

# NUIFinar: NETZWERK Unternehmen integrieren Flüchtlinge

## Psychologische Unterstützung für Mitarbeiter:innen mit Fluchterfahrung



Prof. Dr. Silvia Schneider & Lisa Heller, MSc

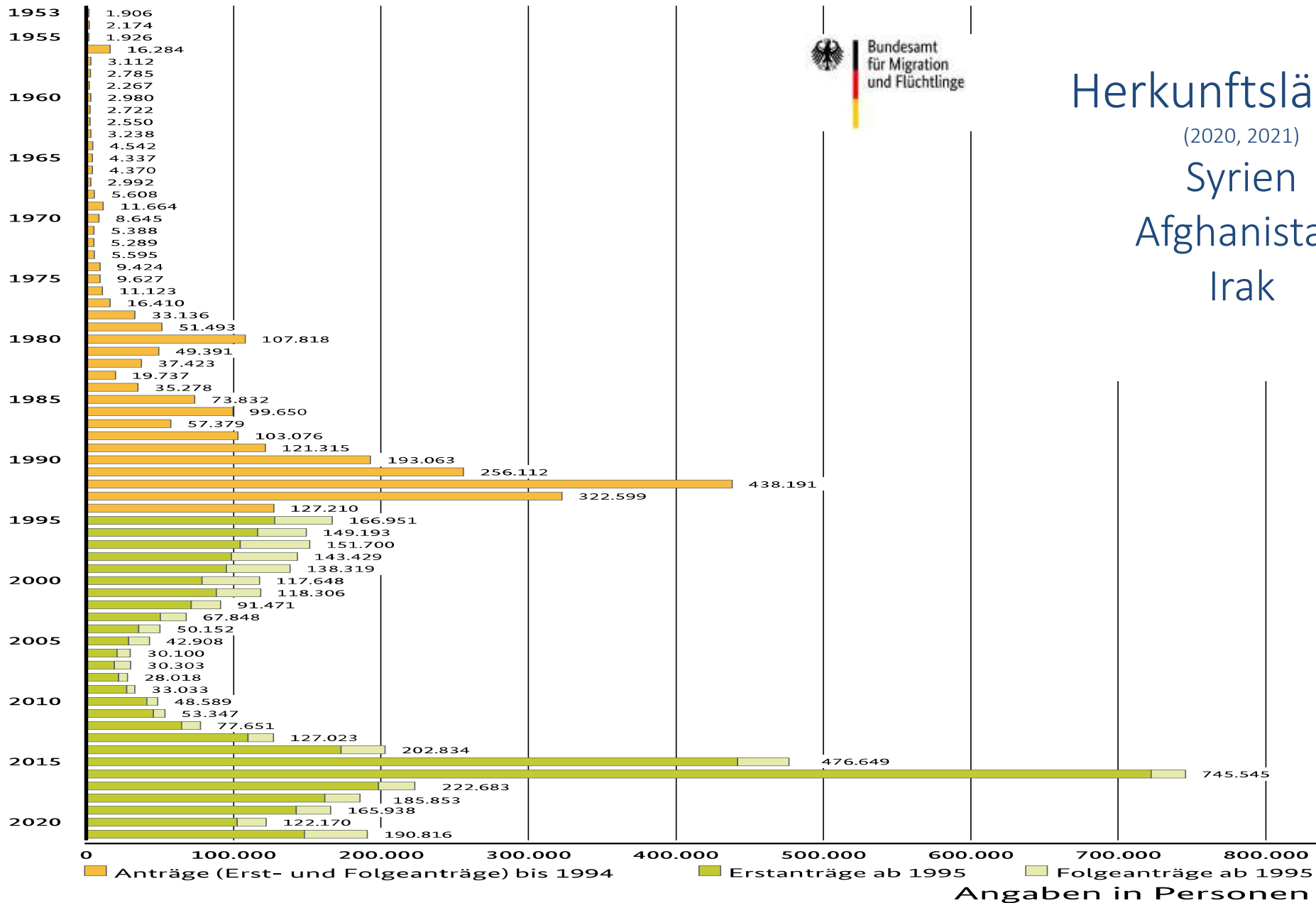
Ruhr-Universität Bochum

Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychologie

Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit

Dienstag, 14.06.2022

# Geflüchtete in Deutschland



## Herkunftsländer

(2020, 2021)

