

Psychische Entlastung am Arbeitsplatz

**Angebote und Unterstützung
für Mitarbeiter*innen
im Verein die reha e.v.**

Was können Mitarbeiter*innen in Situationen der Überforderung, Überlastung, Gesundheitsgefährdung oder in drohenden Krisen tun? Hier finden Sie eine Übersicht über betriebliche Strukturen zum Gesundheitsschutz, individuell mögliche Regelungen, akute Hilfen und Handlungsempfehlungen.

Alle Angebote beruhen auf Vertraulichkeit und Freiwilligkeit. Wir möchten Sie ermuntern, diese Angebote wahrzunehmen, um Ihre Gesundheit zu schützen und Ihr Wohlbefinden im Arbeitsalltag zu erhöhen.

Inhalt

<u>Belastungen erkennen</u>	2
<u>Im Belastungsfall: Ihre Ansprechpartner*innen</u>	3
<u>Überblick: Betriebliche Strukturen und Materialien</u>	4
<u>Hilfen im Akutfall</u>	6
<u>Handlungsempfehlungen und Prävention</u>	7
<u>In eigener Sache: der Gesundheitszirkel 2019-2020</u>	8
<u>Ausblick Impressum</u>	9



Belastungen erkennen

Sie haben das Gefühl, ständig über Ihre Grenzen zu gehen? Dass Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden leiden? Sie fühlen sich den täglichen Anforderungen häufig nicht mehr gewachsen?

Nehmen Sie Warnzeichen ernst! Wer Menschen mit Unterstützungsbedarf professionell begleitet, leistet eine anspruchsvolle, sinnstiftende Tätigkeit. Diese ist aber auch anstrengend, fordernd und kann krank machen. Hinzu kommen individuelle Faktoren, die zeitweise oder dauerhaft belasten können. Hier finden Sie eine Auswahl relevanter Belastungsfaktoren.

Arbeitsbedingte Belastungsfaktoren

- Hygiene-Situation in den Wohnungen der Kund*innen
- wiederholte verbale Gewalt
- spezielle Verhaltensweisen von Kund*innen und deren Tabuisierung (Distanzlosigkeit, Übergriffe)
- fehlende Kenntnis von Arbeitsabläufen, unzureichende organisatorische Vorbereitungen, fehlende Einarbeitung, fehlende jährliche Unterweisung
- fehlende Transparenz bei der Konfliktbewältigung

Individuelle Belastungsfaktoren

- eigene Erkrankung
- eigenes Suchtverhalten
- zu pflegende Angehörige
- familiäre Schwierigkeiten
- Schulden

Im Belastungsfall: Ihre Ansprechpartner*innen

Eine wertschätzende und sichere Arbeitsatmosphäre ist in unserem Leitbild festgeschrieben und in der betrieblichen Struktur verankert.

Wenden Sie sich an eine Person, der Sie vertrauen. Entscheiden Sie selbst, ob Sie in Ihrer Situation das Gespräch mit unmittelbar vertrauten Kolleg*innen oder mit Personen »mit mehr Abstand« suchen möchten.

- **Teamkolleg*innen** stehen für Gespräche mit Teamkolleg*innen aufgrund der persönlichen Nähe im Arbeitsalltag meist kurzfristig und spontan zur Verfügung.
- **Gesundheitspromotor*innen** können geeignete interne oder externe Angebote empfehlen.
- **Ihr*e zuständige*r Leiter*in** kann zusätzliche Angebote für Sie organisieren, zum Beispiel Supervisionen, ein Coaching oder psychologisches Beratungsgespräch.
- **Suchtbeauftragte** beraten Sie zum Themenkomplex Sucht und Suchtverhalten.
- **Sicherheitsbeauftragte** können Sie in Sachen Arbeits- und Gesundheitsschutz und zum Vorgehen bei möglichen Gesundheitsgefährdungen beraten.
- **Übergeordnete Leiter*innen** können weiterführende Möglichkeiten zur Entlastung installieren, wie etwa eine Arbeitszeitreduzierung, den Wechsel des Arbeitsbereiches oder Freistellung.
- **Schwerbehindertenbeauftragte** verfügen über arbeitsrechtliche Kenntnisse, die Personen mit einer anerkannten Schwerbehinderung betreffen.
- **Betriebsräte** vertreten die Interessen der Beschäftigten, auch bezüglich des Gesundheitsschutzes.

Überblick: Betriebliche Strukturen und Materialien

Verbindliche Informationen und verlässliche Handlungskonzepte bilden die Grundlage unserer Arbeitsprozesse. Sie beinhalten auch den Schutz Ihrer Gesundheit!

Hier finden Sie Links zu relevanten Kapiteln in unserem QM-Handbuch mit Verfahrensanweisungen (VA), Betriebsvereinbarungen (BV), Unterweisungen und Formblättern. Sie können auch die Stichwort-suche im Intranet nutzen.

