

ALARMIERENDE ZAHLEN

Ein Drittel	der Bevölkerung ist von einer psychischen Krankheit betroffen. Die 18-55-Jährigen sind mit 45% die grösste Gruppe der Erkrankten.
Jeder zweite	Jugendliche erlebt häufig Stress. Das ist für junge Menschen die häufigste psychische Belastung.
Jeder fünfte	Jugendliche erkrankt einmal in seiner Entwicklung an einem psychischen Leiden.
100'000	Jugendliche unter 25 unternehmen in der Schweiz pro Jahr einen Suizidversuch.
100	Jugendliche in der Schweiz nehmen sich jährlich das Leben. Suizid ist nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen.
70-80% aller IV-Neurenten	bei Jugendlichen sind durch psychische Diagnosen begründet. Die Zahl jugendlicher IV-Bezüger mit psychiatrischer Diagnose hat sich in den letzten 10 Jahren verdreifacht.

MACHEN AUCH SIE MIT!

Packen Sie das Thema psychische Gesundheit an, bevor der Faden reisst.

Möchten Sie die Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!» in Ihrer Firma umsetzen? Wünschen Sie Sensibilisierung oder Coaching für Ihr Kader und Ihre Berufseinsteiger? Bitte kontaktieren Sie uns. Wir unterstützen Sie nach Ihren Bedürfnissen.



Kontakt:
Werner Alfred Selo Stiftung
Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!»
www.kein-tabu.ch, info@kein-tabu.ch
Tel. 0848 77 00 77
IBAN CH46 0483 5021 9603 2100 2

Eine Kampagne der Werner Alfred Selo Stiftung mit Unterstützung des Gesundheitsamts des Kantons Zug.

FRÜHERKENNUNG SPART LEID UND KOSTEN

Wussten Sie, dass psychische Erkrankungen

- **doppelt so viele Fehlzeiten** wie körperliche Krankheiten verursachen?
- **dreimal längere Ausfälle** verursachen als körperliche Krankheiten (im Schnitt 37 Tage vs. 11 Tage)?
- der Grund für nahezu **jede zweite Frühberentung** sind?

Früherkennung beginnt mit Achtsamkeit, Frühintervention mit einer offenen Gesprächskultur. Das entlastet Betroffene, Vorgesetzte und Teams und verbessert das Betriebsklima.

- Besseres Verständnis = mehr Sicherheit im Umgang miteinander
- Bessere Chancen für Frühbehandlung = Suizidprävention und Genesung
- Besserer Einbezug von Betroffenen und Rückkehrern = bessere (Re)integration, bessere Arbeitschancen besonders für betroffene Jugendliche

CHECKLISTE DER WARNSIGNALE

Vorgesetzte sollen und dürfen keine Diagnosen stellen, sondern wie ein «Seismograph» früh erkennen, wenn sich ein Erdbeben anbahnt. Die Warnsignale für Stress und psychische Belastungen können sich auf verschiedenen Ebenen zeigen und individuell variieren:

- **Arbeitsverhalten:** z.B. Häufung von Fehlern, Arbeitsunterbrechung oder Unpünktlichkeit
- **Sozialverhalten:** z.B. sozialer Rückzug, Häufung von Konflikten
- **Persönliches Auftreten:** z.B. auffällige Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Vernachlässigung der Körperpflege
- **Körperliche Symptome:** z.B. Rücken- oder Kopfschmerzen, Schlafprobleme

Die vollständige Checkliste der wichtigsten Alarmzeichen finden Sie auf www.kein-tabu.ch.



«Psychische Krankheiten sind oftmals noch immer ein Tabu. Viele suchen deshalb keine oder zu spät Hilfe – mit teils fatalen Folgen. Es ist Zeit, die Realität offen anzusprechen und Vorurteile abzubauen. Deshalb engagiere ich mich als Schirmherr der Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!». Nutzen auch Sie das neue Angebot für Arbeitgeber.»

Urs Hürlimann, Gesundheitsdirektor Kanton Zug

WERTSCHÖPFUNG UND WERTSCHÄTZUNG

Ihre Mitarbeitenden sind Ihr wichtigstes Kapital. Erhalten Sie sie und ihr Know-how auch in schwierigen Zeiten in der Firma. Die Investition in die körperliche und psychische Gesundheit Ihrer Berufseinsteiger ist nicht nur eine Frage der betrieblichen und sozialen Verantwortung. Sie steigert auch die Produktivität und spart langfristig hohe Kosten.

- Weniger Ausfallzeiten = weniger Absenkkosten
- Mehr Produktivität = weniger Präsentismus
- Weniger Kündigungen = weniger Fluktuation = mehr Ressourcen

UNTERSTÜTZENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG

Zögern Sie nicht zu lange, wenn Sie Auffälligkeiten feststellen! Oftmals gestehen Vorgesetzte belasteten Lernenden viele Ausnahmen zu und verpassen darob den Zeitpunkt für eine frühe Beratung oder Behandlung.