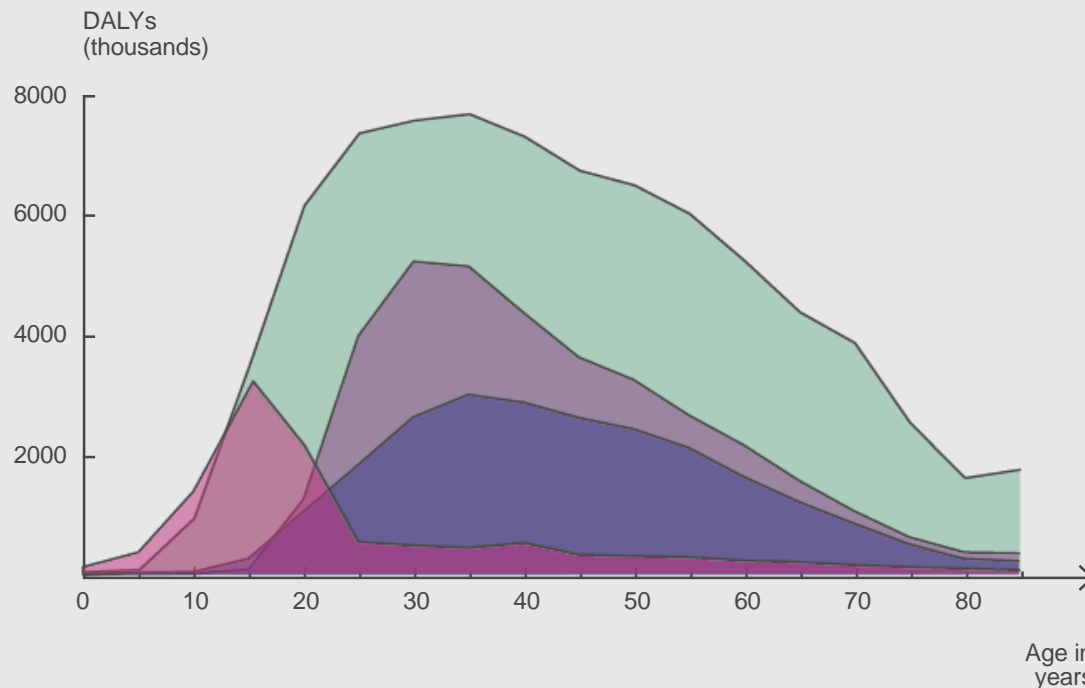
- Syrien
- Afghanistan
- Irak

# Geflüchtete in Deutschland

- Mehr als 60 % aller erwachsenen Flüchtlinge leiden unter psychischen Problemen
- Schätzungsweise 50 % aller Kriegsflüchtlinge entwickeln eine Posttraumatische Belastungsstörung
- Hohes Risiko auch für Angststörungen und Depressionen
- Flüchtlingspopulationen haben eine in etwa 15- bis 20-fach höhere PTBS-Belastung als in der deutschen Allgemeinbevölkerung

# Krankheitsbelastungen\* :

## Größte Krankheitslast durch internalisierende Störungen



### Internalisierende Störungen

- Depressive Disorders
- Anxiety Disorders
- Eating Disorders

### Sucht

- Alcohol Use Disorders
- Drug Use Disorders

### Kindheitsstörungen

- Autism Spectrum Disorders
- Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder
- Conduct Disorder

