool AVEM: Selbstreflexion
- Gesundheitsaktivitäten: individuell, Team/Schule



② Früherkennung & Frühintervention

- Fallbeispiele
- F&F: Beobachten - Ansprechen - Handeln - Unterstützen
- Erfahrungsaustausch & „training“



③ Casemanagement & Reintegration

- Begleitung & Rückkehr: Prozess, Aufgaben, Aktivitäten
- Transfer in den Schulkontext
- Abschluss und Feedback



Arbeitsbezogenes Verhaltens- & Erlebensmuster AVEM

Ein Standortbestimmungs- & 'Prognose'-Tool

Einflussfaktoren & Merkmale



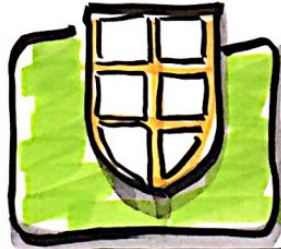
Engagement

- ▷ Bedeutung der Arbeit
- ▷ Berufl. Ehrgeiz
- ▷ Verausgabungs-bereitschaft
- ▷ Perfektionsstreben



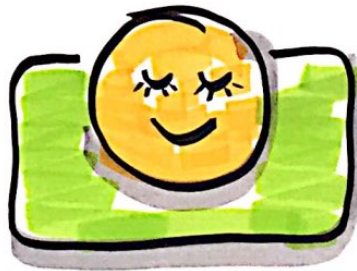
Widerstandskraft

- ▷ Distanzierungsfähigkeit
- ▷ Resignationstendenz
- ▷ Offensive Problemlösungsfähigkeit
- ▷ Innere Ruhe & Gelassenheit



Emot. Grundstimmung

- ▷ Erfolgserleben
- ▷ Lebenszufriedenheit
- ▷ Soziale Unterstützung



Grundmuster

Muster G: Gesundheit



Muster S: Schutz, Schonung



Risikomuster A: Überengagement



Risikomuster B: Erschöpfung



Gesundheitsaktivitäten



Sammeln Sie Ideen und Erfahrungen ...



individuelle
„Strategien“



organisations-/team-
bezogene Strategien

- ▶ Verhalten & Einstellungen (pers./„kollektiv“)
- ▶ Risiko-/Schutzfaktoren
- ▶ Rahmenbedingungen / „Verhältnisse“
- ▶ Beziehungen, Regeln, Strukturen
- ▶ körperlich, seelisch, sozial ...

Notieren Sie Aktivitäten/Ideen auf Flip-Chart
Wechseln Sie die Gruppe bei Bedarf

Aktivitäten für individuelle Gesundheit ► Einstellungen, Verhalten



1. • Zeitmanagement (3. Prioritäten setzen
Morgen ist auch noch ein Tag.)
 - Lärm (3. räumliche Maßnahmen, Regeln)
 - Unterbrechungen / Störungen
 - Provokationen / Verhalten → Ohnmacht
 - Normen / Wertvorstellungen
2. • Kompetenzen aneignen
(z. B. Umgang mit schwierigen
Situationen)
3. • Netzwerk nutzen
 - Schulhauskultur

Aktivitäten für individuelle Gesundheit Einstellungen, Verhalten

- Mut zur Lücke
- Liebevolle Selbsterkenntnis
- Austausch - Kontakt - nicht alleine bleiben.
- Andere Sichtweisen zulassen.
- Freizeit - Erholung
- Gesunde Distanz
- Fachstellen zuziehen
- Intervision / Kollegiale Hospitation

Aktivitäten für betriebliche Gesundheit ▶ Verhältnisse



- enge & Raumverhältnisse / Verhältnisse
- Konkurrenzkampf
- Misstrauen

- offenes Ohr → Zuhören
- Kommunikation → klare Aussagen
- Vom Ich zum Wir

Aktivitäten für betriebliche Gesundheit Verhältnisse



a) VERHALTEN

- Präsenz zeigen
- loben, danken, Rückmeldung - authentisch
- offene, transparente Kommunikation
- Rückhalt geben
-

b) MASSNAHMEN

- Teamanlässe in "Kleingruppen"
- Klare Strukturen geben Verlässlichkeit
- Weiterbildung, Inputs
- Inputs zu Selbstreflexion
- Partizipation bei Entscheidungen (wenn mögl.)
- Betroffene zu Beteiligte machen

Burnout und andere psychische Erkrankungen ...