Klären Sie die Situation darum so früh wie möglich:

- Bevor Verständnis und Geduld aufgebraucht sind
- Bevor Fronten aufgebaut werden
- Bevor es zur Ausgrenzung kommt
- Bevor eine Verfestigung des Krankheitsbildes beginnt.

Unser ausführlicher Gesprächsleitfaden hilft Ihnen, heikle Gespräche professionell vorzubereiten und durchzuführen.

Den Leitfaden finden Sie unter www.kein-tabu.ch.



«Wir unterstützen unsere Lernenden – auch in herausfordernden Lebenssituationen und bei psychischen Erkrankungen. Hinschauen und ansprechen ist eine wichtige Führungsaufgabe, um Warnsignale früh zu erkennen. Dank einer guten Zusammenarbeit mit den Betroffenen, ihren Familien und Fachpersonen gelingt es uns häufig, rechtzeitig Hilfe zu bieten und auch Wiedereingliederungen erfolgreich zu gestalten.»

Franziska Züsli, Leiterin Berufsbildung, Genossenschaft Migros Luzern

PSYCHE KRANK? KEIN TABU!

Auch nicht beim Berufseinstieg



INFOLINE
für Arbeitgeber
0848 77 00 77
zum Festnetzstarif Mo-Do, 10-16 Uhr



www.kein-tabu.ch

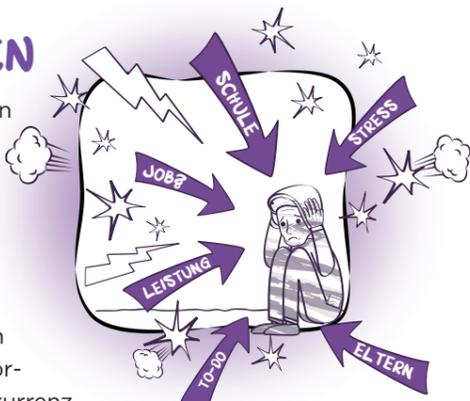
SCHON AM ANFANG AM ENDE?

Als Arbeitgeber formen Sie Zukunft – die Ihrige wie auch die Ihrer Lernenden. Die Gesundheit und damit auch die psychische Verfassung Ihrer Mitarbeitenden spielt dabei eine tragende Rolle. Doch wie der Körper, so kann auch die Psyche erkranken – immer öfter auch schon in jungen Jahren.

Studien zufolge erleidet jede/r fünfte Jugendliche eine psychische Krankheit. Das verursacht für Betroffene und ihre Angehörigen nicht nur immenses persönliches Leid, sondern hinterlässt auch Spuren im Job: Wenn Kraft und Motivation schwinden, entsteht oft eine Abwärtsspirale mit fatalen Folgen: Fehler, Konflikte und Absenzen häufen sich und können bis zum Ausbildungsabbruch führen. Dringend benötigte Nachwuchskräfte fallen aus und die in die Ausbildung getätigten Investitionen verpuffen. Das verursacht nicht nur hohe Kosten, sondern schadet auch Ihrem Ruf als Ausbildungsunternehmen. Können und wollen Sie sich das leisten?

DRUCK VON ALLEN SEITEN

Der Berufseinstieg fällt in eine ohnehin schon vulnerable Lebensphase: Körperliche und geistige Entwicklung, schulischer Leistungsdruck, familiäre Erwartungen, Gruppen- und Kollegen-Druck, das Ringen um die eigene Identitätsfindung, Minderwertigkeitsgefühle und Mobbing-Erfahrungen können für Jugendliche grosse Belastungen darstellen. Die Arbeitswelt stellt weitere Anforderungen: Berufswahl, Leistungsdruck, Konkurrenzkampf, Über- oder Unterforderung, Eingliederungsschwierigkeiten in Firmenstrukturen und schlechtes Arbeitsklima können zusätzlichen Stress auslösen.



Mit Druck umzugehen gehört zu den Herausforderungen des Erwachsenwerdens. Zuviel Druck kann Jugendliche jedoch überfordern, bis es ihnen ergeht wie ihrem Handy: Der Akku ist leer. Das Problem ist, dass die meisten Jugendlichen ihr Leid verschweigen – aus Scham und Angst, als schwach zu gelten und den Job zu verlieren. Das führt bei vielen zu Sucht, Gewalt, Gewichtsproblemen, Verschuldung, psychischen Erkrankungen und erhöhter Suizidalität. Darum ist es wichtig, hinzuschauen und rechtzeitig zu handeln, bevor es zu viel wird.