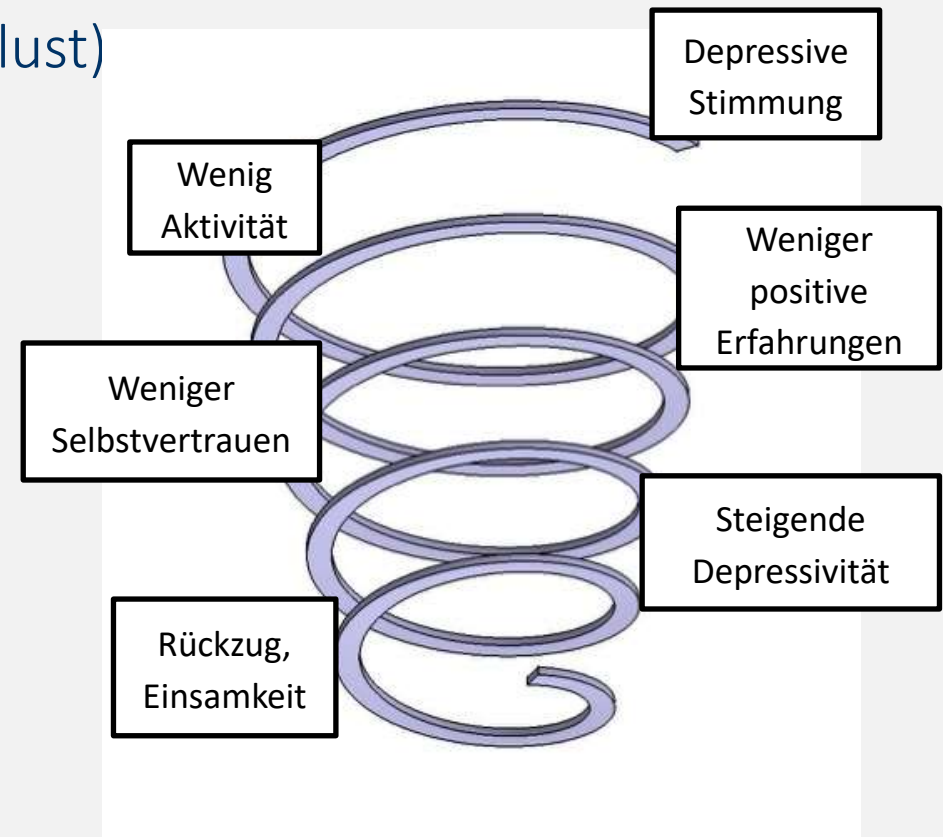
### Psychosen

- Schizophrenia
- Bipolar Disorder

\* DALYs = Disability Adjusted Life Years:  
Anzahl "verlorener" Lebensjahre durch vorzeitige Mortalität oder Leben mit starker Beeinträchtigung

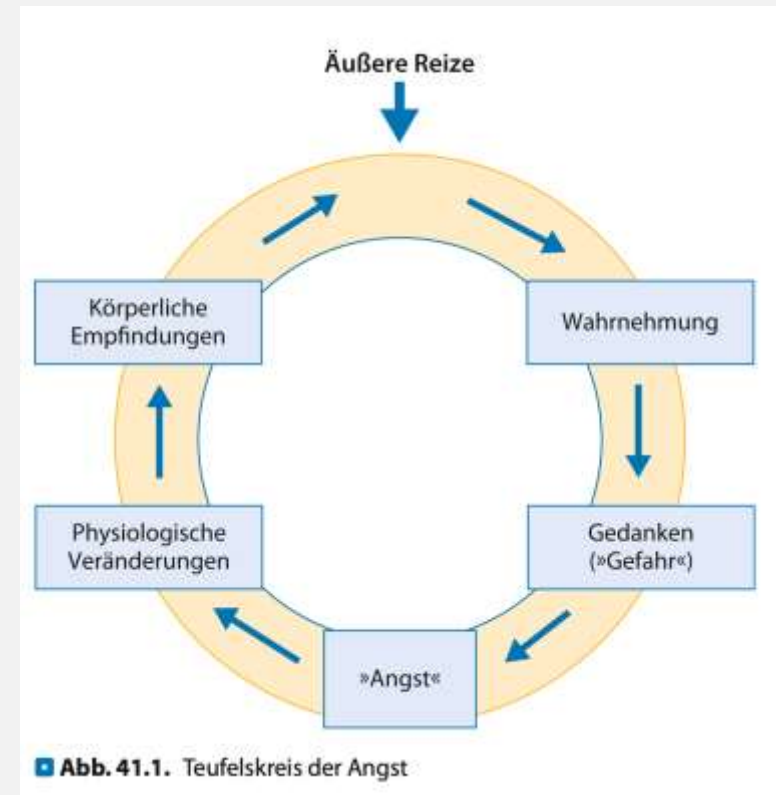
# Psychische Belastung: Depression

- Depressionen
  - Affekt (Traurig, Interessensverlust)
  - Wahrnehmung (neg. Bias)
  - Körper (Müdigkeit, Gewicht)
- Auswirkungen Arbeitsalltag:
  - Leistungsabfall
  - Konzentrationsprobleme
  - Gefühl von Überforderung und Anspannung
  - Nervosität und Unruhe
  - Rückzug, getrübe Stimmung
  - Verlust der Flexibilität
  - Verlust von Energie



