

Psychische Erkrankungen und Sucht am Arbeitsplatz

- 1 Vorwort
Buchtipp
- 1 Warum beschäftigen wir uns mit dem Thema?**
- 2/3 Hintergrundinformationen: Jede/-r kann betroffen sein – und es sind mehr als vermutet
Was sind psychische Erkrankungen?
Was sind Suchterkrankungen?
Was sind die Folgen?
- 2 Psychische Erkrankungen im Überblick**
- 4-7 Hintergrundinformationen: Psychische Erkrankungen
Angststörungen und Panikattacken
Depressive Störungen
Essstörungen
Persönlichkeitsstörungen
Posttraumatische Belastungsstörungen/Traumatisierungen
Psychosen
Zwangsstörungen
- 3 Suchterkrankungen im Überblick**
- 8/9 Hintergrundinformationen: Suchterkrankungen
Stoffgebundene Suchterkrankungen
Alkohol
Cannabis
Ecstasy und LSD
Medikamente
- 10/11 Hintergrundinformationen: Stoffungebundene Suchterkrankungen
Glücksspiel
Internet
Kaufzwang
- 4 Handlungsempfehlungen für Führungskräfte**
- 12 Handlungsempfehlungen: Erkennen – Handeln – Unterstützen
Hinweise
Internettipps
- 13 Kopiervorlage: Gesprächsvorbereitungsbogen
- 14 Leitfaden Mitarbeiter/-innengespräch: Situationsklärung
- 15 Kopiervorlage: Gesprächsprotokoll
- 16 Handlungsempfehlungen: Schwierige Situationen meistern
Sich selbst Hilfe suchen
Unterstützen in der akuten Krise
- 5 Was stärkt die psychische Gesundheit, was schwächt sie?**
- 17/18 Hintergrundinformationen: Belastungsfaktoren im Berufsleben
Betriebliche und eigene Maßnahmen für mehr psychische Gesundheit
- Betriebliche Maßnahmen
Eigene Maßnahmen
Was können Sie noch tun, um mehr Resilienz zu erlangen?
- 19 Selbstreflexion: Meine persönlichen Kraftquellen
- 6 Psychische Gesundheit und Stress**
- 20/21 Hintergrundinformationen: Belastungsfaktor Stress
Erholung und Entspannung regulieren Stress
Mit Stress nicht mehr umgehen können
- 22 Praxisübung: Sammeln Sie Ihre Stressoren
- 23 Praxistipps: Atemübungen
- 24 Praxistipps: Koordinationsübungen
- 7 Vorbereitung auf das Unvorhersehbare**
- 25 Hintergrundinformationen: Notfall – und jetzt?
Hinweis: Handeln im Notfall
- 26 Hintergrundinformationen: Krisen- und Notfallplan
Wozu Arbeitgeber/-innen verpflichtet sind – und wo ihre Fürsorgepflicht endet
- 27/28 Kopiervorlage: Notfallplan

HINWEIS

- Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter! Wir informieren Sie über unsere aktuellen Neuerscheinungen. Außerdem gibt's Gewinnspiele und viele wertvolle Tipps für Ihren Arbeitsalltag. Melden Sie sich an unter: www.buhv.de/newsletter
- Ihr Newsletter lässt sich jederzeit völlig unkompliziert wieder abbestellen. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte lehnen wir ab. Wir freuen uns auf Ihren Online-Besuch!

MUT SUCHT
STRESS PHOBIE
ANGSTSTÖRUNG KRISE
ARBEITSPLATZ
PSYCHISCHE BELASTUNG
HILFE ESSTÖRUNG
DEPRESSION ENTSPANNUNG
SINNLOSIGKEIT TRAUMA
STÄRKE RESILIENZ
HOFFNUNGSLOSIGKEIT
ABLEHNUNG GESUNDHEIT
PANIK
ERHOLUNG
NIEDERGESCHLAGENHEIT
ACHTSAMKEIT