

Psychische Gesundheit braucht Kommunikation...

... und physische Gesundheit auch

10.10.23 BSD Tagung

Stefanie Floegel M.A.

Inhalte

Teil I

- ⚙ Körper und Psyche gehören zusammen
- ⚙ Psychische Themen werden wichtiger
- ⚙ Die Entwicklung psychischer Störungen
- ⚙ Betriebliche Handlungsoptionen

Teil II

- ⚙ Schlüsselemente guter Kommunikation

Körper und Psyche gehören zusammen



Ein kleines
Experiment
dazu

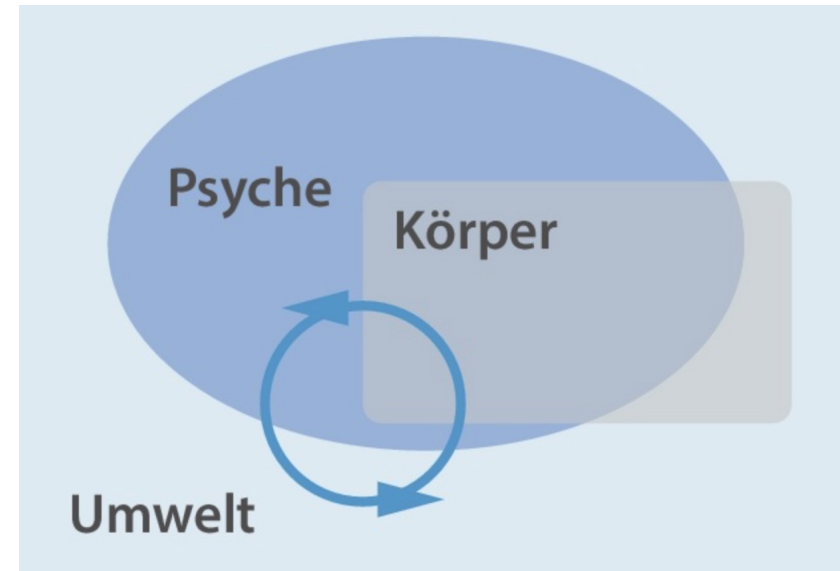
Körper und Psyche gehören zusammen



Körper und Psyche gehören zusammen

„Psychische Gesundheit geht mit körperlicher Gesundheit Hand in Hand“

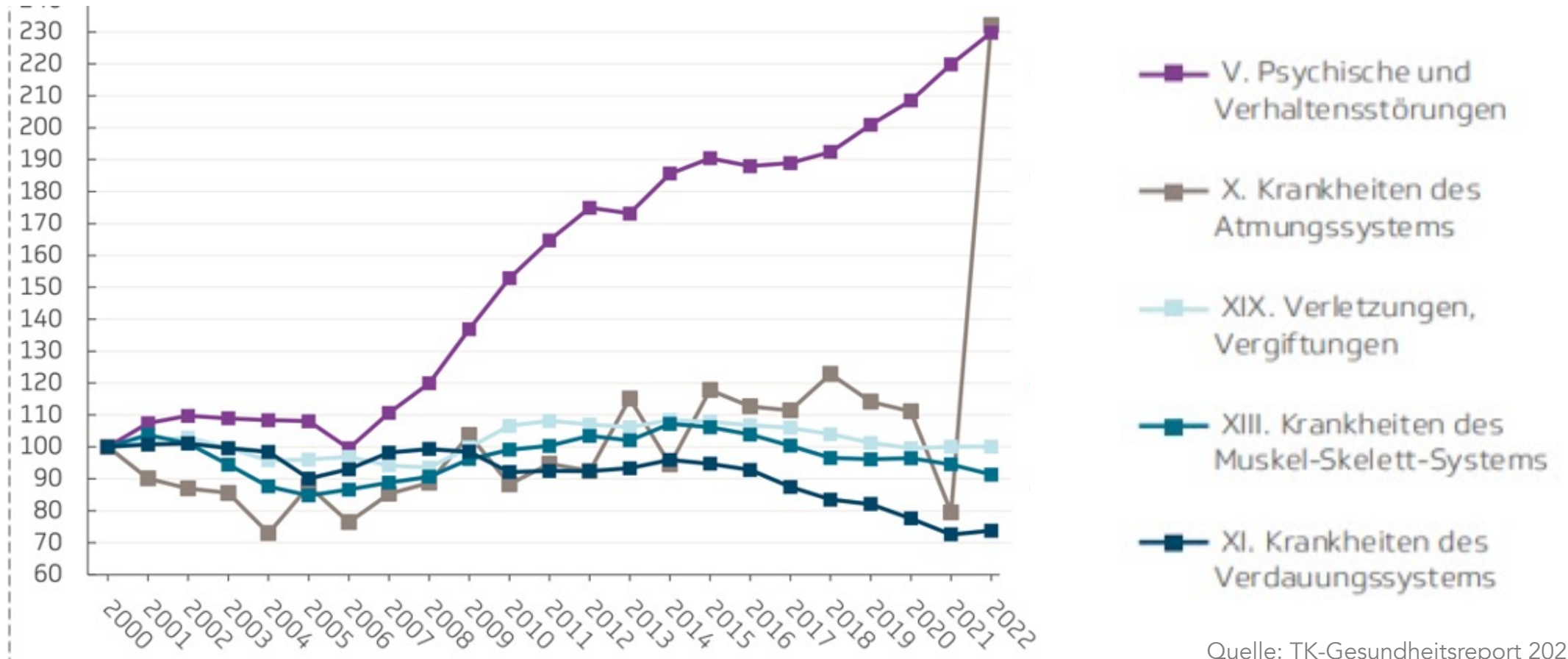
WHO-Generaldirektor
Tedros Adhanom Ghebreyesus



- ⚙️ Psychische Probleme (Sorgen, Erschöpfung) können sich auch in körperlichen Symptomen zeigen (z.B. Rücken- oder Kopfschmerzen, Neurodermitis) = somatoforme Störungen
- ⚙️ Menschen mit schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen (z.B. Krebs, Herzinfarkt) entwickeln auch häufig psychische Störungen (z.B. Depression, Angst).
- ⚙️ Körperliche Symptome können auch physiologisch auf die Psyche wirken (Schilddrüsenerkrankungen, Darmerkrankungen etc.)

Psychische Themen werden wichtiger

Krankheitstage, relative Veränderung (%)



Quelle: TK-Gesundheitsreport 2022

Was ist eine psychische Störung?

„Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind.“
(WHO 2019)

Die häufigsten psychischen Störungen:

- ⚙ Angststörungen
- ⚙ affektive Störungen (Depression, bipolare Störungen)
- ⚙ psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch Psychosen (Wahn, Schizophrenie)

Was ist eine psychische Störung?

Psychische Störungen:

- ⚙ können jeden treffen,
- ⚙ sind alltäglicher, als man denkt,
- ⚙ sind kein Zeichen von Schwäche,
- ⚙ werden von jedem anders erlebt

Psychische Störungen können jeden treffen

- ⚙ In Deutschland sind jedes Jahr zwischen 27 und 33% der Erwachsenen von einer psychischen Störung betroffen
- ⚙ Fast die Hälfte der Betroffenen weist mehr als eine Erkrankung auf
- ⚙ Fast alle Betroffenen klagen auch über körperliche Einschränkungen und Erkrankungen

Psychische Störung sind sichtbar

Mögliche Indikatoren z.B.

Häufige Kurzerkrankungen

Verspätung/kurzfristige Abwesenheit

Fehlerhäufigkeit / Terminprobleme

Qualität / Quantität der Arbeit

Probleme Zusammenarbeit Team

Probleme mit der Führungskraft

Fehlende Motivation und Interesse

Sozialer Rückzug

Passivität/Antriebslosigkeit

Verbale Aggression

Verzernte Wahrnehmung

Körperliche Veränderungen

Psychische Störungen sind relativ – Es gibt kein „ganz oder gar nicht“

Wo stehen Sie in diesem Moment in Bezug auf Ihre psychische Gesundheit?