# Psychische Belastung: Angst

- Angststörungen
  - Panikstörung und Agoraphobie
  - Soziale Angststörung
  - Spezifische Phobien
  - Generalisierte Angststörung
- Auswirkungen Arbeitsalltag:
  - schnelle Überforderung und Verunsicherung
  - zögerlich bei Entscheidungen
  - häufig Konzentrationsprobleme
  - Flexibilität und Durchhaltevermögen sind eingeschränkt
  - Vermeidungsverhalten und Fehlzeiten, um sich zu entlasten
  - sozialer Rückzug

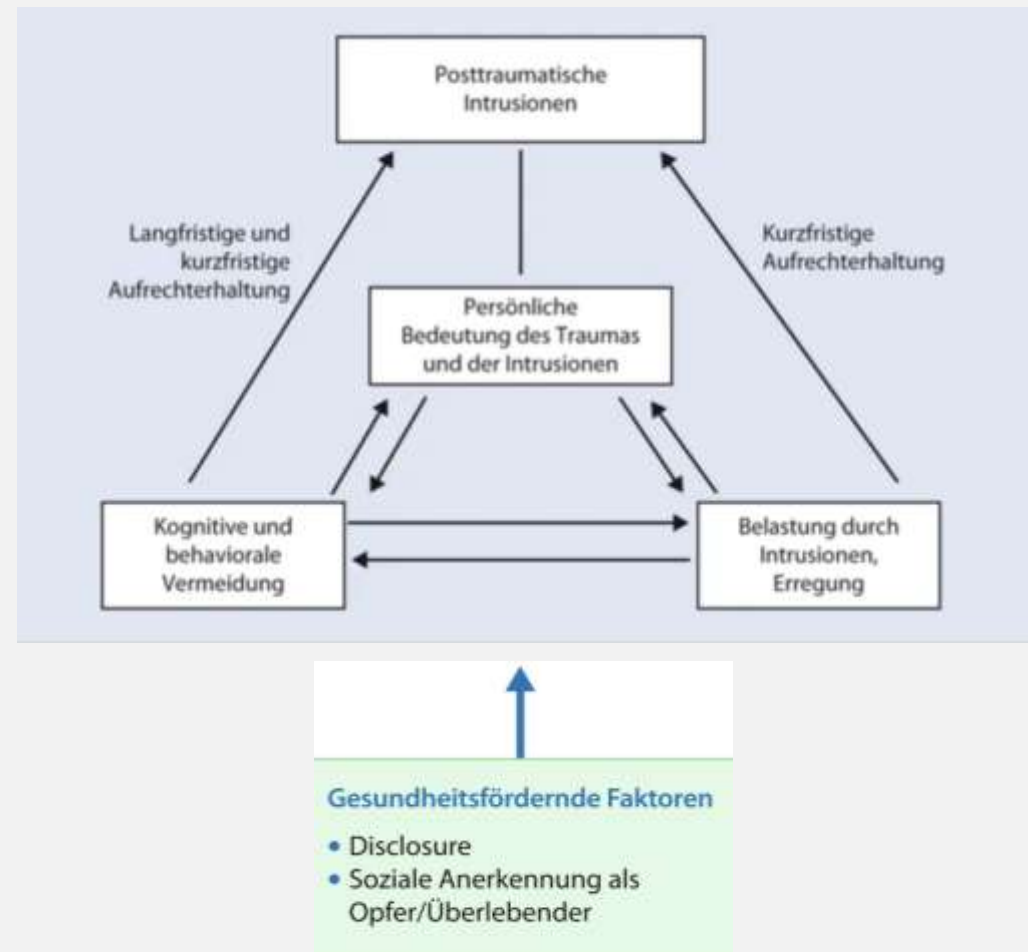


# Psychische Belastung: Trauma

Forschungs- und  
Behandlungszentrum für  
psychische Gesundheit

## Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- Traumaerfahrung
- Wiedererleben
- Vermeiden
- Negative Veränderungen von Gedanken/Stimmung
- Veränderung Erregung/Reaktionsfähigkeit



