

Wie läuft das Ganze ab und was passiert mit Ihren Angaben?



Interview

- ▶ Um Ihre Geschichte zu erfahren, führen wir mit Ihnen ein ca. 75 minütiges Gespräch.
- ▶ Die Inhalte werden aufgezeichnet, verschriftlicht und wissenschaftlich ausgewertet.
- ▶ Auf Basis des Gesprächs wird eine anonymisierte Fallgeschichte verfasst, die Ihre damalige Situation, Ihre Erfahrungen und Ihre Bewältigungsstrategie beschreibt.
- ▶ Die anonymisierten Geschichten werden bis August 2020 auf der Webseite des Projekt psyGA veröffentlicht und ggf. auch gedruckt erscheinen.
- ▶ Als Dankeschön für Ihren Aufwand erhalten Sie eine Entschädigung von 100 €.



Privatsphäre ist uns ein wichtiges Anliegen!

- ▶ Alle Projektbeteiligten, die die Interviews mit Ihnen führen oder Zugang zu Ihren personenbezogenen Daten haben, unterliegen der Schweigepflicht.
- ▶ Für die Veröffentlichung werden aus Ihrer Geschichte alle Informationen entfernt oder abgeändert, durch die Sie identifizierbar wären.
- ▶ Die auf Ihrem Interview basierende Geschichte wird erst veröffentlicht, wenn Sie diese gesehen und Ihr Einverständnis dazu gegeben haben.
- ▶ Nach der Veröffentlichung werden all Ihre personenbezogenen Daten (Name, Kontaktdaten etc.), die bei uns zum Zweck der Kommunikation mit Ihnen vorlagen, wieder gelöscht.

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA)

Unter dem Motto „Kein Stress mit dem Stress“ bietet das Projekt Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA) praxisnahe Materialien zum Thema psychische Gesundheit für Unternehmen und Organisationen.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) im Rahmen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) gefördert und fachlich durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) begleitet. Die Projektleitung liegt beim BKK Dachverband e. V.

KONTAKT

Falls Sie teilnehmen möchten oder Fragen dazu haben, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf unter:

Ansprechpartnerin Projekt „Selbsteinschätzung & Orientierungshilfe – ein Tool für Beschäftigte“:
Claudia Schlüfter, Heidelberg University
Email: claudia.schluefter@medma.uni-heidelberg.de

Ansprechpartnerin Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA“:
Franziska Stiegler, BKK Dachverband e.V.
Email: psyGA@bkk-dv.de

Projektleitung:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Fotografieren: Titel (Charles Deluio on Unsplash), Shutterstock (www.shutterstock.com, Gaudilab), Gestaltung: neues handeln AG



Aufstehen nach dem Fall – von anderen lernen

Denn nicht jede Erfahrung muss man selber machen.



Machen Sie mit!

Das Projekt psyGA sucht für ein neues Angebot Geschichten von Menschen, die eine starke psychische Krise oder eine psychische Erkrankung bewältigt haben und bereit sind, davon anonym zu erzählen. Ziel ist es, anderen Menschen mit psychischen Erkrankungen Mut und Orientierung zu geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen.

Was soll entstehen?

Eine Sammlung von Erfahrungsberichten, die Menschen mit einer drohenden oder vorhandenen psychischen Erkrankung hilft, die eigene Situation einzuschätzen und Anhaltspunkte zu finden, wie sie Unterstützung für die eigene Situation in Anspruch nehmen können.

Wer wird gesucht?

Erinnern Sie sich noch, als Sie am Tiefpunkt Ihrer Krise waren? Wie schwer es war sich einzugestehen, dass es so nicht mehr weitergeht? Welche Fragen Sie sich gestellt haben und wie Sie langsam ersten Schritte unternommen haben, um die Situation zu bewältigen? Vielleicht hätte Ihnen damals geholfen zu wissen, dass es andere Betroffene gibt, die mit ähnlichen Fragen und Symptomen kämpfen und wie sie es geschafft haben, sich aus der Krise zu befreien?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann suchen wir Sie und Ihre Geschichte. Wir möchten gerne erfahren, was Ihnen geholfen hat und vielleicht noch immer hilft.



Wir suchen Teilnehmende, die eines oder mehrere der folgenden psychischen Symptome erlebt haben.*

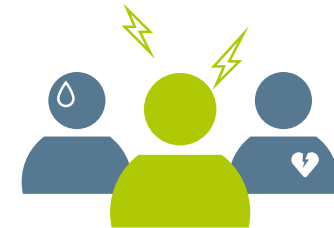
Depressive Symptome

- ▶ anhaltende Traurigkeit
- ▶ Antriebslosigkeit
- ▶ Verlust von Freude und Interessen
- ▶ Schuldgefühle und Sorgen
- ▶ dauerhaftes Gedankenkreisen
- ▶ starke Veränderung des Appetits und des Schlafverhalten.

Anpassungs- und Belastungssymptome

- ▶ **starke Reaktionen:** überwältigend starke und anhaltende Reaktion auf außergewöhnlich belastende Lebensereignisse bzw. -umstände (z. B. Krankheit oder Tod eines Angehörigen, Lebenskrise, Bedrohung der eigenen Gesundheit, Trauma, massiver Stress)

- ▶ **Burnout:** Zustände starker Ermüdung/Erschöpfung oder außergewöhnlicher Stressbelastung – welche insbesondere durch die Arbeit (mit)versursacht waren
- ▶ **starke Ängste:** wiederkehrende Panikattacken oder Zustände anhaltender Angst (z. B. einem selbst oder nahestehenden Personen könnte etwas zustoßen)
- ▶ **Psychosomatische Symptome:** körperliche Beschwerden oder Symptome, ohne dass eine körperliche Ursache feststellbar wäre oder deren Ausmaß erklären konnte



Darüber hinaus sollten folgende Kriterien erfüllt sein:

- ▶ Sie waren vor Beginn Ihrer psychischen Krise/Erkrankung arbeitstätig und sind dies wieder oder nach wie vor.
- ▶ Sie haben für die Bewältigung Ihrer psychischen Krise/Erkrankung Hilfsangebote bzw. Bewältigungsstrategien genutzt, die grundsätzlich auch anderen Menschen zugänglich sind (z. B. Selbsthilfegruppen, hausärztliche Unterstützung, Beratungsstellen, Therapie etc.)
- ▶ oder solche, die seitens des Arbeitgebers angeboten wurden (Gespräch mit z. B. der Führungskraft, dem Betriebsrat
- ▶ oder anderen Vertrauenspersonen im Unternehmen, betriebsärztliche Angebote und Unterstützung, externe Mitarbeiterberatung, Coaching/Seminar zur Stressbewältigung etc.

* Eine ärztliche oder therapeutische Diagnose ist nicht notwendig.