

---

# Belastung am Arbeitsplatz und im sozialen Umfeld

---



---

# Bevor wir beginnen ...

... werfen wir einen Blick auf psychosoziale Spätfolgen

Denn ...

... sie hängen mit unserem Wohlbefinden zusammen

... sie hängen unter anderem mit unserer Leistung in der Arbeit zusammen

... sie spielen bei unserem Zusammenleben mit anderen Menschen eine Rolle



# Was bedeutet eigentlich psychosozial?

## „Psyche“

- Denken oder Kognition
- Fühlen oder Emotion

## „Sozial“

- Verhalten im Zusammenleben und Zusammensein mit anderen Menschen



---

# Psychosoziale Spätfolgen

- Kognitive
- Emotionale
- Soziale
  
- Es ist wichtig Bescheid zu wissen!



---

# Psychosoziale Spätfolgen

- Verschiedene Gründe
  - Durch die Erkrankung
  - Durch die Behandlung
  - Folge der Zeit im Krankenhaus und der Erfahrung selbst



---

# Psychosoziale Belastung

- Gehirn ist sehr beschäftigt
- Hat keine Kraft mehr für andere Dinge
- Kann uns im schlimmsten Fall krank machen
  - Depressionen
  - Starke Angst und Besorgtheit



---

# Psychosoziale Spätfolgen

- Probleme mit der Konzentration
- Probleme mit dem Gedächtnis
- Probleme mit großem Stress
- Fatigue-Syndrom



# Psychosoziale Spätfolgen ...

- ... hängen von der Krankheit die wir hatten
- ... hängen von den Medikamenten ab, die wir hatten
- ... hängen davon ab, ob und wo wir bestrahlt wurden
- ... hängen davon ab, ob wir Stammzellentransplantiert wurden
- ... hängen auch von den Schutzfaktoren ab, die wir haben







# Belastung am Arbeitsplatz



---

# Belastung am Arbeitsplatz

Für eine gute Arbeit ist es wichtig, dass ihr euch wohl fühlt und gut auf euch achtet.



---

# Was ist Stress?

Die Aufgaben, die euch gestellt werden, sind mehr als ihr mit euren Möglichkeiten, in der vorgegebenen Zeit und mit den Dingen, die euch sonst helfen.



# Belastung am Arbeitsplatz

- Großer und lang andauernder Stress
- Ständiger Leistungsdruck
- Soziale Probleme
- Mobbing
- Überforderung
- Unterforderung
- Angst vor Arbeitsplatzverlust

... über sehr lange Zeit!

... gilt für alle Menschen!



---

# Belastung am Arbeitsplatz

Wir dürfen und sollen uns in unserer Arbeit wohlfühlen!



---

# Richtig Pausen machen

- Regelmäßige Pausen sind wichtig
- Spüren weniger Stress
- Erholung zwischendurch
  
- Ohne Pausen machen wir mehr Fehler und schaffen weniger



# Richtig Pausen machen

## Kurze Pausen

- Alle 30 bis 90 Minuten
- Für 3 bis 5 Minuten
- Aufstehen und bewegen

## Große Pausen

- Alle 2 bis 3 Stunden
- Für mindestens 10 Minuten
- Mittagspause



---

# Richtig Pause machen

Es zählt was für dich richtig ist und du brauchst und nicht, was andere für richtig halten und für sich brauchen!!





---

# Richtig Pause machen

- Pausen planen
- ABER: Pläne können geändert werden ;)



---

# Körper aktiv auftanken

- Auch der Körper braucht Erholung
  - Yoga
  - Entspannungstechniken
  - Ernährung



---

# Wohlbefinden am Arbeitsplatz

- Hört auf euch selbst
- Ihr habt ein Recht darauf euch wohl zu fühlen
- Ihr dürft sagen, was ihr braucht

Teilt das mit und steht dazu!



---

# Soziale Belastung

Die wenigsten erleben oder haben erlebt, was wir erlebt haben.



# Soziale Belastung

Nach der Behandlung ...

... fühlen wir uns anders

... werden anders behandelt

... manche Freunde sind vielleicht nicht mehr da

... manche Dinge funktionieren nicht mehr wie früher oder nicht wie bei allen anderen

Das ist normal!



---

Wiedereinstieg ist vielleicht nicht möglich!

Neuanfang?



---

Wir haben die Möglichkeit unsere Erkrankung und unsere Geschichte so zu sehen, dass uns die Erkrankung und die Behandlung Dinge genommen haben, aber wir haben auch die Möglichkeit es so zu betrachten, dass sie uns Dinge gegeben haben!



---

„Gibt dir das Leben Zitronen, mach Limonade daraus!“





---

# Eine Übung zum Abschluss

Was habt ihr aus dieser Zeit für euch mitgenommen?

Positiv oder negativ?

Wie könnt ihr das negative positiv betrachten?