# Psychische Belastung: Trauma

- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): Auswirkungen auf den Arbeitsalltag:
  - Unerwünschtes Erinnern und Wiedererleben der Trauma-Situation (Flashbacks und Alpträume), akute Überforderung
  - Erlebnisse werden verdrängt, ähnliche Situationen aktiv vermieden
  - Unruhe
  - Reizbarkeit
  - Schlafstörungen
  - Soziale Abschottung
  - Abflachung der Interessen
  - emotionale Taubheit
- Entwicklung meist schleichend



# Psychische Belastung *erkennen*

Frühwarnzeichen - Beobachtbare Verhaltensänderungen  
*wahrnehmen:*

 Tab. 5.1 Hauptmerkmale von Verhaltensänderungen	
<b>Arbeitsverhalten</b>	Vermehrte Fehlzeiten, sowohl längere als auch kürzere, Unpünktlichkeit und vermehrte Arbeitsunterbrechung
<b>Leistungsverhalten</b>	Leistungsminderung, Leistungsschwankungen, Nachlassen von Konzentration, Flexibilität und Umstellfähigkeit
<b>Sozialverhalten</b>	Sozialer Rückzug, verstärktes Misstrauen, aggressives aufbrausendes Verhalten sowie Verhalten, das im beruflichen Kontext unangemessen ist
<b>Gefühlslage</b>	Niedergeschlagenheit, Erschöpfung, Resignation, Ängste, vermehrte Klagen über verschiedene körperliche Beschwerden
<b>Alltagsverhalten</b>	Auffälliger Alkoholkonsum, ungepflegtes Äußeres, eingeschränkte Mobilität

# Psychische Belastung *erkennen*

Vorsicht vor vorschnellen Diagnosestellungen:  
dies könnte Vertrauensbasis gefährden!

Sollten Sie einige Merkmale über einen  
längeren Zeitraum beobachten, lohnt es sich,  
den Mitarbeiter anzusprechen.

# Was können Arbeitgeber tun?

## H-I-L-F-E Konzept

- 1: H – Hinsehen
- 2: I – Initiative ergreifen
- 3: L - Leitungsfunktion wahrnehmen,
- 4: F - Führungsverantwortung, d. h.  
Fördern und Fordern
- 5: E - Experten hinzuziehen

# Psychische Belastung *ansprechen*

Das Gespräch suchen - Beobachtete Verhaltensänderungen ohne Wertung *benennen und beschreiben*:

Zunächst Vertrauensebene schaffen:

- Verlässlichkeit
- Verbindlichkeit
- Berechenbarkeit
- klare Wertevermittlung
- Klarheit
- Ehrlichkeit

# Kultursensitivität

Soziozentrisches  
Selbstbild

„Spiralförmige“  
Problemdarstellung

Einbezug von  
Familienmitgliedern

Nonverbale  
Kommunikation

Somatisches  
Krankheitsverständnis

Therapeut als  
Respektsperson

Hexerei/  
Verwünschungen

Religiosität

- Offenheit, aufrichtiges Interesse
- Achtsamer Umgang mit tabuisierten Themen
- Bedeutung von Metaphern, Redewendungen erfragen
- Kulturelle Einbindung reflektieren

# Psychische Belastung *ansprechen*

## Das Gespräch:

- Verhaltensänderungen (positiv) beschreiben, ohne zu bewerten
- Problemlagen und Hintergründe klären (dabei Grenzen, auch eigene, einhalten)
- Lösungen finden
- Welche Unterstützung und Hilfsangebote ermöglicht der Mitarbeiter?
- Welche Möglichkeiten könnten erarbeitet werden?
- Welche Ideen haben Sie als Arbeitgeber dazu?