- **Arbeits- und Gesundheitsschutz**
zum QM-Handbuch 6.4.1
- **Arbeitssicherheit** Informationen zu Betriebsärzt*innen, Durchgangsarzt oder -ärztin, Sicherheitsfachkraft, Ersthelfer*innen, Wegeunfällen und zur gesetzlichen Unfallversicherung
Download unter › Organisation und Management › Arbeitshilfen › Arbeitssicherheit
- **Deeskalationsmanagement-Konzept**
zur Verringerung eskalierender Situationen und zur Erhöhung des Mitarbeiterschutzes
Download unter > 7.5.1.7 Notfall- und Krisenmanagement > Konzeption zur Implementierung des Deeskalationsmanagements
- **Fallbesprechungen**
im Rahmen der Betreuungsarbeit – für Multiperspektive und Arbeitsteilung von Beteiligten
- **Fortbildung**
Betrieblich geregeltes Angebot für Wissenserwerb und Förderung individueller Interessen
zum QM-Handbuch 6.2.6
- **Freistellung aus besonderem Anlass**
Unbefristete Betriebsvereinbarung BV 19 zur Weiterzahlung der Vergütung, zum Beispiel bei Geburt eines Kindes, Todesfall im engsten Familienkreis, Dienstjubiläum, Heiligabend und Silvester
Download unter > Unbefristete Betriebsvereinbarungen > BV 19 Freistellung aus besonderem Anlass

- **Gefährdungsbeurteilungen** Bewertung möglicher Gefahren beim Ausüben von Tätigkeiten in verschiedenen Arbeitsbereichen, zum Beispiel Belastungen von Rücken und Haut, aber auch Belastungen im Rahmen der Kommunikation oder durch Stress
<https://www.sozialhoch4.de/reha/die-reha-e.v/arbeitshilfen/arbeitssicherheit/>
- **Kollegiale Beratung**
für persönlichen Austausch und Perspektivwechsel
- **Konzeptionstage**
im Team oder im Verbund: für eine gemeinsame Haltung im Arbeitsumfeld
- **Notfall- und Krisenmanagement**
[zum QM-Handbuch 7.5.1.7](#)
- **Perspektivgespräch**
einmal jährlich mit Ihrer/Ihrem zuständigen Leiter*in – für individuelle Zielvereinbarungen und Feedback
[zur VA Perspektivgespräch](#)
- **Sabbatical**
Unbefristete Betriebsvereinbarung BV 08:
Arbeitszeitmodell für einen längeren Sonderurlaub
[Download unter > Unbefristete Betriebsvereinbarungen > BV 08 Sabbatical](#)
- **Schutzkonzept**
Formblatt 222 zum Umgang mit Vorfällen und zur Prävention von Gewalt
[Download > Formblatt 222](#)
- **Supervision**
für hohe Fachlichkeit und Außenperspektive
[zum QM-Handbuch 6.2.8](#)
- **Teamsitzungen**
für schnelle Entlastung und kurzfristige Lösungen im direkten Arbeitsumfeld

Hilfen im Akutfall

Sozialtherapeutische Angebote

Unsere Fachkräfte der Sozialtherapeutischen Angebote können psychologische Beratung und Betreuung für Mitarbeiter*innen nach emotional besonders belastenden Vorfällen – wie körperliche Gewalt, Suizid oder Suizidversuche – anbieten.

Die Hilfe kann in Abstimmung mit Ihrer/Ihrem zuständigen Leiter*in sehr kurzfristig, eventuell sogar am gleichen Tag des Ereignisses, vor Ort oder aufsuchend erfolgen.

Vertrauliche Mitarbeiter*innen-Beratung (VMB)

Dieses Beratungsangebot ermöglicht Mitarbeiter*innen bei individuellen psychischen Belastungen – wie Stress, Konflikten, gesundheitlichen Problemen, beruflichen oder privaten Alltagsorgen – Entlastung bei einer psychologisch und therapeutisch geschulten Fachkraft zu suchen. In mehreren Sitzungen können Probleme »sortiert« und nächste Schritte zu Lösungen oder in eine Weitervermittlung erarbeitet werden.

Die Vertrauliche Mitarbeiter*innen-Beratung nutzt spezifische Gesprächs- und Fragetechniken und zielt auf Problemlagen von Mobbing und Überforderung über Probleme mit Kolleg*innen oder Vorgesetzten, Erkrankungen oder pflegebedürftigen Angehörigen bis hin zu finanziellen Sorgen oder Süchten.

Die Vertrauliche Mitarbeiter*innen-Beratung wird von einer internen Fachkraft des Unternehmens im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements durchgeführt. Das Angebot ist kostenfrei, absolut vertraulich und bei Bedarf anonym. Die Namen der hilfesuchenden Mitarbeiter*innen sind nur der Berater*in bekannt.