- ▶ Häufigste Ursache für Arbeitsausfälle und Frühberentung ▷ Kosten: 10-16 Mia.
- ▶ Arbeitsplatz: Bedingung f. psychische Gesundheit & Risikofaktor
- ▶ Betroffene: 40-50% der Bevölkerung mind. 1x im Leben
- ▶ Umfrage Betriebe: 25% d. Belegschaften mit psychischen Problemen
- ▶ Mehr Zahlen: Lebenszeitprävalenzen
 - Psychische Störungen exkl. Substanzen : 35%
 - Schizophrenie: 0,3 - 1%
 - Affektive Störungen: 10 - 25%
 - Depression: 5 - 20%
 - Angststörungen: 13 - 27%
 - Persönlichkeitsstörungen: 5 - 10%
- ▶ Fazit: Psychische Probleme \neq Ausnahmen

Angststörungen



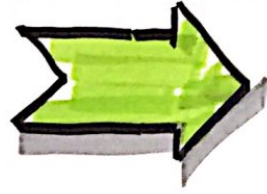
- ▶ Lebensprävalenz 13-27%
- ▶ aktuell Betroffene: $\approx 10\%$ d. Bevölkerung
- ▶ 1. Diagnose \emptyset nach 6-7 Jahren
- ▶ Symptome:
 - Schwindel, weiche Knie
 - Vermeidungsverhalten
 - Abschieben/Verweigern von best. Arbeiten
 - Nervosität, Gereiztheit
 - Zittern, schwitzende Hände
- ▶ Panikattacken:
 - Herzrasen
 - beschleunigter Atem
 - Schwindel
 - Schweissausbruch

Depression



- ▶ Lebensprävalenz : ca. jede 5. Person
♀ : ♂ = 2:1
- ▶ Aktuell Betroffene : ~ 7%, 1-3% schwer
- ▶ Erkannte & behandelte Erkrankung: max. $\frac{1}{2}$
- ▶ Befinden (Metaphern von Betroffenen):
 - Nervenzusammenbruch
 - Halt / Boden unter Füßen verloren
 - untergehen, abstürzen, in ein Loch fallen
 - wie gelähmt sein, im Trieb sand versinken
 - nicht mehr ein noch aus wissen
- ▶ Leitsymptome
 - depressive Stimmung (mind. 2 Wochen)
 - Verlust von Freude und Interessen
 - verminderter Antrieb, erhöhte Ermüdbarkeit
- ▶ Zusatzsymptome
 - reduzierte Aufmerksamkeit, Konzentration, Appetit
 - Verlust von Selbstwert und Selbstvertrauen
 - negative Gefühle: Schuld, Scham, Zukunftsangst
 - Schlafstörungen
 - Suizidgedanken und -handlungen

Burnout - Phasen



- ▶ Überengagement ▶ chronische Müdigkeit, Energiemangel
- ▶ Reduziertes Engagement ▶ Arbeit: Unpünktlichkeit, Arbeitsfreude
▶ Sozial: Rückzug aus Beziehungen, red. Zuwendungsbereitschaft
- ▶ Emotionalität: ▶ Aggression (Launenhaftigkeit...)
▶ Verstimmungen (Schuld, Selbstmitleid)
- ▶ Leistungsabbau: ▶ Geistige Leistungsfähigkeit, Kreativität
▶ Motivation, innere Kündigung
- ▶ Rückzug: ▶ emotionale Gleichgültigkeit
▶ Sozial: Vereinsamung
▶ geistig: Interesselosigkeit
- ▶ psychosom. Störungen: ▶ Schlaf, Sexualität, Suchtmittelkonsum
▶ Schmerzen, häufige Erkrankung
- ▶ Erschöpfung, Verzweiflung: ▶ Hoffnungslosigkeit
▶ Existenzängste
▶ Suizidalität

Intervention b. Erschöpfung / psych. Problemen

Auftrag

- ▷ Veränderungen wahrnehmen
- ▷ Beobachtungen mitteilen
- ▷ Leistung / Verhalten einfordern
- ▷ Lösungen entwickeln, Vorgehen festlegen