## Fragen an den Mitarbeiter könnten sein:

- Wie kann der Betrieb Sie unterstützen?
- Was kann der Betrieb zu Ihrer Entlastung beitragen?
- Wie können wir helfen?
- Was können wir tun?
- Wo finden Sie sonst noch Unterstützung und Entlastung?

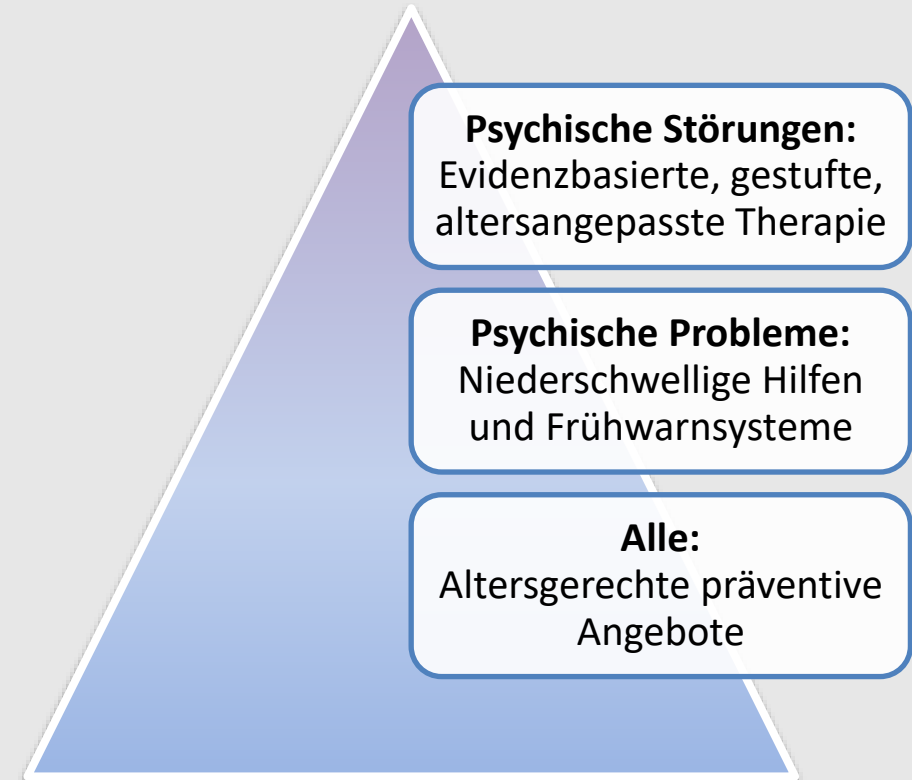
# CAVE:

- Nicht jede/r Geflüchtete/r ist traumatisiert!
- Keine Diagnosen stellen!
- Keine Versprechen, die Sie nicht halten können!
- Wachsam sein und im Zweifel professionelle Hilfe einschalten
- Grenzen der eigenen Tätigkeit kennen und einhalten
-

## Steigerung psychischer Gesundheit

### Gestufte Maßnahmen

- Gesundheitswissen steigern
- Gesunden Lebensstil fördern
- Aktive statt passive Bewältigung fördern („ich tue was“)
- Selbstwirksamkeit steigern



→ Kohärente, verständliche und konkrete Kommunikation



# Was tun? Gesunden Lebensstil fördern!

## Resilienz/psychische Gesundheit fördern!

Tagesstruktur  
(inkl. positive  
Aktivitäten)

Bewegung

Gesunde  
Ernährung

Digitale  
Kompetenz

Schlafhygiene

Digital, Arbeitsplatz, Freizeitangeboten

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



# Fragen?



Forschungs- und  
Behandlungszentrum für  
psychische Gesundheit



# Literatur

Richter K, Lehfeld H, Niklewski G. (2015). Gesundheitswesen, 77:834–8.

Riechert, I. (2011). Psychische Störungen bei Mitarbeitern. Springer, Berlin, Heidelberg.

Shawyer F, Enticott JC, Block AA, Cheng I, Meadows GN. BMC Psychiatry 2017;17:76.

Wittchen, HU., Hoyer, J. (eds). Klinische Psychologie & Psychotherapie. Springer-Lehrbuch. Springer, Berlin, Heidelberg.