Stress kann psychische Störungen begünstigen

Eine evolutionsbedingte Überlebensstrategie



Stressreaktionen unseres Körpers

Kommunikation

Flucht

Angriff

Freeze

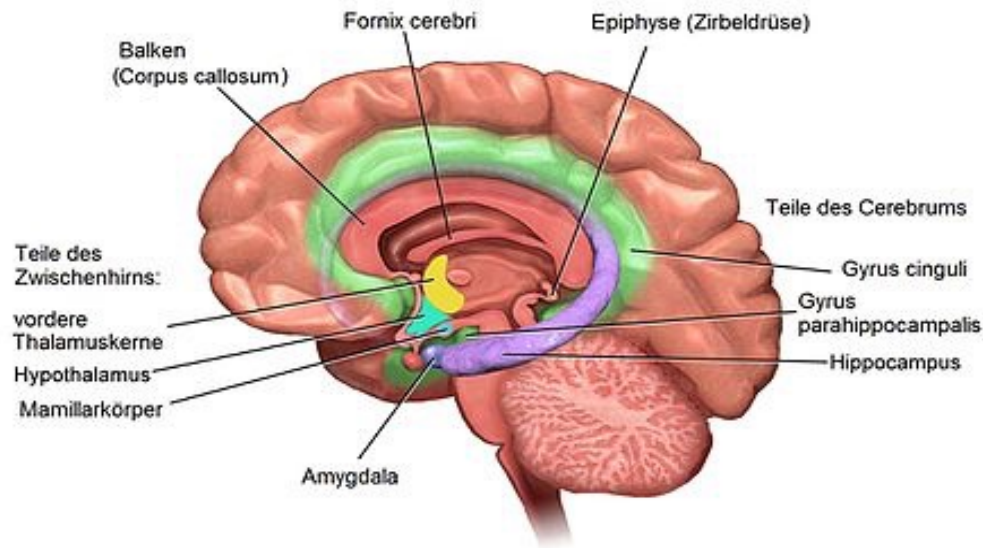


Folge

Anstieg der Stresshormone

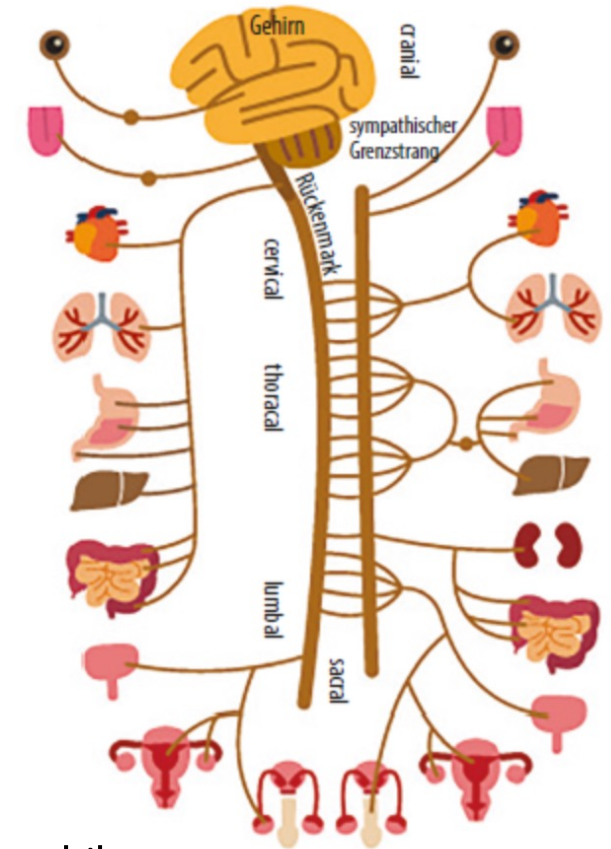
Das limbische System steuert psychische und körperliche Gesundheit

Das limbische System



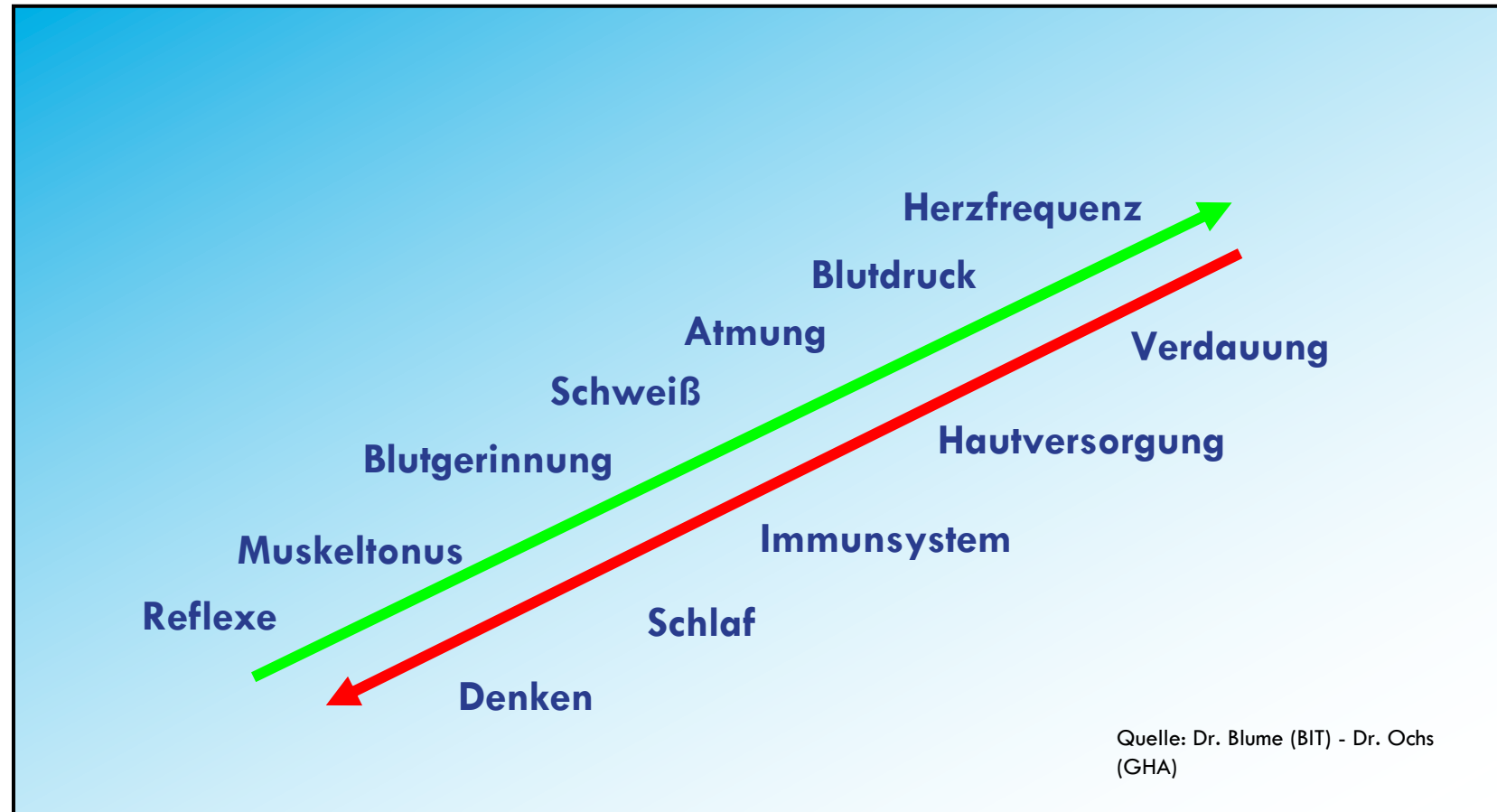
Regelung von:

Psychischem Wohlbefinden
Herzfunktion
Blutdruck
Hormonsystem
Verdauungssystem
Immunsystem
uvm...

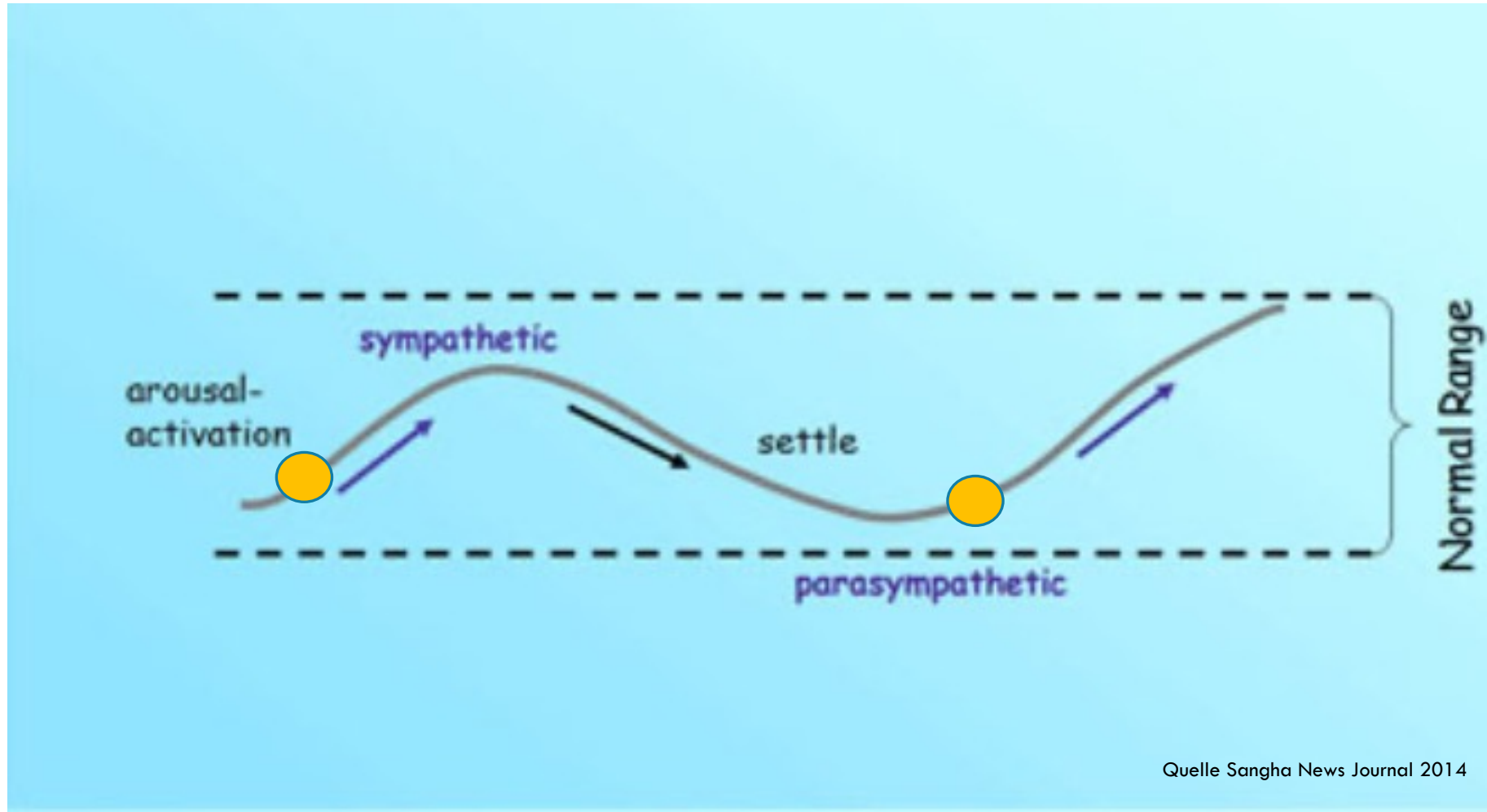


Das limbische System steuert unser Autonomes Nervensystem: Parasympathikus und Sympathikus

