



**hinschauen,
ansprechen,
zuhören!**

„ERSTE HILFE FÜR DIE PSYCHE.“

CHRONISCHER STRESS

Mögliche Anzeichen:

- Nervosität, innere Unruhe
- Krankenstände häufen sich
- Fehlerquote steigt deutlich an, Arbeitsunfälle nehmen zu

HANDLUNGSEMPFEHLUNG:

- ▶ Sprechen Sie Betroffene offen an
- ▶ Raten Sie Betroffenen zu einem Gespräch mit Arbeitgeber/in, Betriebsrat, Arbeitspsychologe/in und/oder Arbeitsmediziner/in
- ▶ Helfen Sie mit, Ursachen aufzudecken und mögliche Lösungen zu ermitteln

HINWEIS FÜR DIE FÜHRUNGSKRAFT:

- Führen Sie regelmäßige Gespräche mit Ihren Mitarbeitenden und sprechen Sie gezielt selbstschädigendes Stress-Verhalten an

BURN-OUT

Mögliche Anzeichen:

- Zynismus, Aggression
- Schlafstörungen, höhere Infekt-Anfälligkeit
- Depression, Abbruch der sozialen Kontakte
- Leistungsschwankungen und -störungen
- unvermutete Affektausbrüche (z.B. in Tränen ausbrechen)

HANDLUNGSEMPFEHLUNG:

- ▶ Sprechen Sie Betroffene auf ihr verändertes und auffälliges Verhalten an
- ▶ Raten Sie Betroffenen zu einem Gespräch mit Arbeitspsychologe/in und/oder Arbeitsmediziner/in

HINWEIS FÜR DIE FÜHRUNGSKRAFT:

- Analysieren Sie die Arbeitssituation und schaffen Sie Entlastung durch Versetzung, Rotation, etc.
- Thematisieren Sie psychiatrische / psychotherapeutische Hilfe

ENTSPANNUNGSTIPPS

- ▶ **Machen Sie regelmäßig Kurzpausen und nehmen Sie sich Auszeiten**
- ▶ **Reden Sie mit Vertrauenspersonen**
- ▶ **Tanken Sie Ihre Energiereserven regelmäßig auf (z.B. durch Familie, Freunde, Sport, Hobbies, etc.)**

Ihr Arbeitsmediziner/Ihre Arbeitsmedizinerin

MOBBING

Mögliche Anzeichen:

- Deutliche Außenseiterposition einer Person
- Das Opfer wird vor der Gruppe lächerlich gemacht
- Betroffenen werden unangemessene Tätigkeiten übertragen
- Das Opfer wird durch üble Nachrede und Gerüchte bloßgestellt

HANDLUNGSEMPFEHLUNG:

- ▶ Stellen Sie sich demonstrativ auf die Seite des Opfers und sprechen Sie das Verhalten des Mobbenden an
- ▶ Informieren Sie Betriebsrat, Personalvertretung, Führungskräfte
- ▶ Raten Sie Betroffenen zu einem Gespräch mit Arbeitspsychologe/in und/oder Arbeitsmediziner/in

HINWEIS FÜR DIE FÜHRUNGSKRAFT:

- Holen Sie sich professionelle Hilfe durch Supervision, Coaching, Mediation oder Konfliktberatung:
AK Mobbing Erstberatung 0662/8687 203

NOTRUFNUMMERN

- ▶ **Krisenintervention Rotes Kreuz 144**
- ▶ **Polizei 133**
- ▶ **Krisenhotline Pro Mente Salzburg 0662/43 33 51**
- ▶ **Telefonseelsorge 142**

GEWALT AM ARBEITSPLATZ

HANDLUNGSEMPFEHLUNG bei verbalen und körperlichen Übergriffen am Arbeitsplatz:

- ▶ Versuchen Sie ruhig zu bleiben
- ▶ Vermeiden Sie Fragen und Diskussionen
- ▶ Sprechen Sie klar, laut und deutlich
- ▶ Zeigen Sie Grenzen auf, halten Sie mindestens eine Armlänge Abstand
- ▶ Gehen Sie keine unnötigen Risiken ein

HINWEIS FÜR DIE FÜHRUNGSKRAFT:

- Treffen Sie Vorkehrungen für den Notfall: Alarmierungsmöglichkeiten, Sensibilisierung der Mitarbeitenden (z.B. im Umgang mit gefährlichen Gegenständen, Raumgestaltung – Fluchtwege)
- Erstellen Sie eine Dienstunfallmeldung
- Melden Sie Vorfälle an die/den zuständige/n Arbeitsmediziner/in
- Abklärung, ob Krisenintervention eingebunden werden muss

AKUTER KRISENFALL

HANDLUNGSEMPFEHLUNG:

- ▶ SAGE, dass du da bist und Hilfe kommt
- ▶ SCHIRME den Betroffenen ab
- ▶ SUCHE vorsichtigen Körperkontakt
- ▶ SPRICH und höre aktiv zu

HINWEIS FÜR DIE FÜHRUNGSKRAFT:

- Ordnen Sie Sofortmaßnahmen an: Was muss sofort organisiert werden?
- Fordern Sie Unterstützung an
- Holen Sie Hilfe: **Kriseninterventionsteam des Roten Kreuz unter 144**

TRAUMA

Mögliche Anzeichen:

- Plötzlich auftretende Angstzustände, „Flash backs“
- Schlafstörungen, Alpträume
- Schreckhaftigkeit, Nervosität, Unruhe, übermäßige Reizbarkeit
- Rückzug, Schweigen

HANDLUNGSEMPFEHLUNG:

- ▶ Sprechen Sie Betroffene auf ihr verändertes Verhalten an
- ▶ Raten Sie Betroffenen zu einem Gespräch mit Arbeitspsychologe/in und/oder Arbeitsmediziner/in

HINWEIS FÜR DIE FÜHRUNGSKRAFT:

- Holen Sie sich Hilfe bei Ihrem/r Arbeitsmediziner/in und/oder Arbeitspsychologen/in: Weitere Abklärung der Präventivkräfte, ob Notwendigkeit zur Weiterbehandlung besteht

ALKOHOLMISSBRAUCH

Mögliche Anzeichen:

- Probleme mit der Sprache, veränderte Gestik
- ungepflegteres Erscheinungsbild als zuvor, Alkoholgeruch
- Müdigkeit, Nachlassen der Leistung, Aggressivität
- Unglaubwürdige Erklärungen für Abwesenheiten
- Wiederholt Kurzurlaub ohne Voranmeldung

HANDLUNGSEMPFEHLUNG:

- ▶ Schauen Sie nicht weg!
- ▶ Sprechen Sie Betroffene offen auf ihr Alkoholproblem an
- ▶ Teilen Sie Führungskräften Ihren Verdacht mit

HINWEIS FÜR DIE FÜHRUNGSKRAFT:

- Ziehen Sie den Mitarbeitenden wenn nötig vom Arbeitsplatz ab (Eigen-, Fremdgefährdung)
- Holen Sie sich Hilfe bei Ihrem/r Arbeitsmediziner/in und/oder Arbeitspsychologen/in
- Unterstützung finden Sie auch bei: Psycho-sozialer Dienst Land Salzburg 0662/8042 3599

Ihr Arbeitspsychologe/Ihre Arbeitspsychologin