

1. Record Nr.	UNINA9911046682603321
Autore	Bender Matthias
Titolo	Stress am Arbeitsplatz : Manual fur die Psychoedukation zur Bewaltigung von arbeitsplatzbezogenem Stress (PeBaS)
Pubbl/distr/stampa	Stuttgart : , : Kohlhammer Verlag, , 2020 ©2020
ISBN	9783170371675 3170371673
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (160 pages)
Altri autori (Persone)	WehmeierPeter M IlligMaja HelfrichAdriane
Soggetti	Arbeit Depression Burnout Gesundheitswesen Erschöpfung Stress psychisch Kranke Rehabilitation psychoedukative Techniken
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	PublicationDate: 20201007
Nota di contenuto	Deckblatt -- Titelseite -- Impressum -- Inhalt -- Prolog von Prof. Dr. Josef Bauml -- Geleitwort von Prof. Dr. Elisabeth Schramm -- Vorwort -- 1 Stress am Arbeitsplatz -- 1.1 Was ist Stress? -- 1.2 Stress und Arbeit -- 2 Aktueller Stand zu Psychoedukation fur Menschen mit arbeitsplatzbezogenem Stress -- 3 Das Psychoedukationsprogramm zur Bewaltigung von arbeitsplatzbezogenem Stress (PeBaS) -- 3.1 Ablauf der einzelnen Gruppensitzung -- 3.2 Hinweise zur praktischen Durchfuhrung des PeBaS -- 3.2.1 Teilnehmer und Teilnehmerinnen -- 3.2.2 Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen -- 3.2.3 Hinweise zur praktischen Durchfuhrung -- 3.2.4 Didaktische Methoden -- 3.2.5