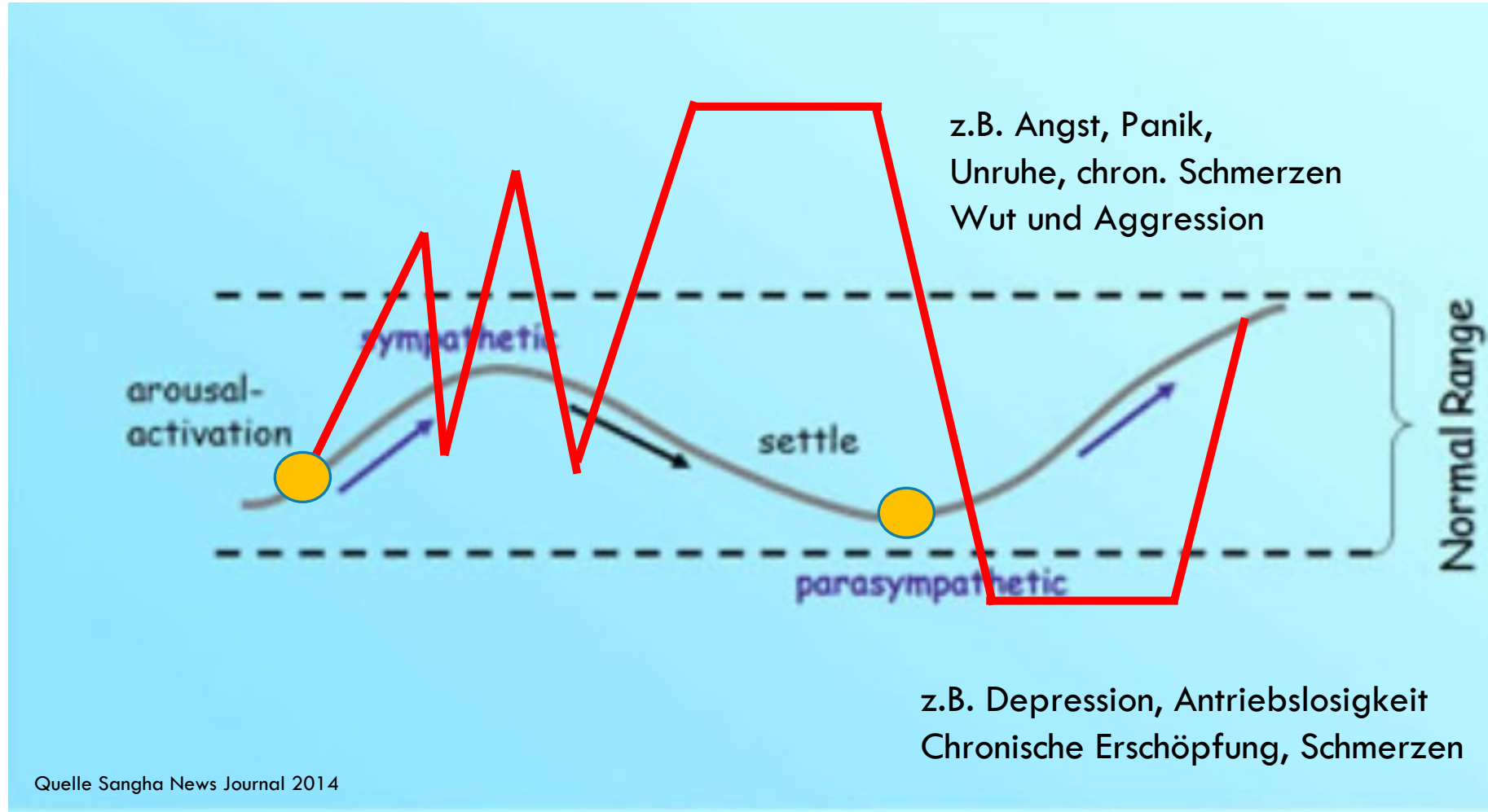
Stresshormone wirken psychisch und körperlich



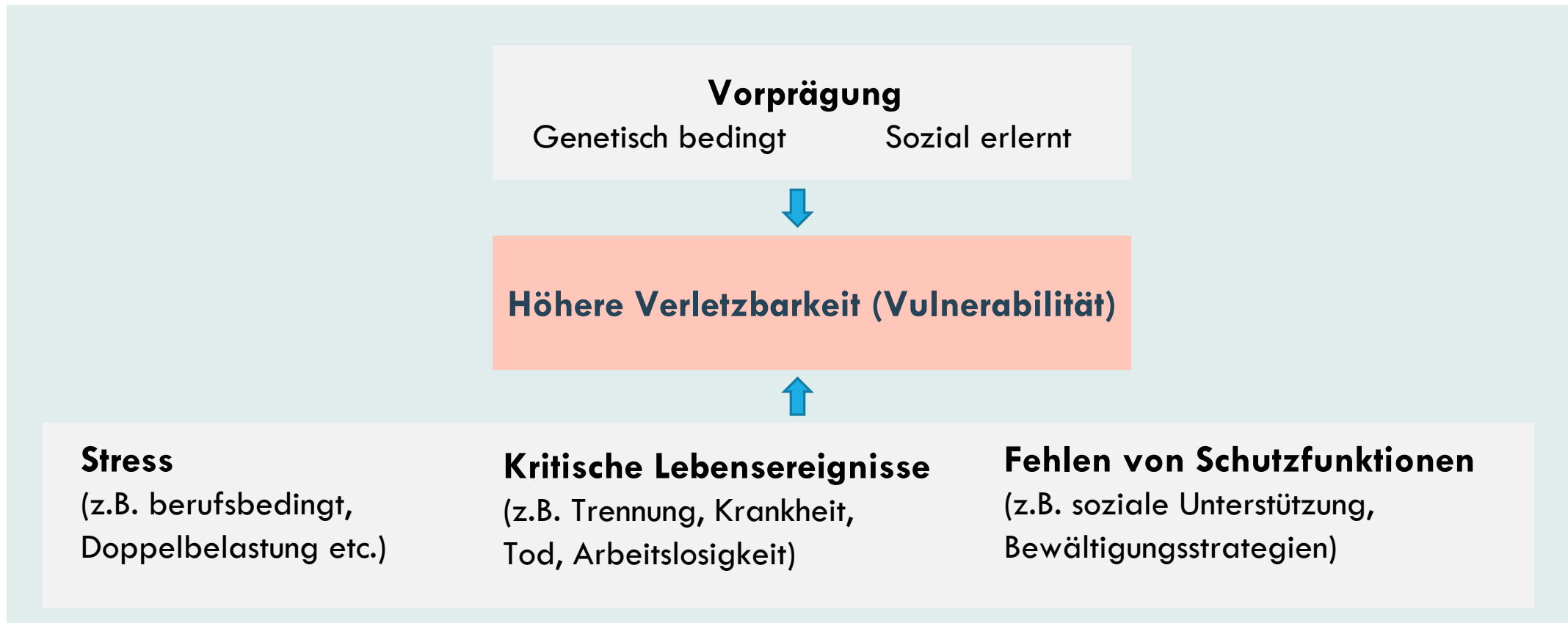
Reaktion des gesunden Nervensystems



Reaktion des traumatisierten Nervensystems



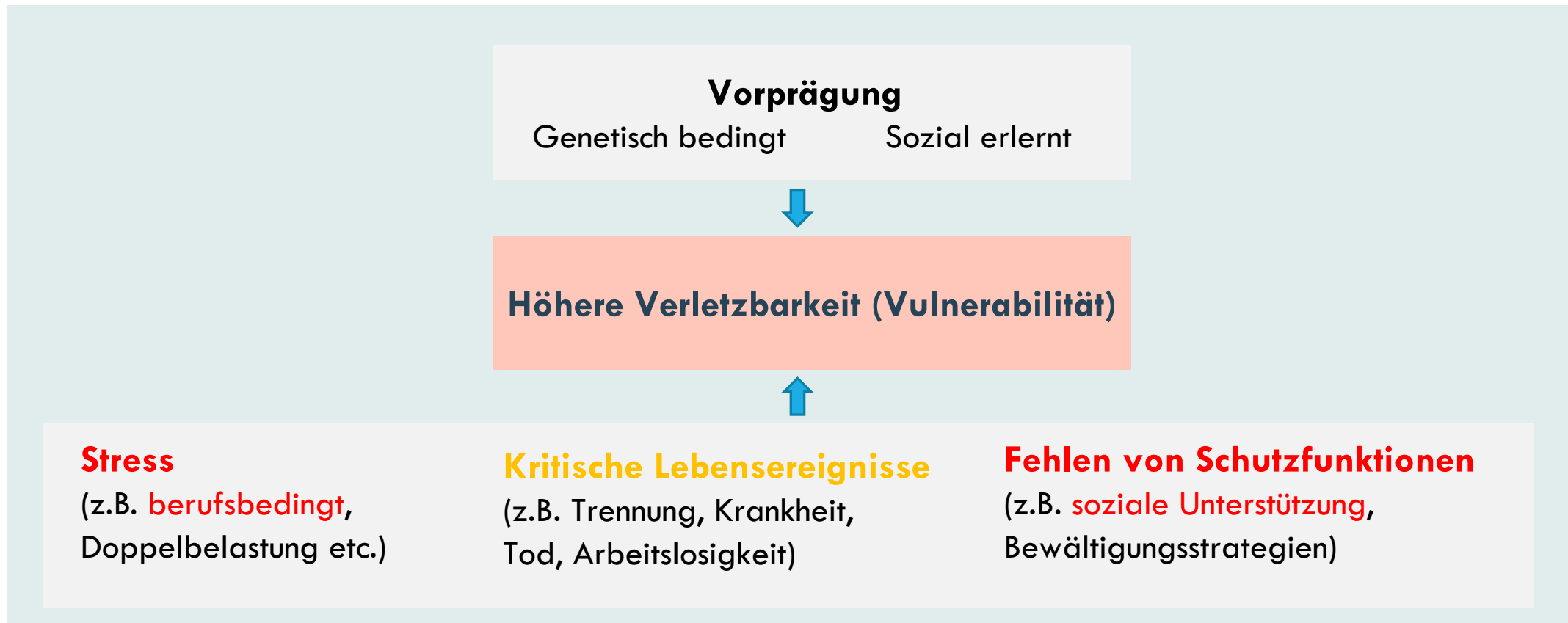
Wie entsteht eine Störung der psychischen Gesundheit?