Haltung

Interesse

Mensch & Betrieb
Entwicklung & Ziele

+ Offenheit

Zuhören
keine Ratschläge

+ MA- / leistungsorientierung

Probleme benennen
Massnahmen vereinbaren

Beharrlichkeit / Konsequenz

Einhaltung von Vereinbarungen
Beizug professioneller Unterstützung

+ Klarheit

Erwartungen
Empfindungen

+ Grenzen

keine Diagnose
pers. Überforderung

Schlussgespräch
Vereinbarung
Verhalten b. pers. Grenzen

Vorgehen

① Veränderung feststellen



② Beobachten : Leistung, Verhalten, Stimmung



③ Angebotsgespräch : Beobachtungen, Besorgnis, Unterstützungsangebot



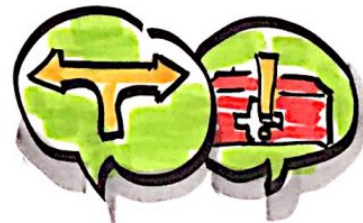
Wenn nötig:

④ Konfrontationsgespräch : Ungenügende Verbesserung, Lösungsmöglichkeiten, Zielvereinbarung, allfällige Konsequenzen



⑤ Folgegespräch :

- a) Abschluss b. gelöstem Problem
- b) Massnahmen f. Weiterbeschäftigung, Wahl : Behandlung od. Stellenverlust



⑥ Behandlungsphase :

- ▷ Absprachen MA-Fachperson
- ▷ Information Arbeitgeber n. Absprache



⑦ Rückkehr : Absprachen betr. Bedingungen, Planung und Begleitung



⑧ Schlussgespräch : Wertschätzung, Massnahmen b. neuer Erkrankung

Erschöpfungssymptome ... Was tun?

Selbstfürsorge

- ▷ Unterstützung: Privates Umfeld Partnern
- ▷ Vorgesetzte/r, Lehrbeauftragte, Arzt, SPD
- ! Man muss sich öffnen!
- ▷ Entlastung, ev. Umweg via SuS
- ▷ Intervention: Freistellung, prof. Unterstütz.

Kollegiale Unterstützung

- ▷ Ausprechen, nachfragen
- ▷ Botschaft: Ich mache mir Sorgen sonst ist es anders
- ▷ Gedanken Vorgesetzten mitteilen

Verantwortung: Vertrauensperson/SL einbeziehen

Intervention: Als Team Kollege als Kontaktperson wählen, bestehende Kontakte beibeh.

Handeln als Vorgesetzte

- ▷ Betrieb aufrecht erhalten → Stv. organisieren
- ▷ Arztzeugnis anfordern, Lohnfortzahlung sichern, Einhaltung med. -
- ▷ Kommunikation klären, planen, ausführen: Persönlichkeits- / Datenschutz!
- ▷ Zur Offenheit ermutigen, Grenzen d. Betroffenen respektieren
- ▷ Zukunft MA: Wenn mögl. Wiedereinstieg planen

Erschöpfungssymptome... Was tun?

„Selbstfürsorge“



Unterstützung: Partner/In, Kolleginnen, Schulleitung, SPD, BDS ...
SSA, Arzt
▷ „Konfrontation“: Ich sorge mich ...
▷ „Unterstützungshinweise“, -angebote
▷ Vorgesetzte: Fördern ...

Hilfreiche Strategien: Begleiten, Angesprochen werden, Timeout, Freistellung

Kollegiale Unterstützung



Optionen: In Kontakt bleiben, nachfragen, Mitteilung an SL

Verantwortung: Keine, ausser wenn vereinbart
Verhalten b. Krise: Kärtchen, Unterstützung anbieten, „Rückweisung“
„Bedürfnis“, „Rückweisung“, „Rücksprache“
„Bedürfnis“, „Rückweisung“, „Rücksprache“

Rolle Vorgesetzte

Case management einfordern



Ebene Organisation: Information Team, Arztzeugnis, Versicherung, Stellvertretung, Begleitungs-/Rückkehrprozess

Ebene Mitarbeiter/In: Kontakt aufnehmen, Rücksprache betr. Info/Bedürfnisse/Kontakte

Persönlich: Unterstützung f. professionelles Handeln wohn