

# Checkliste psychische Problematik (Depression, Angsterkrankung)



## 1. Grundsätzliches:

- psychische Erkrankungen sind häufige Leiden und **können jeden treffen** (jede/r Dritte in Österreich ist im Laufe seines Lebens einmal behandlungsbedürftig!).
- psychische Erkrankungen haben vielfältige Ursachen und sind **gut behandelbar!**
- Depression und Angsterkrankungen treten häufig bei Suchterkrankungen auf, sowie bei Schmerzpatienten (gegenseitige Verstärkung).
- Besonders hilfreich für die Betroffenen sind **Klarheit und Transparenz** in Bezug auf Arbeitsabläufe und Arbeitsaufträge.

## 2. Hilfreiche Verhaltensweisen bzw. UnterstützerInnen:

- **Konsequentes Verhalten** in Bezug auf Grundregeln und Arbeitsstrukturen (Grenzen) sind wichtig; „Samthandschuhe“ sind nicht notwendig, sehr wohl freundliches und wohlwollendes Verhalten. Ein/e beiseite stehende/r KollegIn kann sehr unterstützend wirken.
- Bei fit2work werden vor allem ältere MitarbeiterInnen, die oft selbst schon Probleme hatten zu solchen Helfern „ausgebildet“; es kann auch ein Freund am Arbeitsplatz hier eine vermittelnde und stärkende Funktion bekommen (z. B. **Patenkollegenmodell** proMente OÖ)
- Auch die **Arbeitsmedizin** des Betriebes kann behutsam um Verständnis werben und unterstützen.

## 3. Auffallende Leistungsveränderungen:

- **Aufmerksamkeitsstörung** (Flüchtigkeitsfehler): unkonzentriert, zerfahren, vergesslich,
- **Antriebsstörung** (Unpünktlichkeit, vermehrte Pausen)
- **unvollständige** Erfüllung von Arbeitsaufträgen
- vermehrte Eigenkontrolle von Arbeitsergebnissen (Verunsicherung)
- **verringertes Arbeitsvolumen**

## 4. Auffallende Veränderungen im Sozialverhalten:

- **Rückzug** (bei Pausen, bei außerbetrieblichen Treffen)
- verminderte **Kritikfähigkeit** (Kritik als persönliche Abwertung empfunden)

## 5. Maßnahmen für Betroffene im Betrieb:

- **klare Vereinbarungen** und Regelungen (inkl. Sanktionen)
- etwaige **Arbeitsanpassungen** (Entlastung, wenig Schichtarbeit, kurze Feedbacks etc.)
- Hinweis auf mögliche **Hilfsangebote** (intern / extern)

## 6. Externe Hilfsangebote:

- „**Clearing-Stelle**“ (Psychosozialer Krisendienst 0800/400120 oder fit2work/Personenberatung)
- **Selbsthilfegruppen** (Bündnis Depression, Menschen mit Angst- und Panikattacken, etc.)
- **Netzwerk berufliche Assistenz** (NEBA) unterstützend einbinden