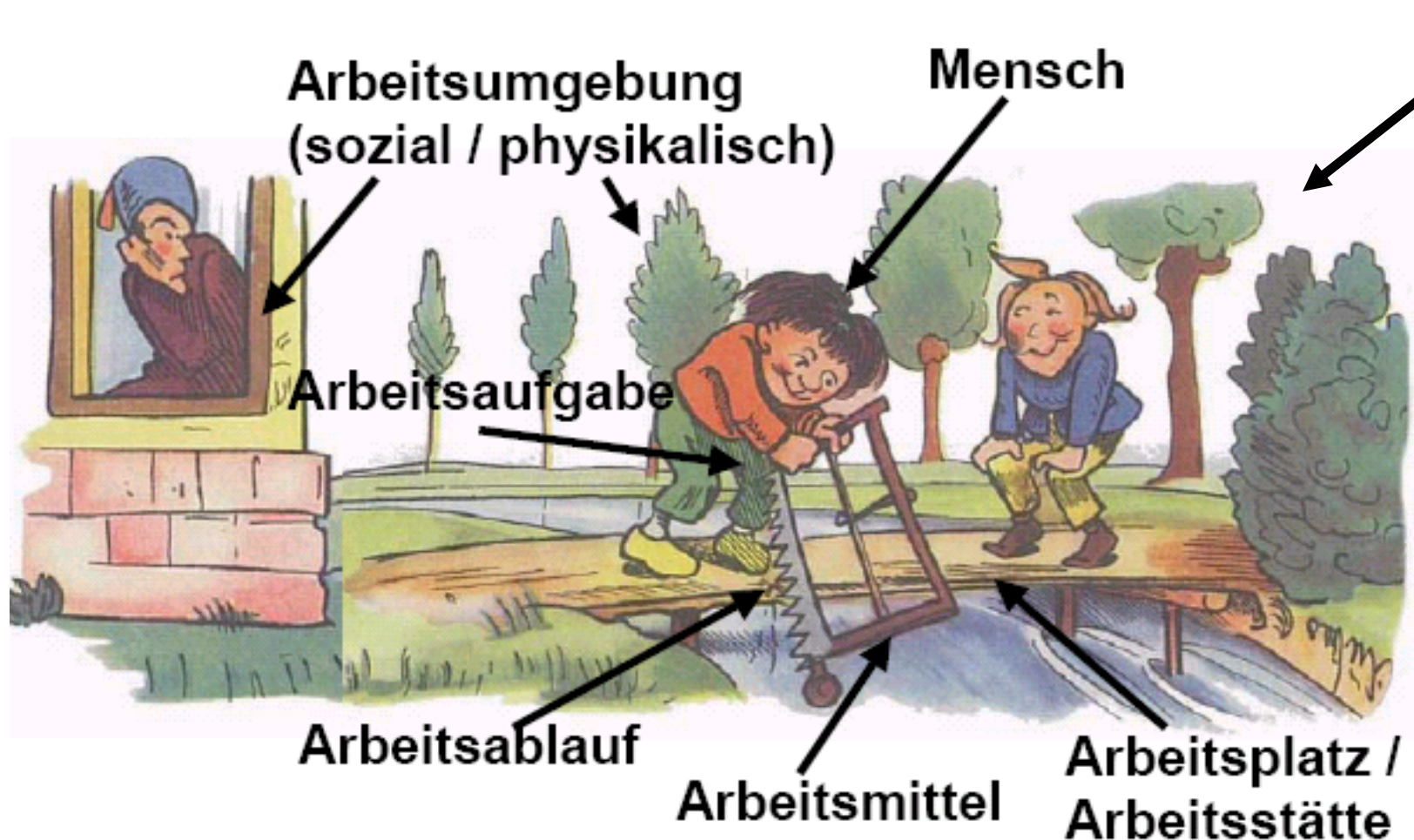
Wie entsteht eine Störung der psychischen Gesundheit?

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden werden nicht nur durch **individuelle Merkmale** beeinflusst, sondern auch durch die **sozialen Umstände**, in denen sich Menschen befinden und **die Umgebung** in der sie leben.“
(WHO 2019)

Welche Ansatzpunkte haben Sie im Betrieb?



Welche Ansatzpunkte bietet das Arbeitssystem?

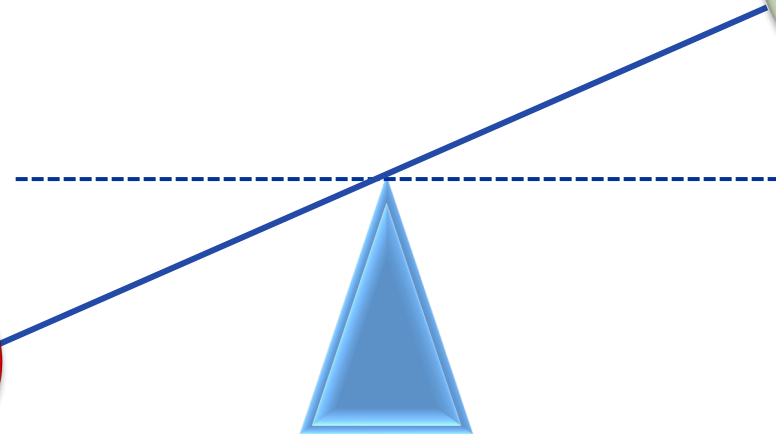


Die Bedingungen am Arbeitsplatz können als Risiko- und/oder Schutzfaktoren wirken.

Wann ist Arbeit ungesund?

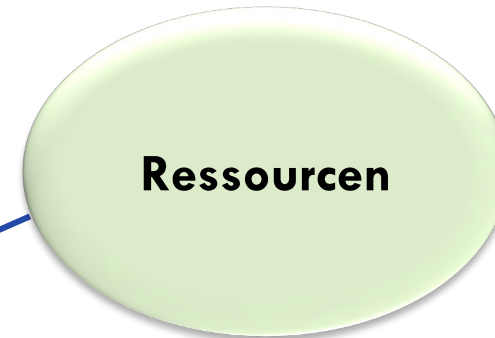
Stressoren z.B.

- hohe Arbeitsintensität
(unrealistische Zeit-/ Mengenvorgaben)
- lange Arbeitszeiten, viele Überstunden
- unklare Aufgaben, Kompetenzen
- Probleme mit Führungskraft oder Team
- Fehlendes Feedback
- ...



Ressourcen z.B.

- Abwechslung
- ...



Wann ist Arbeit gesund?

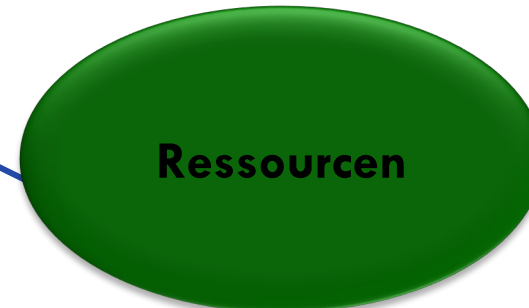
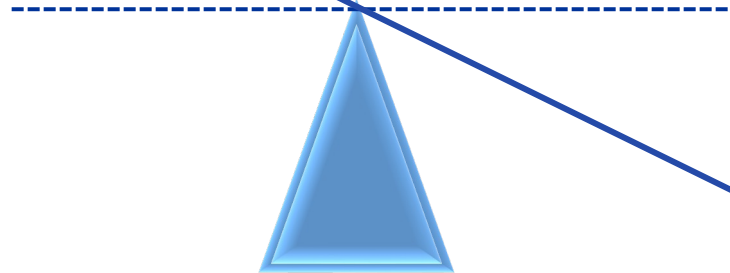
Stressoren z.B.

- lange Arbeitszeiten, viele Überstunden
- ...



Ressourcen z.B.

