

## „ ERSTE HILFE FÜR DIE PSYCHE. “

Klassische Erste Hilfe bei plötzlichen körperlichen Beschwerden und Unfällen hat sich in unserer Gesellschaft bereits etabliert. Was aber tun, wenn Mitarbeitende am Arbeitsplatz eine Panikattacke bekommen, gewalttätig werden oder wirr zu sprechen beginnen? Dazu empfehlen wir, Erste Hilfe-Strategien bei psychischen Notfällen im Unternehmen vorbereitet zu haben.

Mitarbeitende mit chronischem Stress und ersten Anzeichen von Burn-Out können längere Zeit unauffällig arbeiten. Wenn sich jedoch Krankenstände häufen, Zynismus und Aggression zunehmen, Mitarbeitende laufend angespannt und übermüdet wirken, sollten Sie nicht wegsehen und den/die Betroffene auf ihre Veränderung hin ansprechen. Dies gilt auch für emotionalen Rückzug und offensichtliche Traurigkeit. Als Führungskraft können Sie Unterstützung anbieten und den guten Rat, sich an Experten und/oder externe Hilfe zu wenden.

Wenn Mobbing-Handlungen Mitarbeitende in ihrer psychischen Unversehrtheit bedrohen, gilt es aktiv einzugreifen. Oft hilft es, das Fehlverhalten anzusprechen und so Grenzen aufzuzeigen. Bei andauerndem Mobbing sollten Betriebsrat, Personalverantwortliche und Geschäftsführung oder die AK Mobbing Erstberatung kontaktiert werden. Wenn Sie mit aggressivem Verhalten, z.B. auf Grund von Alkohol-Missbrauch, konfrontiert sind, sollten Sie in erster Linie sich selbst schützen. Vorkehrungen für den Notfall, wie beispielsweise Alarmknöpfe, können Hilfe bieten. In jedem Fall sollten Sie ruhig bleiben, den Betroffenen nicht weiter provozieren und umgehend Unterstützung holen. Bei akuten psychischen Krisen, wie beispielsweise Traumata durch Todesfälle oder Unfälle, plötzlich auftretende Angstzustände und Wahnzustände, sollten Notrufnummern gewählt werden, die griffbereit sind.

### Wie Sie als Mitarbeitende richtig reagieren:

- ▶ Sprechen Sie Betroffene offen auf das veränderte und auffällige Verhalten an
- ▶ Raten Sie Betroffenen zu einem Gespräch mit Arbeitgeber, Betriebsrat, Arbeitspsychologe/in und/oder Arbeitsmediziner/in
- ▶ Bei Mobbing: Sprechen Sie das Verhalten des Mobbenden an
- ▶ Bei Alkoholproblemen: Schauen Sie nicht weg! Sprechen Sie Betroffenen darauf an und reden Sie mit ihrer Führungskraft darüber
- ▶ Im Akutfall: Holen Sie Hilfe über das Kriseninterventionsteam und das Rote Kreuz unter 144

### Was Sie als Führungskraft tun können:

- ▶ Führen Sie regelmäßige Gespräche mit Ihren Mitarbeitenden und sprechen Sie gezielt selbstschädigendes Stress-Verhalten an
- ▶ Bieten Sie Unterstützung an
- ▶ Informieren Sie Ihre Mitarbeitenden über externe Hilfemöglichkeiten
- ▶ Bleiben Sie in einer Krisensituation beim Mitarbeitenden, hören Sie zu, geben Sie Unterstützung
- ▶ Erlauben Sie in einer Krisensituation den Mitarbeitenden, ihre Gefühle offen zu zeigen
- ▶ Gestalten Sie einen Ablaufplan für psychische Erste Hilfe, den Sie im Akutfall parat haben

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung.

Siehe auch [http://amd-sbg.at/sites/files/avos/anhang/ersthilfepsyche\\_final.pdf](http://amd-sbg.at/sites/files/avos/anhang/ersthilfepsyche_final.pdf)

Besuchen Sie außerdem unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at) oder werden Sie Fan auf [www.facebook.com/AMD.Salzburg](https://www.facebook.com/AMD.Salzburg).