

Unterstützung am Arbeitsplatz

Ein gutes Arbeitsumfeld fördert Ihre psychische Gesundheit. Wenn Sie anderen vertrauen können und man Ihnen offen begegnet, wenn Sie sich geschätzt fühlen und in der Lage sind, Probleme zu erkennen und nach Hilfe zu fragen, ist es viel einfacher psychische Probleme zu verhindern oder ihnen frühzeitig entgegen zu wirken.



Nur wer informiert ist, kann aktiv werden!

Nutzen Sie jede Information, Schulung oder sonstige Maßnahme, die Ihr Arbeitgeber zu diesem Thema anbietet. Denn es ist wichtig, dass Sie Probleme bei Kollegen oder sich selbst erkennen, und wissen, wo und wie Sie Hilfe erhalten können. Es ist gut möglich, dass Ihr Arbeitgeber Sie zum Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz informiert. Gibt es keine derartigen Angebote, fragen Sie danach.

Wenn Sie sich gestresst fühlen oder psychische Probleme haben ...

- ▶ fragen Sie nach, welche Unterstützung Ihnen das Unternehmen anbietet: z.B. durch den Betriebsarzt, den betrieblichen Sozialdienst oder ob und welche Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung stehen.
- ▶ konsultieren Sie Ihren Hausarzt, einen Experten oder eine der vielen Hilfsorganisationen für Menschen mit psychischen Problemen. Oft erhalten Sie erste und wertvolle Informa-

tionen schon per Telefon-Hotline oder das Internet-Angebot.

- ▶ wenn Sie meinen, durch vernünftige Veränderungen könnten Sie Ihren Job wieder besser erledigen, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten

Ziel dabei kann sein...

- ▶ die Arbeitszeit zu verringern
- ▶ sich für Termine bei Ärzten und Therapeuten freistellen zu lassen
- ▶ (mehr) Supervision
- ▶ ein neues Aufgabenfeld
- ▶ die Möglichkeit, gelegentlich von zu Hause zu arbeiten

Falls Sie wegen einer psychischen Erkrankung nicht arbeiten können, versuchen Sie für die Zeit danach eine stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsalltag zu vereinbaren.