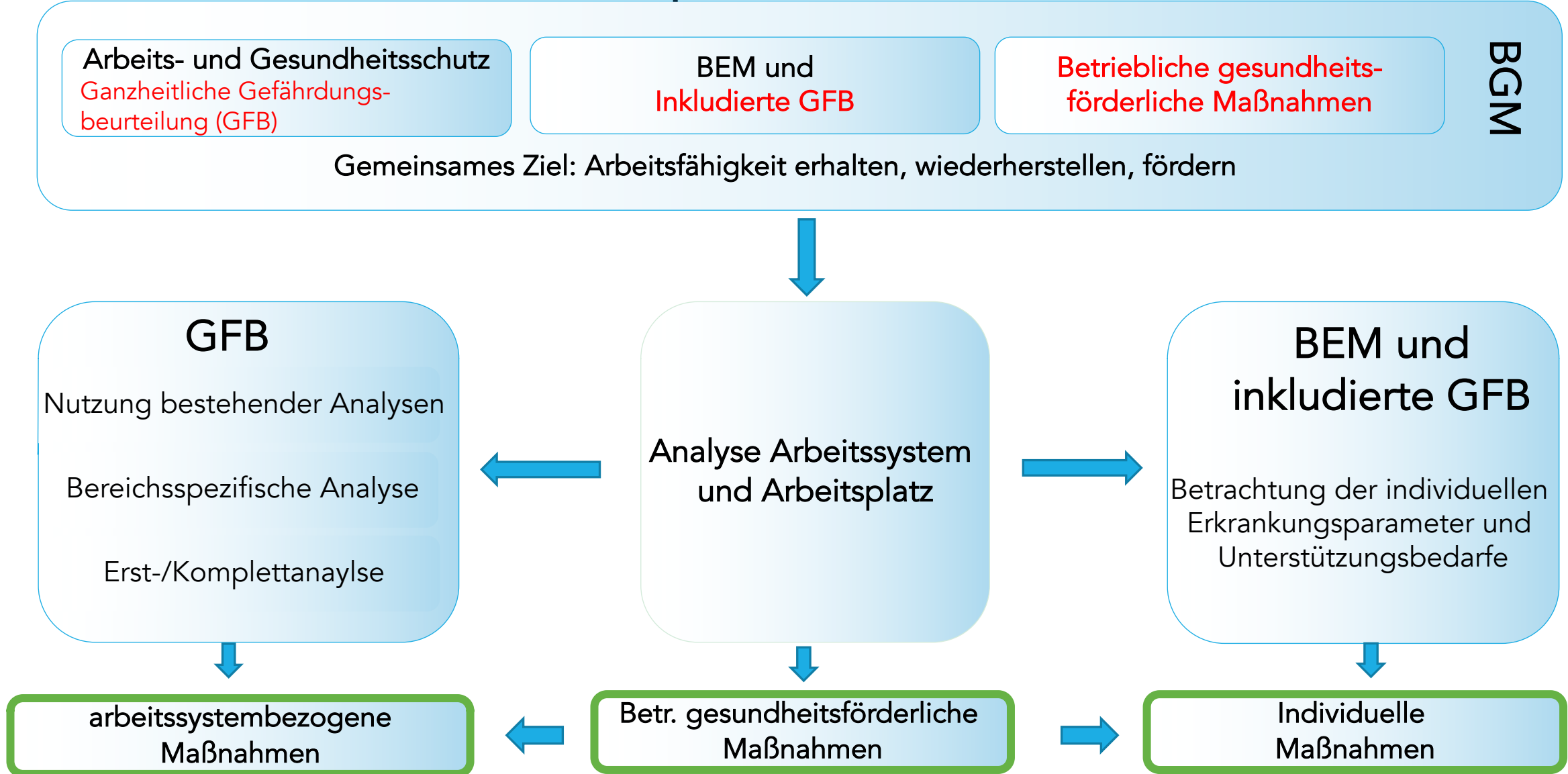
- angemessener Handlungsspielraum
- Passung von Qualifikation und Anforderungen
- Unterstützung durch Kolleg:innen und Führungskräfte
- Anerkennung, Wertschätzung
- Abwechslung, Anforderungsvielfalt
- Kommunikation, Konflikt- und Fehlerkultur
- ...



Ressourcen wirken als Puffer hinsichtlich der Stressoren

Quelle: Abele 2018

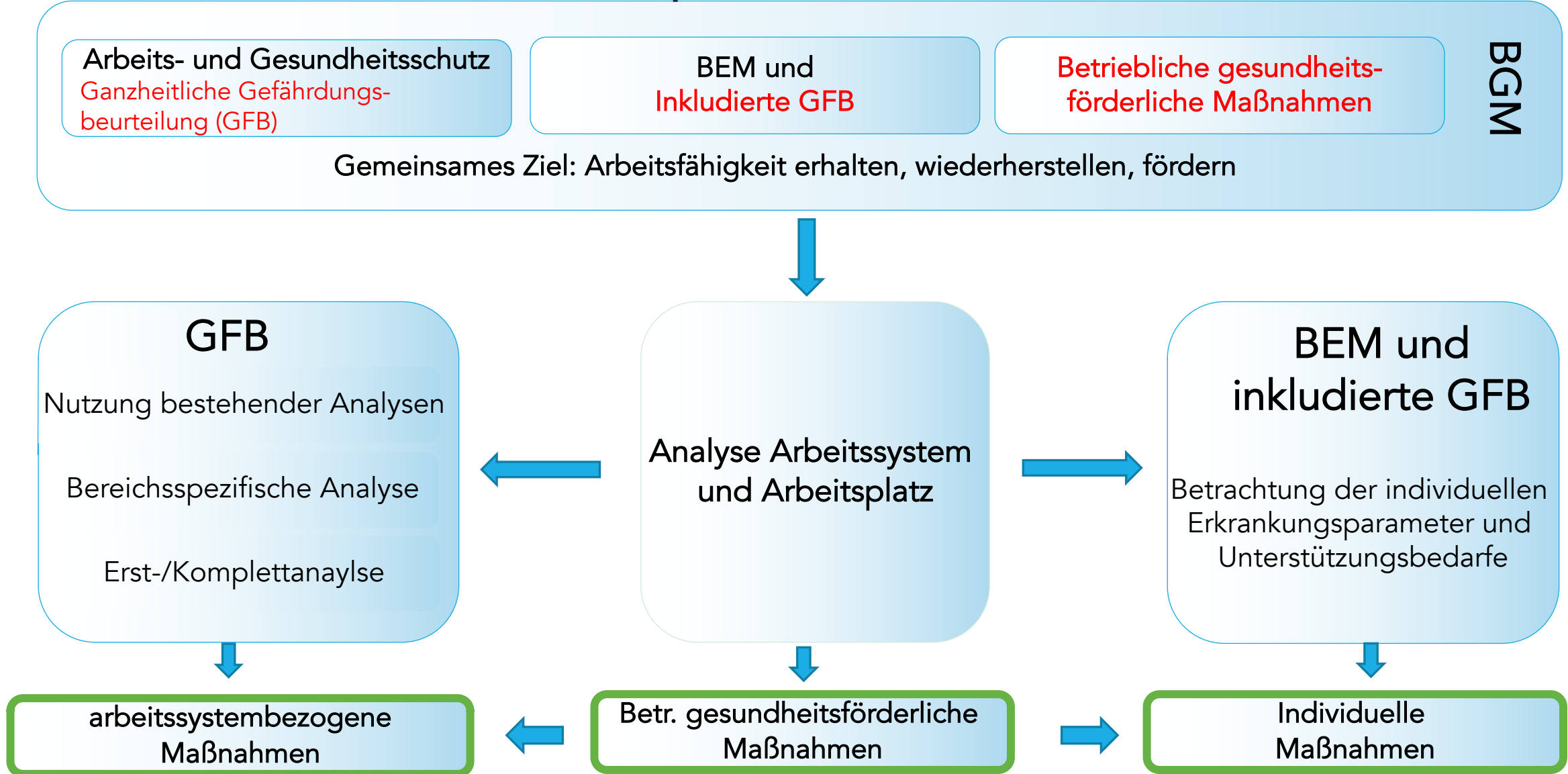
Betriebliche Ansatzpunkte im BGM



Kommunikationspartner:innen der SBV im Unternehmen

- Schwerbehinderte und gleichgestellte Menschen
- Inklusionsbeauftragte
- Vertreter:innen verschiedener Gremien
- Betriebsärzt:innen
- **Führungskräfte**
- Nicht-schwerbehinderte oder gleichgestellte Menschen
- ...

Betriebliche Ansatzpunkte im BGM



Wie wird die SBV im Unternehmen mehr zur Ansprechpartnerin der Führungskräfte?

Tauschen Sie sich 5 Minuten mit Ihren Nachbar:innen aus:

- Wie kann ich Ansprechpartner für Führungskräfte werden (wo bin ich es schon)?
- Welche Anlässe gibt es?
- Welche konkreten Angebote kann ich machen?

Wann könnten Führungskräfte auf Sie zukommen?



Zur Erinnerung:

Mögliche Indikatoren für psychische Störungen

Häufige Kurzerkrankungen

Verspätung/kurzfristige Abwesenheit

Fehlerhäufigkeit / Terminprobleme

Qualität / Quantität der Arbeit

Probleme Zusammenarbeit Team

Probleme mit der Führungskraft

Aggressives Verhalten

Sozialer Rückzug

Passivität/Antriebslosigkeit

Fehlende Motivation

Verzernte Wahrnehmung

Vermindertes Interesse

Welche Ziele haben Ihre Gespräche mit belasteten Beschäftigten?

Hilfe zur Selbsthilfe

- ⚙ Sensibilisierung des Beschäftigten für seine Beanspruchungssymptome
- ⚙ Identifizierung des Unterstützungsbedarfes des Beschäftigten

Verschlechterung verhindern

- ⚙ Maßnahmen (SBV / Führungskraft / Beschäftigte) zur Vermeidung einer weiteren Verstärkung der Belastung entwickeln
- ⚙ Verhindern der Ausweitung der Belastung auf andere Beschäftigte / das Team



Chancen und Grenzen der Gespräche mit belasteten Beschäftigten

Sachebene: Ich biete meine Unterstützung als SBV/Führungskraft an

Beziehungsebene: Ich mache deutlich, dass er / sie mir wichtig ist

Arbeitsebene: Das Gespräch erleichtert meine Aufgabe, indem ich erkenne, ob und wo Handlungsbedarf besteht

ABER ...