Beispiele für komplexe Gruppensituationen -- 3.2.6 Spezielle Themen
 -- 3.2.7 Probleme in der Durchführung -- 3.2.8 Abschluss der Gruppe
 -- 3.2.9 Didaktisches Material -- 3.3 Evaluation von PeBaS -- 3.4 PeBaS
 plus -- 4 Exkurs: Selbstmanagement nach Wehmeier -- 4.1 Fünf
 Dimensionen des Selbstmanagements nach Wehmeier -- 4.2
 Veränderungen selbst gestalten -- 5 Exkurs: Arbeitsbezogener Stress
 bei der Arbeit von zu Hause aus (Homeoffice) -- 5.1 Eine neue Situation
 -- 5.2 Zusätzliche Probleme -- 5.3 Lösungen und Ressourcen -- 6
 Exkurs: Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) -- 6.1
 Arbeitssicherheit und arbeitsplatzbezogener Stress -- 6.2
 Gefährdungsbeurteilung nach dem Arbeitsschutzgesetz -- 6.3
 Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) -- 6.4 Psychische
 Belastungsfaktoren im Arbeitskontext -- 6.5 Psychische
 Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz in psychiatrischen Kliniken und
 Einrichtungen -- 6.6 Hinderungsgründe für die Rückkehr an den
 Arbeitsplatz -- 7 PeBaS - Die einzelnen Module -- 7.1 Modul 1: »
 Psychische Gesundheit und persönliche Belastbarkeit« -- 7.1.1 Das
 transaktionale Stressmodell nach Lazarus -- 7.1.2 Das Anforderungs-
 Kontroll-Modell nach Karasek.
 7.1.3 Das Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungsmodell -- 7.1.4 Die
 Stressampel nach Kaluza -- 7.1.5 Das Stressentstehungs- und
 Stressbewältigungsmodell »Stressverkehr(t)« -- 7.1.6 Didaktisches
 Vorgehen -- 7.1.7 Achtsamkeitsübungen -- 7.1.8 Diskussion in der
 Gruppe -- 7.2 Modul 2: »Stress und Erschöpfung am Arbeitsplatz« --
 7.2.1 Übergeordnete Ziele -- 7.2.2 Inhaltliche Schwerpunkte -- 7.2.3
 Achtsamkeitsübungen -- 7.2.4 Didaktisches Vorgehen -- 7.3 Modul 3:
 »Ressourcen vs. Anforderungen« -- 7.3.1 Übergeordnete Ziele -- 7.3.2
 Inhaltliche Schwerpunkte -- 7.3.3 Didaktisches Vorgehen -- 7.3.4
 Belastungsspirale -- 7.3.5 Die Erschöpfungsspirale nach Unger und
 Kleinschmidt -- 7.3.6 Negativer Belastungskreislauf -- 7.3.7
 Möglichkeiten der Bewältigung -- 7.3.8 Ressourcenpool -- 7.3.9
 Diskussion -- 7.4 Modul 4: »Grundlagen der Stressbewältigung und
 psychischen Entspannung« -- 7.4.1 Übergeordnete Ziele -- 7.4.2
 Inhaltliche Schwerpunkte -- 7.4.3 Diskussion -- 7.4.4
 Achtsamkeitsübungen -- 7.5 Modul 5: »Soziale Kompetenz am
 Arbeitsplatz« -- 7.5.1 Übergeordnete Ziele -- 7.5.2 Inhaltliche
 Schwerpunkte -- 7.5.3 Didaktisches Vorgehen -- 7.5.4
 Zwischenmenschliche Kommunikation -- 8 Störungsspezifische
 Zusatzmodule und Vertiefungsmodule (PeBaS plus) -- 8.1
 Störungsspezifisches Zusatzmodul: Sucht am Arbeitsplatz -- 8.1.1
 Vertiefungsmodul 1: Arbeitsbelastung und Abhängigkeitserkrankungen
 -- 8.1.2 Vertiefungsmodul 2: Auffällig mit Suchtmitteln am Arbeitsplatz
 - was nun? -- 8.1.3 Vertiefungsmodul 3: Arbeitssucht -- 8.2
 Störungsspezifisches Zusatzmodul: Aufmerksamkeitsdefizit-/
 Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und arbeitsplatzbezogener Stress (Teil 1
 und Teil 2) -- 8.2.1 Die Aufmerksamkeitsdefizit-
 /Hyperaktivitätsstörung (ADHS) -- 8.2.2 Zusatzmodul:
 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und
 arbeitsplatzbezogener Stress (Teil 1).
 8.2.3 Zusatzmodul: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung
 (ADHS) und arbeitsplatzbezogener Stress (Teil 2) -- 8.3
 Störungsspezifisches Zusatzmodul: Patienten mit
 Migrationshintergrund -- 9 Arbeitsrechtliche Instrumente -- 9.1
 Betriebsvereinbarung Sucht -- 9.2 Betriebliche Wiedereingliederung --
 9.3 Betriebliches Eingliederungsmanagement -- 9.4
 Schwerbehindertenausweis -- Literatur -- Stichwortverzeichnis --
 Anhang.

Klinikums Kurhessen, PD Dr. Peter M. Wehmeier, stellv. Klinikdirektor des Vitos Waldkrankenhauses Köppern, Vitos Hochtaunus, Maja Illig, Diplompädagogin im Kreisklinikum Siegen, und Adriane Helfrich, Dipl.-Sozialarbeiterin in der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Hadamar.

Long description: Immer mehr psychisch erkrankte Menschen klagen über berufliche Überlastungsreaktionen oder Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout. PeBaS bietet hierfür einen & auch im akuten stationären Sektor bewährten & sinnvollen Baustein in der transdiagnostischen modularen Psychotherapie im Gruppensetting. Dieses Psychoedukationsprogramm zur Stressregulation berücksichtigt sowohl die krankheitsverursachenden als auch die krankheitsbedingten Probleme in der prägenden Lebenswelt Arbeit. Ziel ist es, die sinnstiftende Form der Arbeit als protektive Ressource im salutogenetischen Sinne nutzen zu können. Der Band bietet neben der inhaltlichen und didaktischen Anleitung durch fünf Kernmodule störungsspezifische Zusatzmodule zu Sucht am Arbeitsplatz und ADHS, ein Modul für Patienten mit Migrationshintergrund sowie vertiefende Exkurse zu Stresstheorien, Selbstmanagement, Betrieblichem Gesundheitsmanagement wie auch zu Homeoffice.
