

PSYCHISCH ERKRANKT UND ANGST VORM AMT – WIR REDEN DARÜBER!

Impulse für die Beratung



Vortrag und Foliensatz:

Kristin Herrmann, Psychologin M.Sc., Psychotherapeutin in
Ausbildung

Mail: Kristin_Herrmann@gmx.net

WAS IST ANGST ÜBERHAUPT?

Gefühl wie jedes andere (Freude, Überraschung, Ekel, Ärger...).

Wird die Angst zu groß, kann sie zu einem Problem und letztlich zu einer klinisch relevanten psychischen Störung führen.

Paul und Moser (2009):

Arbeitslose (34%) sind im Vergleich zu Erwerbstätigen (16%) mehr als doppelt so häufig von klinisch relevanten psychischen Erkrankungen betroffen

→ zunehmende Dauer der Arbeitslosigkeit erhöht das Risiko vor allem von Depression und Angsterkrankungen

→ Auswirkungen auf Selbstwert und Selbstwirksamkeitserleben („Ich kann mit meinen Handlungen etwas erreichen“)



WAS IST ANGST ÜBERHAUPT?

Gefühl wie jedes andere (Freude, Überraschung, Ekel, Ärger...).

Wird die Angst zu groß, kann sie zu einem Problem und letztlich zu einer klinisch relevanten psychischen Störung führen.

Paul und Moser (2009):

Arbeitslose (34%) sind im Vergleich zu Erwerbstätigen (16%) mehr als doppelt so häufig von klinisch relevanten psychischen Erkrankungen betroffen

→ zunehmende Dauer der Arbeitslosigkeit erhöht das Risiko vor allem von Depression und Angsterkrankungen

→ Auswirkungen auf Selbstwert und Selbstwirksamkeitserleben („Ich kann mit meinen Handlungen etwas erreichen“)



ANGST

Typischer Auslöser → tatsächlich oder subjektiv bedrohliche Situation

Wozu ist das Gefühl gut? → überlebensnotwendig als Alarmsystem, schützt vor Gefahren

Ausdruck → aufgerissene Augen, hochgezogene Schultern, ...

Körperreaktion

Wahrnehmung → Fokus auf Gefahrensignale

Gedanken → je nach Angstlevel sorgenvoll bis rasend, fokussiert auf Angstinhalte, häufig verbunden mit kognitiven Verzerrungen/ Denkfehlern (Katastrophisierung, Generalisierung, Schwarz-Weiß-Denken...)

Handlungsdrang → kämpfen/ fliehen/ „einfrieren“

Folgegefühle → Ohnmacht, Ärger, Wut, Hass, Scham



WAS KÖNNTE HELFEN?

Vieles ist schon Teil Ihrer Arbeit, aber manchen Kund*innen vllt nicht bewusst:

- Begleitperson → aktiv erfragen ob gewünscht und möglich
- Ängste offen ansprechen, verstehen wovor genau Angst besteht, ggf. Selbstoffenbarung
- Auch kleine Erfolge wertschätzen – Selbstwirksamkeit verbessern (z.B. erscheint mit Verspätung zum Termin – kann große Hürde gewesen sein)
- Gemeinsam brainstormen, was Kund*in braucht (oft haben Kund*innen schon Ideen was sie bzgl Ängsten oder Arbeit brauchen, trauen sich aber manchmal nicht)
- Jobcenter als Dienstleistung – öffentliches Framing thematisieren und gemeinsam ändern, eigene Haltung reflektieren
- Ebenen der Angst berücksichtigen – an jeder Stelle möglich zu intervenieren (Wahrnehmung im Hier & Jetzt, Gedanken positiv gestalten, kaltes Wasser anbieten...)
- Breite Unterstützung anbieten (auch für Vertrauensaufbau), ggf. andere Hilfen berücksichtigen (Therapie, Sport, KBS, soziale Aktivitäten...)



GUTER DRAHT ZU GESUNDHEIT

Kurzfortbildungen für Fachkräfte, die
arbeitslose Menschen beraten und begleiten



QUELLEN