Sachebene: Ich kann nicht alle Probleme lösen

Beziehungsebene: Ich bleibe SBV/Führungskraft und kann keine therapeutische / ärztliche Hilfe leisten

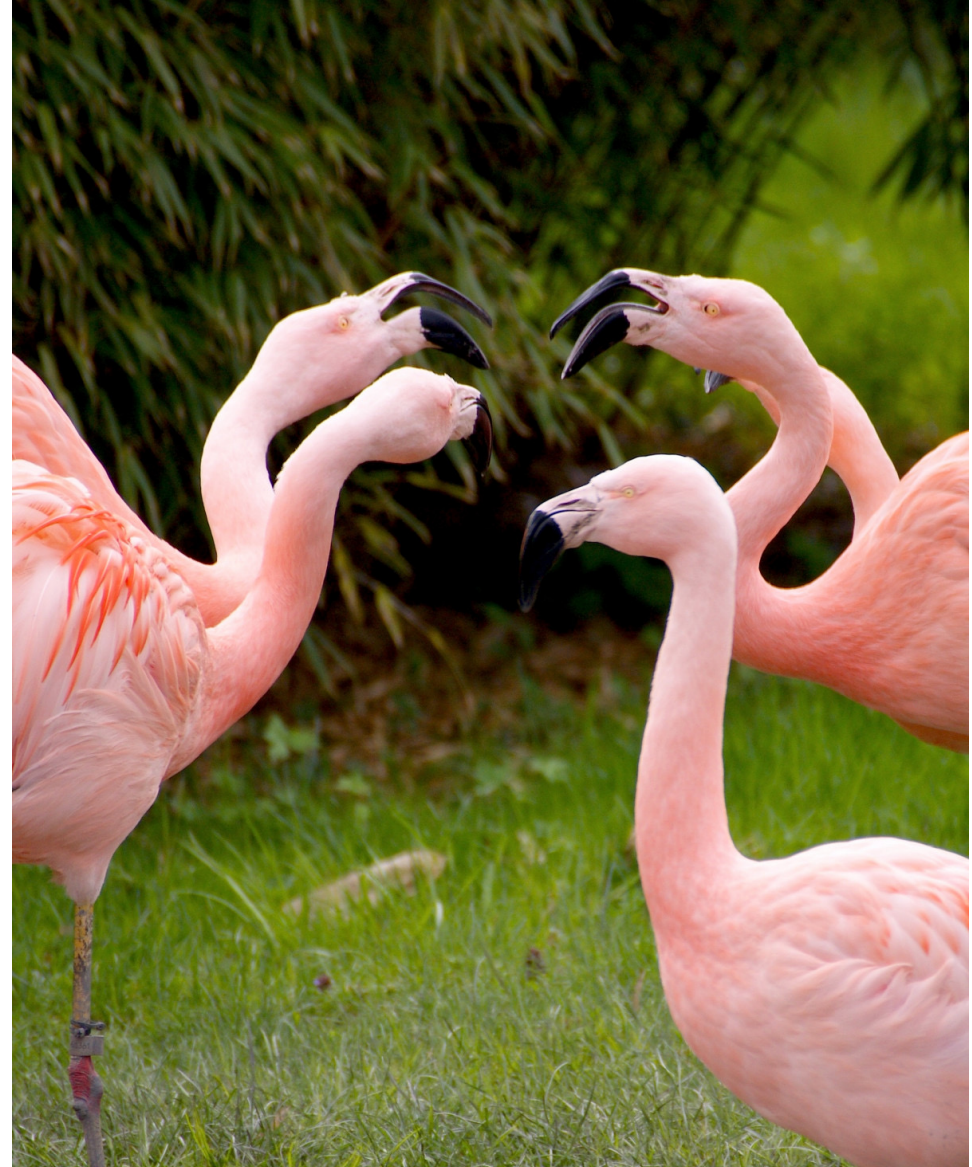
Arbeitsebene: Ich kann nur von mir beeinflussbare Rahmenbedingungen verändern

Zusammenfassung

- ⚙ Körper und Psyche gehören zusammen
- ⚙ Psychische Störungen sind sichtbar
- ⚙ Chronischer Stress kann zu psychischen Erkrankungen führen
- ⚙ Es gibt viele betriebliche Handlungsoptionen
– man muss sie nur nutzen

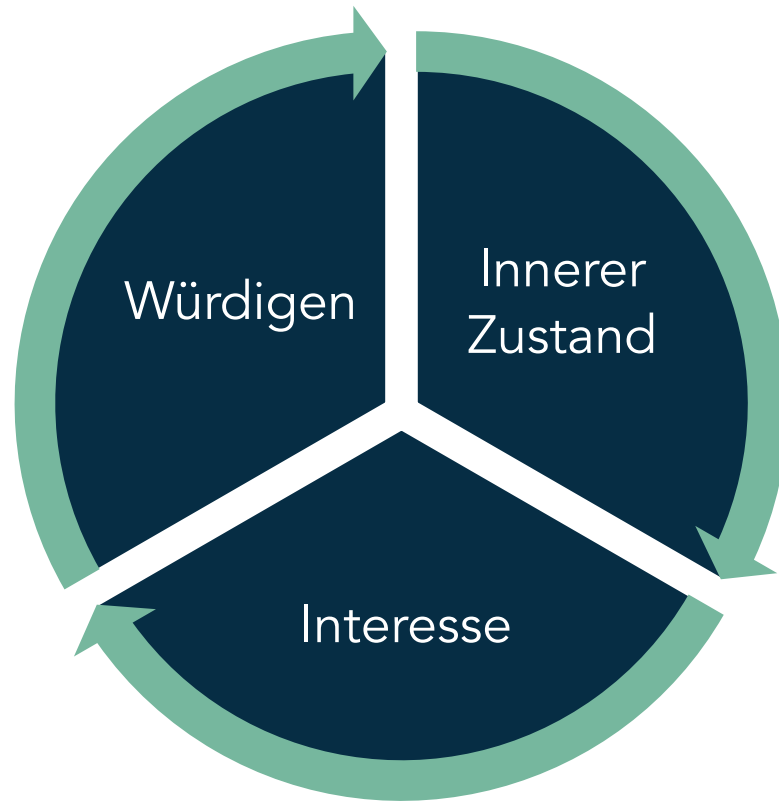
Teil II

Gesundheit braucht Kommunikation



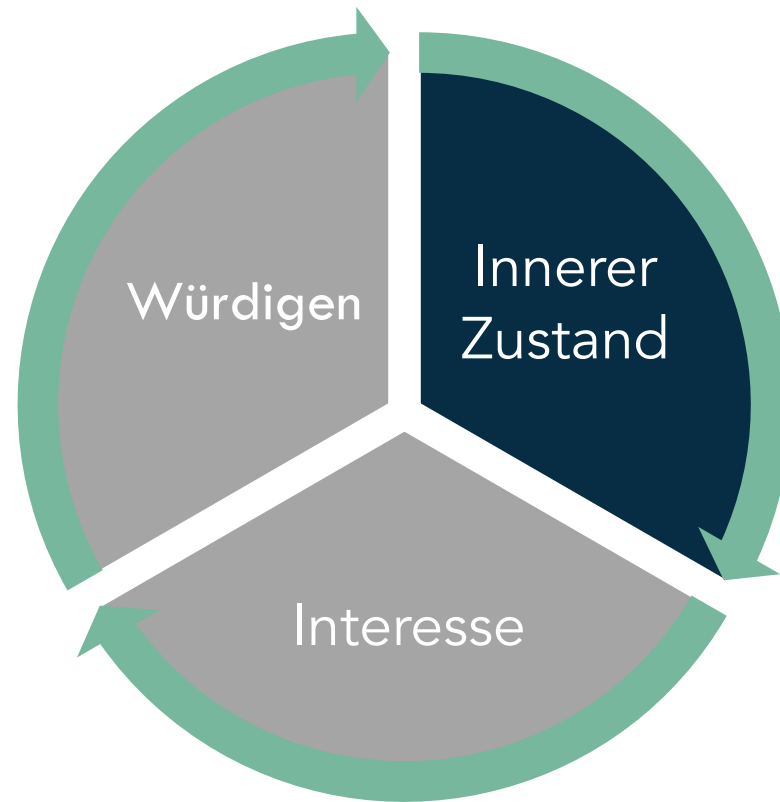
Gesundheit braucht Kommunikation

Schlüsselemente guter Kommunikation



Gesundheit braucht Kommunikation

Schlüsselemente guter Kommunikation





Ein guter innerer Zustand
ist die Basis für jedes
gute Gespräch

Ein guter innerer Zustand ist die Basis für jedes gute Gespräch

In einen guten inneren Zustand kommen:

- Sport treiben
- Spaziergänge machen
- Entspannungstechniken anwenden
- Nette Menschen treffen
- Pausen machen
- Etc.

Verantwortung für den eigenen inneren Zustand übernehmen:

- Wie geht es mir gerade?
- Was beschäftigt mich?
- Ist jetzt der richtige Ort und Zeitpunkt?



NATUR ALS METAPHER

Elemente guter Gesprächsvorbereitung



Nehmen Sie sich fünf Minuten, um sich selbst zu entspannen
Ich bin nicht mein bestes Selbst, wenn ich gestresst bin.



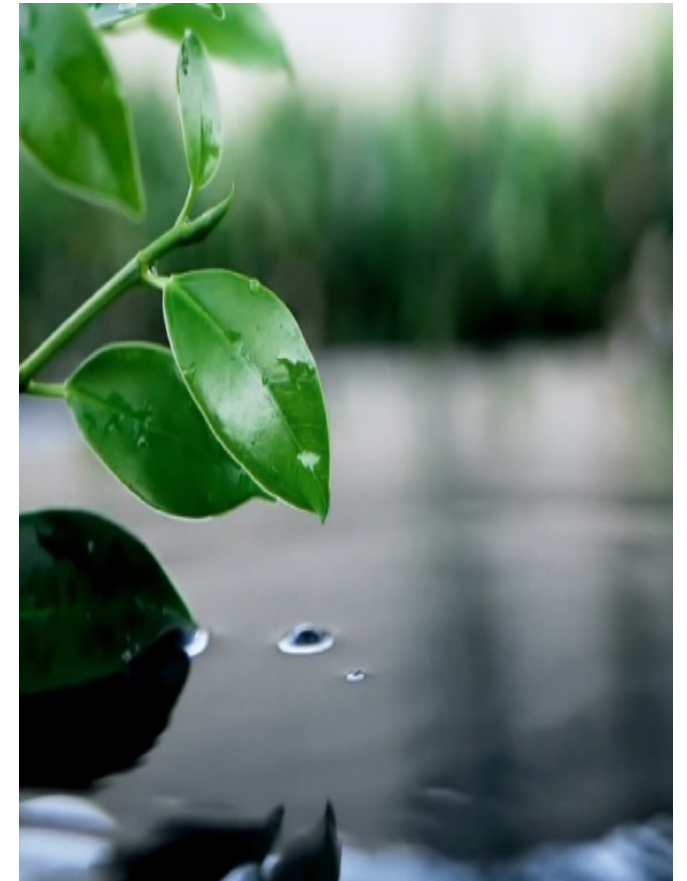
Wählen Sie den Ort bewusst aus
Ich wähle einen ruhigen (nicht-öffentlichen) Ort.



