

Matthias Bender
Peter M. Wehmeier
Maja Illig
Adriane Helfrich

Stress am Arbeitsplatz

Manual für die Psychoedukation
zur Bewältigung von
arbeitsplatzbezogenem Stress (PeBaS)

Verlag W. Kohlhammer

Inhalt

Prolog von Prof. Dr. Josef Bäuml	8
Geleitwort von Prof. Dr. Elisabeth Schramm	11
Vorwort	13
1 Stress am Arbeitsplatz	15
1.1 Was ist Stress?	18
1.2 Stress und Arbeit	21
2 Aktueller Stand zu Psychoedukation für Menschen mit arbeitsplatzbezogenem Stress	24
3 Das Psychoedukationsprogramm zur Bewältigung von arbeitsplatzbezogenem Stress (PeBaS)	26
3.1 Ablauf der einzelnen Gruppensitzung	28
3.2 Hinweise zur praktischen Durchführung des PeBaS	29
3.2.1 Teilnehmer und Teilnehmerinnen	29
3.2.2 Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen	30
3.2.3 Hinweise zur praktischen Durchführung	30
3.2.4 Didaktische Methoden	31
3.2.5 Beispiele für komplexe Gruppensituationen	32
3.2.6 Spezielle Themen	33
3.2.7 Probleme in der Durchführung	34
3.2.8 Abschluss der Gruppe	35
3.2.9 Didaktisches Material	36
3.3 Evaluation von PeBaS	36
3.4 PeBaS plus	37
4 Exkurs: Selbstmanagement nach Wehmeier	38
4.1 Fünf Dimensionen des Selbstmanagements nach Wehmeier	38
4.2 Veränderungen selbst gestalten	40
5 Exkurs: Arbeitsbezogener Stress bei der Arbeit von zu Hause aus (Homeoffice)	45
5.1 Eine neue Situation	45
5.2 Zusätzliche Probleme	47

5.3	Lösungen und Ressourcen	47
6	Exkurs: Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	50
6.1	Arbeitssicherheit und arbeitsplatzbezogener Stress	50
6.2	Gefährdungsbeurteilung nach dem Arbeitsschutzgesetz	50
6.3	Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	51
6.4	Psychische Belastungsfaktoren im Arbeitskontext	51
6.5	Psychische Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz in psychiatrischen Kliniken und Einrichtungen	52
6.6	Hinderungsgründe für die Rückkehr an den Arbeitsplatz ...	60
7	PeBaS – Die einzelnen Module	61
7.1	Modul 1: »Psychische Gesundheit und persönliche Belastbarkeit«	61
7.1.1	Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus	62
7.1.2	Das Anforderungs-Kontroll-Modell nach Karasek	62
7.1.3	Das Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungsmodell	64
7.1.4	Die Stressampel nach Kaluza	64
7.1.5	Das Stressentstehungs- und Stressbewältigungsmodell »Stressverkehr(t)«	65
7.1.6	Didaktisches Vorgehen	68
7.1.7	Achtsamkeitsübungen	71
7.1.8	Diskussion in der Gruppe	73
7.2	Modul 2: »Stress und Erschöpfung am Arbeitsplatz«	76
7.2.1	Übergeordnete Ziele	76
7.2.2	Inhaltliche Schwerpunkte	76
7.2.3	Achtsamkeitsübungen	76
7.2.4	Didaktisches Vorgehen	77
7.3	Modul 3: »Ressourcen vs. Anforderungen«	82
7.3.1	Übergeordnete Ziele	82
7.3.2	Inhaltliche Schwerpunkte	82
7.3.3	Didaktisches Vorgehen	82
7.3.4	Belastungsspirale	84
7.3.5	Die Erschöpfungsspirale nach Unger und Kleinschmidt	84
7.3.6	Negativer Belastungskreislauf	85
7.3.7	Möglichkeiten der Bewältigung	86
7.3.8	Ressourcenpool	87
7.3.9	Diskussion	90
7.4	Modul 4: »Grundlagen der Stressbewältigung und psychischen Entspannung«	95
7.4.1	Übergeordnete Ziele	95
7.4.2	Inhaltliche Schwerpunkte	95
7.4.3	Diskussion	97
7.4.4	Achtsamkeitsübungen	99
7.5	Modul 5: »Soziale Kompetenz am Arbeitsplatz«	102

7.5.1	Übergeordnete Ziele	102
7.5.2	Inhaltliche Schwerpunkte	102
7.5.3	Didaktisches Vorgehen	102
7.5.4	Zwischenmenschliche Kommunikation	104
8	Störungsspezifische Zusatzmodule und Vertiefungsmodule (PeBaS plus)	108
8.1	Störungsspezifisches Zusatzmodul: Sucht am Arbeitsplatz ...	108
8.1.1	Vertiefungsmodul 1: Arbeitsbelastung und Abhängigkeitserkrankungen	108
8.1.2	Vertiefungsmodul 2: Auffällig mit Suchtmitteln am Arbeitsplatz – was nun?	115
8.1.3	Vertiefungsmodul 3: Arbeitssucht	121
8.2	Störungsspezifisches Zusatzmodul: Aufmerksamkeitsdefizit/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und arbeitsplatzbezogener Stress (Teil 1 und Teil 2)	127
8.2.1	Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	127
8.2.2	Zusatzmodul: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyper- aktivitätsstörung (ADHS) und arbeitsplatzbezogener Stress (Teil 1)	130
8.2.3	Zusatzmodul: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyper- aktivitätsstörung (ADHS) und arbeitsplatzbezogener Stress (Teil 2)	133
8.3	Störungsspezifisches Zusatzmodul: Patienten mit Migrationshintergrund	135
9	Arbeitsrechtliche Instrumente	140
9.1	Betriebsvereinbarung Sucht	140
9.2	Betriebliche Wiedereingliederung	141
9.3	Betriebliches Eingliederungsmanagement	142
9.4	Schwerbehindertenausweis	142
	Literatur	144
	Stichwortverzeichnis	151
	Anhang	157