«Während meiner Sportkarriere wollte ich mir und ändern immer beweisen, dass noch mehr geht – bis ich in eine Erschöpfungsdepression fiel und nichts mehr ging. Zu lange habe ich geschwiegen, weil ich mich schämte. Erst als ich darüber zu reden begann, gaben auch viele andere zu, dass es ihnen genauso ging – im Sport, im Job, in der Schule, in der Familie... Aber niemand spricht darüber. Erschöpfung und Depressionen kein Versagen und keine Schande, sondern Krankheiten wie körperliche auch. Darum: Bevor's zuviel wird, sprich's an.»

Ariella Kaeslin, Ex-Kunstturnerin und ehemalige Depressionsbetroffene



ANSPRECHEN IST BESSER ALS ABWARTEN

Natürlich ist nicht jeder, der mal ein Stimmungstief hat, gleich psychisch krank. Da aber die Symptome psychischer Leiden – wie z.B. Schlafprobleme oder Panikattacken – oft verborgen sind, gilt es, die Aufmerksamkeit zu schärfen. Anhaltende Belastungen dürfen nicht verdrängt werden. Psychische Krankheiten sind kein Versagen und keine Schande, sondern Krankheiten wie körperliche auch. Sie sind behandelbar und gehen meist vorüber. Je früher die Behandlung ansetzt, desto besser ist der Therapieerfolg. Das Schweigen zu brechen, ist der erste Schritt zur Genesung.



«Eine Krise ist wie ein Projekt: zeitlich begrenzt. Auch psychische Krankheiten sind meist vorübergehend und keine Sackgasse.»

André Dietziker, Psychotherapeut

«Psychisch krank sein heisst nicht dumm sein oder nichts mehr zu können. Intelligenz, Leistungsbereitschaft und Ressourcen sind trotzdem da, wenn auch zeitweise eingeschränkt. Achten Sie auf die Kompetenzen, nicht nur auf die Defizite.»

Benjamin Müller (20), Konstrukteur in Ausbildung



MUT ZUM REDEN

Wenn Sie bei jungen Angestellten besorgniserregende Auffälligkeiten feststellen, haben Sie den Mut, sie darauf anzusprechen und professionelle Unterstützung beizuziehen. Ihr Beispiel ist wichtig, um das Tabu zu brechen und den Jugendlichen zu vermitteln: Probleme anzusprechen und Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke – eine mutige Entscheidung.



«Psychische Themen anzusprechen kostet Überwindung und wenn ich das tue, habe ich Arbeit. Aber wenn ich es nicht tue, dann habe ich ein Problem.»

Reto Kron, Leiter Personelles/Ausbildung, Genossenschaft Migros Luzern

FÜHRUNG ALS RESSOURCE

Damit ein offenes Gespräch gelingt, braucht es von Seiten der Vorgesetzten und Ausbilder viel Verständnis und Einfühlungsvermögen. Andernfalls empfinden Jugendliche Führung schnell als Kritik, Eingriff oder gar Angriff, was ihre psychische Gesundheit gefährden kann. Auf der Basis tragfähiger Beziehungen kann Führung jedoch eine wichtige, gesundheitsförderliche Ressource für Auszubildende sein. Sie kann motivieren, Orientierung geben, Entwicklungswege aufzeigen und Sinn vermitteln. So hat die Beziehungsgestaltung neben der «Entwicklungshilfe» für junge Menschen auch einen wirtschaftlichen Nutzen: Je mehr Selbstvertrauen und Sicherheit Auszubildende in ihrem Job gewinnen, desto schneller können sie selbständig und produktiv arbeiten.



«Viele erfinden am Arbeitsplatz Notlügen, wenn sie Psychotherapie-Termine haben. Dabei sollten wir das doch genauso normal sagen können, wie wenn man sonst zum Arzt muss – ohne komisch angeschaut zu werden.»

Jasmina Mancuso (20), Detailhandelsangestellte in Ausbildung



NEUE KAMPAGNE ZUR SENSIBILISIERUNG VON BERUFSEINSTEIGERN

Ist psychische Belastung unter Berufseinsteigern ein Thema in Ihrem Betrieb, doch Sie wissen nicht wie anpacken? Wir unterstützen Sie gerne! Die Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!» bietet Ihnen wertvolle Hilfestellungen:

Material für Arbeitgeber

- Infoline 0848 77 00 77
- Plakate (12 Sujets)
- Schulungsinhalte für Berufseinsteiger und Vorgesetzte

Material für Berufseinsteiger

- Info-Beutel
- Kurz-Check
- Flyer
- Give-Away: Handy-Akku



INFOLINE



INFO-BEUTEL



HANDY-AKKU



PLAKATE (12 SUJETS)



KURZ-CHECK «FADENTEST»

WEITERE MASSNAHMEN FÜR DIE GANZE FIRMA

Die Kampagne bietet auch eine Toolbox für das Management und weitere Kreativ-Massnahmen für die gesamte Belegschaft. Das Material ist moderat kostenpflichtig. Die Preise, weitere Informationen und das Online-Bestellformular finden Sie auf www.kein-tabu.ch.