Wählen Sie die Zeit bewusst aus
Ich wähle einen günstigen Zeitpunkt und nehme mir ausreichend Zeit. Um Störungen zu vermeiden, schalte ich mein Handy aus.

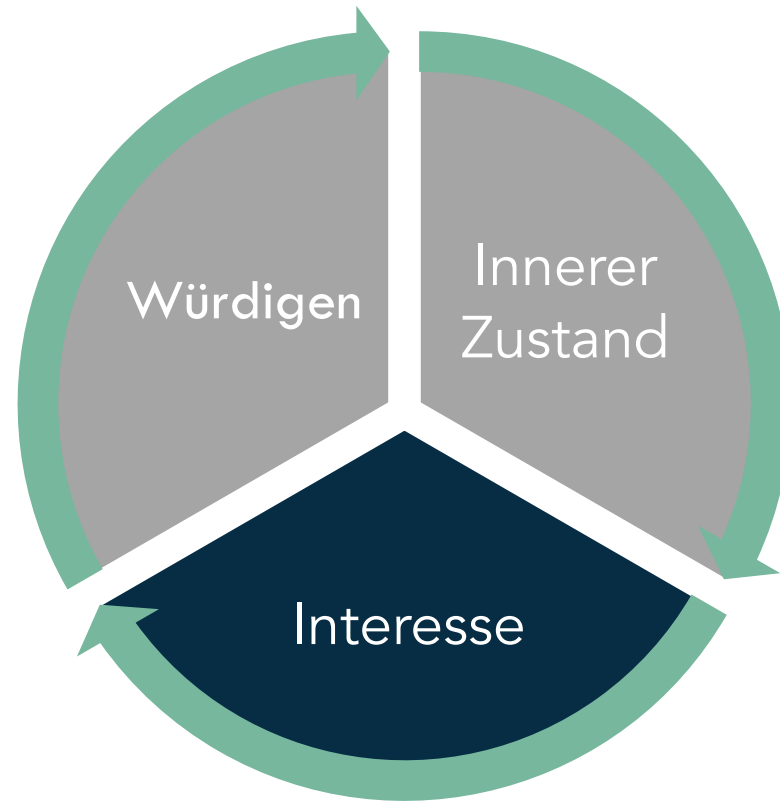


Entscheiden Sie sich für eine positive Haltung zum Gespräch
Ich bin wertschätzend und an einem positiven Ausgang interessiert

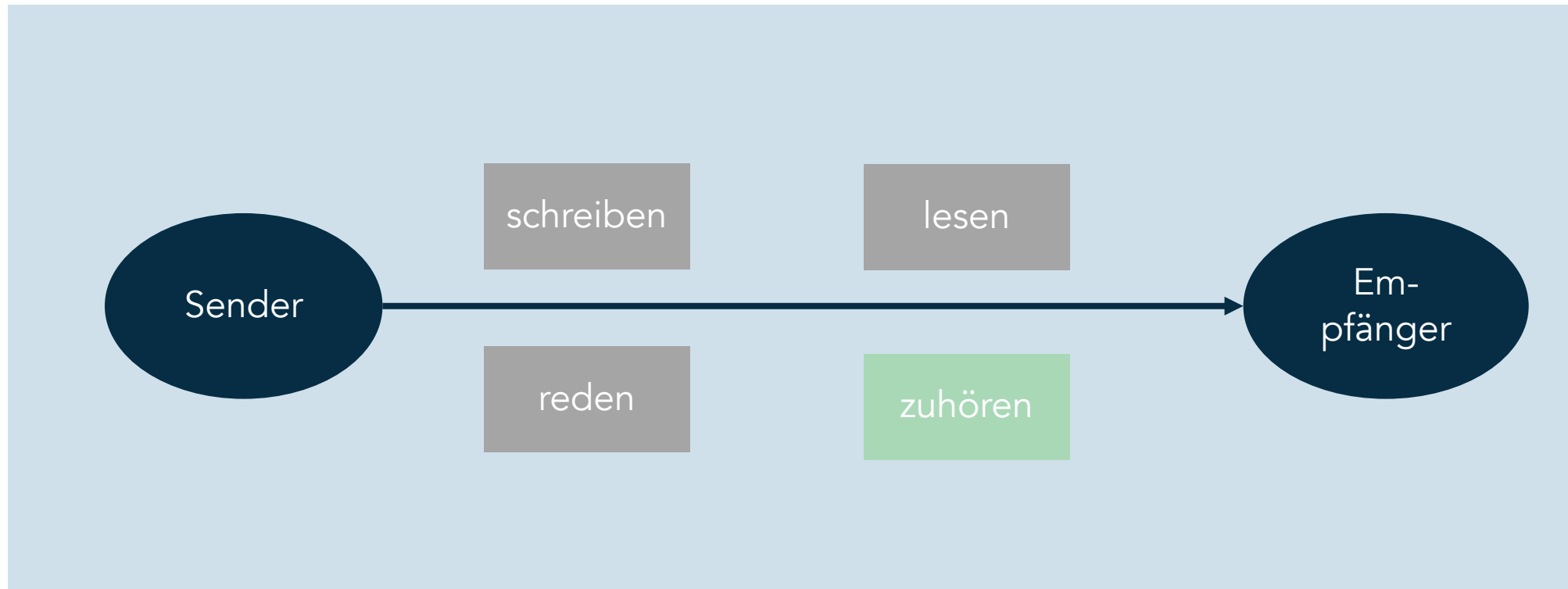


Gesundheit braucht Kommunikation

Schlüsselemente guter Kommunikation



AKTIVES ZUHÖREN





Die Natur gab uns nur einen Mund aber zwei Ohren damit wir weniger sprechen aber mehr zuhören ;-)

INTERESSE

ZUHÖREN

Um wen geht es? Wer steht im Scheinwerferlicht?



Antwortsüchtiges Zuhören

(vortäuschen, abkürzen,
übertrumpfen, beraten
etc.)



Verstehendes Zuhören

(aufmerksam, aktiv,
empathisch etc.)

METHODE DES AKTIVEN ZUHÖRENS



Paraphrasieren

Die Aussage des Senders wird in eigenen Worten zusammengefasst



Nachfragen

Die Aussagen werden durch gezieltes Nachfragen weiter detailliert



Verbalisieren

Die Emotion des Senders wird verbalisiert und in eigene Worte gepackt



Aktiv Inhalt spiegeln: verstehen wir beide dasselbe? Beispiele:

- Ist es richtig, dass...
- Das klingt so als ob...
- Habe ich richtig verstanden, dass...
- Du meinst also, dass...



Empathisch zuhören: Gefühl benennen, das der andere mit hoher Wahrscheinlichkeit hat. Beispiele:

- Ich habe wahrgenommen, dass du dich da hilflos gefühlt hast...
- Ich habe es so empfunden, dass du da glücklich warst...

METHODE DES AKTIVEN ZUHÖRENS

Techniken



Paraphrasieren

Die Aussage des Senders wird in eigenen Worten zusammengefasst



Nachfragen

Die Aussagen werden durch gezieltes Nachfragen weiter detailliert



Verbalisieren

Die Emotion des Senders wird verbalisiert und in eigene Worte gepackt

Inhalte



Unklarheiten aufklären

Bei Unklarheiten solange nachhaken und nachfragen, bis diese von beiden Seiten aufgelöst wurden

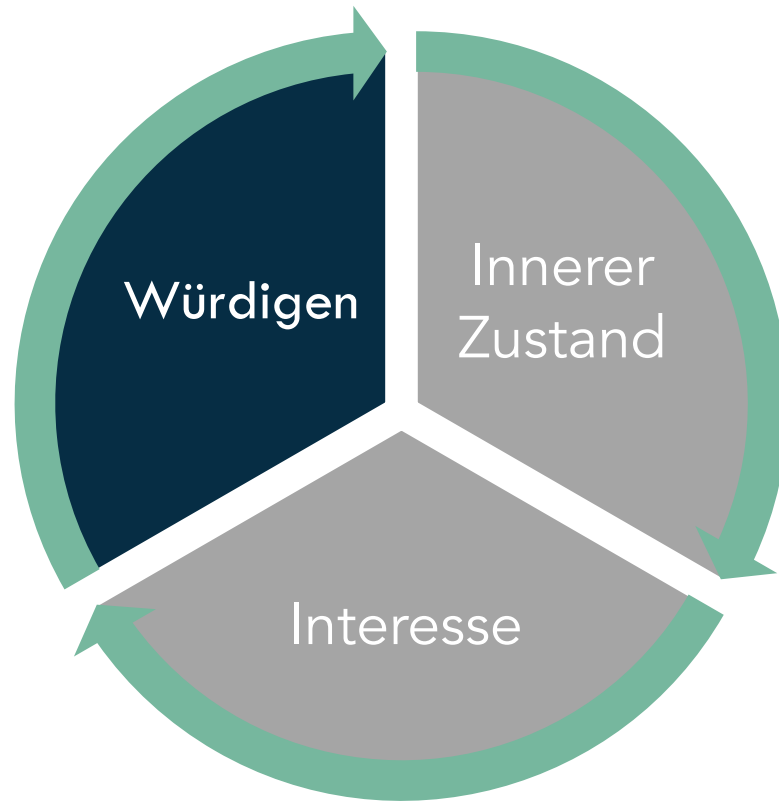


Zusammenfassen

Abschließend sollen Dinge zusammengefasst werden, um den Sender die Möglichkeit zu geben, noch etwas zu ergänzen. Gemeinsames Verständnis sicherstellen.