Kontakt: vmb@diereha.de

Handlungsempfehlungen und Prävention

Gesundheitsschutz und -prävention – auch der seelischen Gesundheit unserer Mitarbeiter*innen – gehören zum Kern unserer Unternehmenskultur.

Unsere Handlungsempfehlungen unterstützen dabei, nicht erst im Notfall eingreifen zu können, sondern psychische Gefährdungen im Arbeitsalltag zu reduzieren.

Für Betroffene

- persönliche Verantwortung erkennen, Selbstverantwortung übernehmen
- vorhandene Angebote nutzen
- persönlichen Schulungsbedarf benennen und melden
- Kommunikations- und Entlastungsrituale pflegen

Für Teams

- lösungsorientierten Ansatz in der kollegialen Beratung anwenden
- vorhandene Angebote empfehlen
- Kommunikations- und Entlastungsrituale pflegen
- »Erste Hilfe« in Belastungssituationen kommunizieren
- Schutzkonzept regelmäßig auffrischen
- Schutzkonzept anwenden

Für Leiter*innen

- vorhandene Angebote empfehlen
- Werbung für eine tragfähige Teamkultur machen
- Führungskultur pflegen
- Führungsleitlinien beachten
- Führungsfeedback etablieren
- Kommunikations- und Entlastungsrituale pflegen
- Schutzkonzept (erneut) einführen
- Entlastungsgespräche und Fachgespräche trennen

Für Beratende und Expert*innen

- vorhandene Angebote empfehlen
- Entlastungsgespräche und Fachgespräche trennen
- »Erste Hilfe« in Belastungssituationen kommunizieren

In eigener Sache: der Gesundheitszirkel 2019-2020

Die Initiative zum Gesundheitszirkel 2019-2020 entstand aus Gesprächen zwischen dem Geschäftsführenden Vorstand und dem Betriebsrat. Es folgte eine Ausschreibung, um stellvertretend Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen zu gewinnen. Somit waren zwei zuständige Leiter*innen, eine Gesundheitspromotor*in, der Betriebsrat, die Sicherheitsbeauftragte, der Schwerbehindertenbeauftragte und die Qualitätsmanagementbeauftragte als BGM-Beauftragte beteiligt.

Das erste Anliegen des Gesundheitszirkels war es, die große Palette von vorhandenen Angeboten und Expert*innen im Verein in ihrer Gesamtheit und möglichst übersichtlich darzustellen. Hintergrund war der Eindruck, dass nicht allen Mitarbeiter*innen bewusst ist, auf welche Unterstützungsmöglichkeiten sie im Belastungsfall zurückgreifen können. Verschiedene Kommunikationsmitteln – im Intranet, als Printflyer und Plakat – sollen an die Vielfalt der vorhandenen Optionen kontinuierlich erinnern und zur »Auffrischung« anregen, zum Beispiel, wenn das Schutzkonzept in Vergessenheit geraten ist ...

Das zweite Anliegen war es, Handlungsempfehlungen zusammenzutragen und weiterzugeben. Welche Möglichkeiten gibt es zur Prävention, und welche zur Intervention, wenn eine psychische Belastung bereits vorliegt? Unsere Empfehlungen haben sich im Arbeitsalltag in der Zusammenarbeit der unterschiedlichen Akteure sowie in der Anwendung der Angebote bereits bewährt und wurden von den Beteiligten als wichtig bewertet.

Im Resümee formulierte der Gesundheitszirkel die Einschätzung, dass nicht immer wieder Neues entwickelt werden müsse. Vielmehr biete die reha schon vieles, das man anwenden könne – und an das man sich gegenseitig erinnern sollte.

Ausblick

Das Projekt »Gesundheitszirkel 2019-2020« ist zunächst abgeschlossen. Im Ergebnis entstand diese Übersicht als eine aktuelle Momentaufnahme. Das heißt: Wir befinden uns in einem ständigen Prozess. Sinn und Nutzen der Angebote kann sich nur in ihrer Nutzung entfalten. Regelmäßige Auswertungen werden zeigen, ob und wie die Angebote und Strukturen bei Bedarf anzupassen, zu ergänzen und weiterzuentwickeln sind.

Lassen Sie uns immer im Blick behalten, dass es nicht nur einen Weg gibt ...

Impressum

Herausgeber

die reha e.v. Soziale Dienste mit Kontur
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Gesundheitszirkel 2019-2020
Weydemeyerstraße 2/2a
10178 Berlin

Kontakt

Ivana Waldheim · Qualitätsmanagementbeauftragte
T 030 29 34 13 16 | ivana.waldheim@dieraha.de

dieraha.de/gesund-es-arbeiten