Gesundheit braucht Kommunikation

Schlüsselemente guter Kommunikation

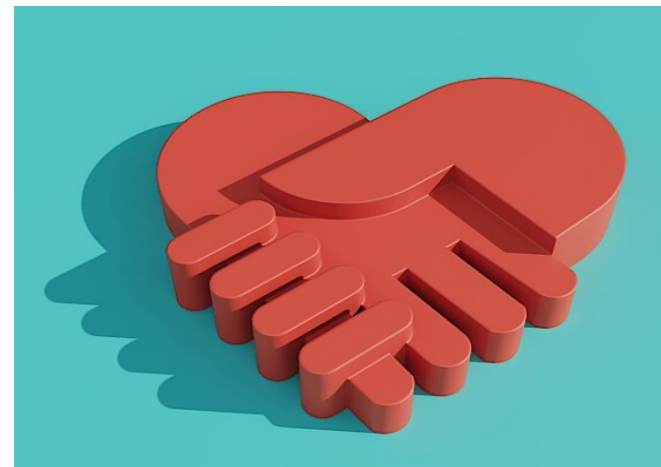


Würdigen: Wertschätzung, Anerkennung und Dank

Anerkennung und Dank richten sich an erbrachte Leistung und Einsatz.



Wertschätzung bezieht sich immer auf die Person an sich.

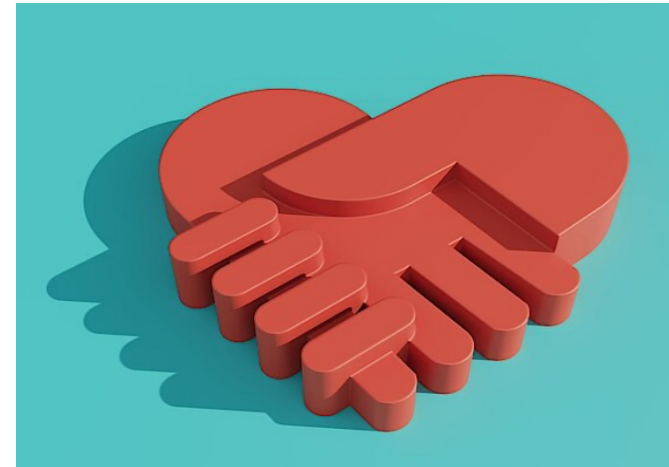


Würdigen: Wertschätzung ist die Königsdisziplin

Wertschätzung bezieht sich immer auf die Person an sich.

Aspekte von Wertschätzung

- ⚙ Aufmerksamkeit
- ⚙ Höflichkeit
- ⚙ Toleranz
- ⚙ Empathie

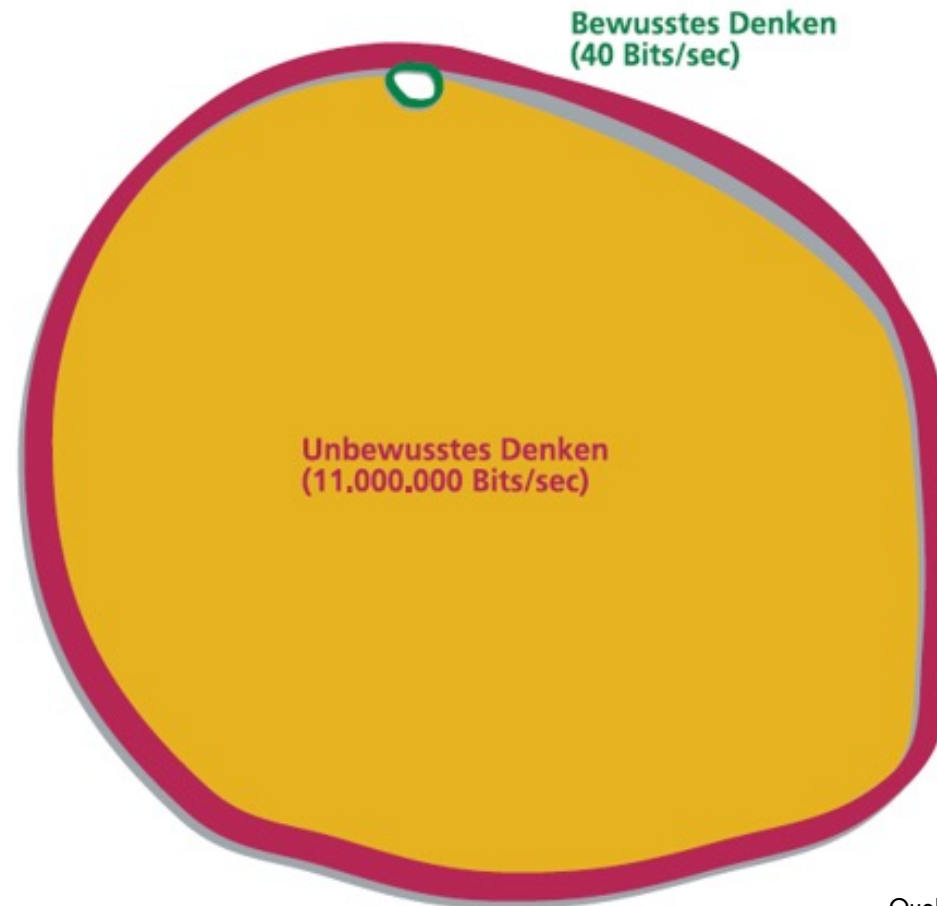


Wertschätzung richtet den Blick auf das Gute:

„Wer Gutes sucht, wird Gutes finden, wer Fehler sucht, wird Fehler finden“

Das Gute entdecken

Informationsverarbeitung



Quelle: Max-Planck-Institut

Würdigen: Wertschätzung, Anerkennung und Dank

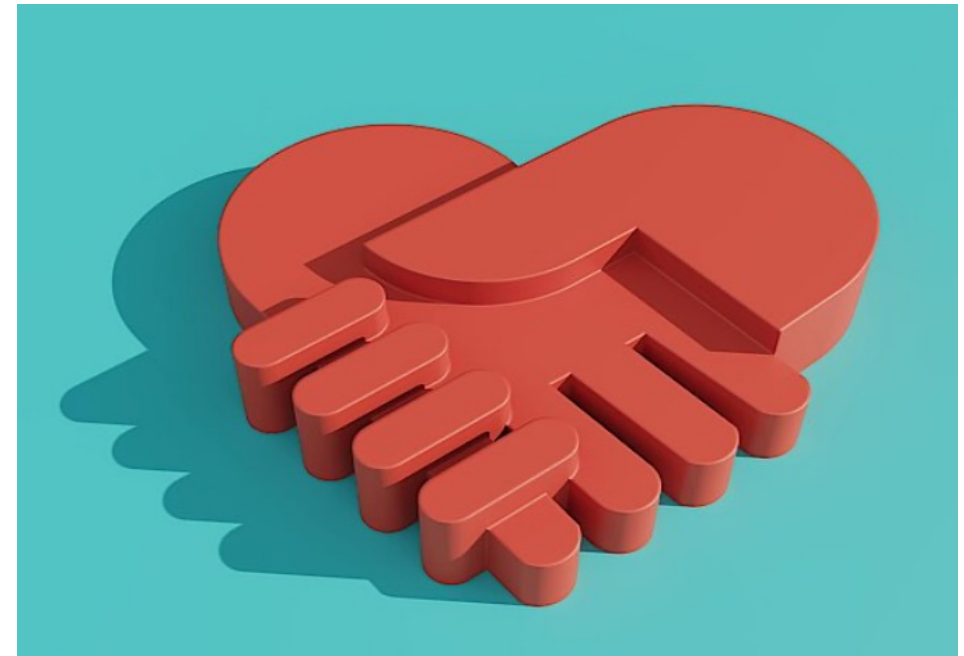
Wertschätzung:

Machen Sie der Person neben sich ein ehrlich gemeintes Kompliment.

Nehmen Sie von dieser Person ein Kompliment entgegen und bedanken Sie sich dafür.

Tauschen Sie sich aus:

- ⚙ Was fiel mir leichter?
- ⚙ Was kann ich an Anderen stärker würdigen?



AKTIVES ZUHÖREN

ZUSAMMENFASSUNG

Aktives Zuhören ist keine Methode, sondern eine Haltung

Wer zu einem Ergebnis kommen will, muss erst einmal verstehen wo der andere steht.
Zuzuhören schafft Rapport und Vertrauen, es zeigt, dass wir uns kümmern.

Schlüsselemente für gelungene Kommunikation:

- ein guter innerer Zustand
- echtes Interesse
- würdigen

Du kennst deine Gedanken schon, also sei neugierig auf die der anderen!



Psychische Gesundheit ist wichtig

**„Investitionen in die psychische Gesundheit sind Investitionen
in ein besseres Leben und eine bessere Zukunft für alle.“**

WHO-Generaldirektor Tedros Adhanom Ghebreyesus

HERZLICHEN DANK!

Stefanie Floegel

Praxis für ganzheitliche Medizin und
Persönlichkeitsentwicklung

Hochstraße 25-27

46236 Bottrop

sf@stefanie-floegel.de

Tel: +49 163 2525548

