

## Hilfe bei Problembewältigung

- Gute Beziehungen zu Freunden und Familie sind die wichtigsten Quellen von Unterstützung beim Verlust der Arbeit. Es ist deswegen wichtig, offen über Ihre Gefühle mit den Menschen, die besorgt um Sie sind, zu reden. Wenn Sie verärgert, verwirrt oder traurig sind, können Familie und Freunde Ihre Stimmung heben und Sie aufmuntern.
- Verheimlichen Sie Ihre Situation im familiären Umfeld nicht. Sie sollten auch Ihre Partner und Kinder über Ihre Situation informieren und sie mit einbeziehen. Ihre Kinder sollten eine altersgemäße Erklärung erhalten. Versichern Sie ihnen, dass die Arbeitslosigkeit nur vorübergehend ist oder sein soll, und dass ihre regelmäßigen Tätigkeiten, wie Schule und Spiel weiter bestehen bleiben. Kinder sind sehr aufmerksam, und wenn sie wissen was tatsächlich passiert, können sie Quellen von Kraft sein. Wenn Sie Ihre positive Stimmung aufrechterhalten können, können Kinder Sie dabei unterstützen, mit Stress zurechtzukommen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, Sie kommen mit der neuen Situation nicht zurecht, zögern Sie nicht und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, er wird Ihnen weiterhelfen.
- Auch ein Kontakt zu einem Therapeuten oder Berater kann stützend sein. Sie bieten ebenfalls emotionale Unterstützung und regelmäßige Betreuung.

Für weitere Informationen  
stehen wir Ihnen gerne  
zur Verfügung

AG Arbeitsplatz  
Nationales Suizidpräventionsprogramm  
für Deutschland

Koordination: Dr. Sylvia Schaller  
SchallerSylvia@t-online.de



Dieses Faltpapier wurde im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsprogramms erstellt und kann bezogen werden über:  
Nationales Suizid Präventions Programm für Deutschland:  
clips-psychiatry@mail.uni-wuerzburg.de

Der Flyer wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung  
der Dr. Elias und Hedwig Gulinsky-Stiftung



Dr. Elias und Hedwig Gulinsky-Stiftung  
Suizidforschung und -prävention

# Wenn die Zukunft dunkel scheint



## Empfehlungen für Betroffene bei Erwerbslosigkeit



Arbeit spielt eine wichtige Rolle im Leben vieler Menschen. Sie dient nicht nur zur Geldbeschaffung sondern ist auch Quelle sozialer Anerkennung und Unterstützung. Viele Menschen definieren sich selbst und ihren Platz auf der Welt durch ihre Arbeit. Ein Arbeitsverlust bedeutet daher für viele Verlust von Status und sogar Verlust eigener Identität. Das kann das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in sich beeinträchtigen.

### **Wirtschaftliche Probleme**

Wirtschaftliche Probleme in Betrieben führen zu erhöhtem Stress und Angst bei den betroffenen Personen und Familien wegen der Unsicherheit über die berufliche Zukunft, Schulden oder drohender Arbeitslosigkeit.

Sollten Sie davon betroffen sein und Sorgen dieser Art haben, kann dieses Faltblatt Ihnen Ratschläge zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens in dieser schwierigen Zeit und Hinweise, wo Sie Hilfe und Unterstützung finden, geben.

Die meisten Menschen wissen, dass Arbeitslosigkeit alle treffen kann.

## **Erwerbslosigkeit – was nun...**

- Wenn Sie arbeitslos geworden sind oder Arbeitslosigkeit droht, ist es wichtig, sich rechtzeitig und schnell bei der Bundesagentur für Arbeit zu melden, um den Anspruch auf Arbeitslosenleistungen erheben zu können. Sonst werden Sie von den Mietkostenrechnungen und sonstigen Lebenshaltungskosten überhäuft.
- Die Arbeitslosmeldung bei der Agentur für Arbeit dient der Sicherung Ihrer finanziellen Ansprüche. Sie ist eine unverzichtbare Voraussetzung für den Bezug von Arbeitslosengeld und muss spätestens am ersten Tag der Beschäftigungslosigkeit (frühestens drei Monate vorher) persönlich bei der für Ihren Wohnort zuständigen Agentur für Arbeit erfolgen.

- Ziehen Sie jede Arbeit in Erwägung, die Sie annehmen können, auch Teilzeitjobs oder gelegentliche Jobs. Solche Tätigkeiten können zur Vollzeitbeschäftigung führen, daher ignorieren Sie solche Angebote nicht.
- Nutzen Sie Ihre beruflichen Kontakte und bleiben Sie in Ihrem Arbeitsbereich auf dem Laufenden. Jede Information, die zu einer Arbeitsaufnahme führen könnte, ist wichtig.
- Erkundigen Sie sich bei Ihren Freunden, Verwandten oder Kollegen nach freien Arbeitsstellen.
- Bieten Sie sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit an. Solche Tätigkeiten geben Ihnen die Möglichkeit andere Leute in ähnlicher Situation zu treffen und sich neue Kenntnisse und Fertigkeiten anzueignen – es lohnt sich immer. Ehrenamtliche Tätigkeiten können das Selbstwertgefühl stärken. Untätigkeit führt besonders bei längerer Arbeitslosigkeit zu Resignation und zum Glauben an die Unkontrollierbarkeit der eigenen Lebensumstände.
- Nützliche Kontakte: Es kann schwer sein, mit Arbeitslosigkeit zurechtzukommen. Sie müssen aber kein Einzelkämpfer sein. Es gibt Dienste, bei denen Sie Hilfe und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen für Bewältigungsangebote und emotionale Unterstützung erhalten können. Auch Menschen, die ein ähnliches Schicksal haben, können bei den Behördenwegen beraten und helfen

## **Aufrechterhalten des Wohlbefindens**

- Stress während der Arbeitslosigkeit kann Ihre körperliche und seelische Gesundheit stark beeinträchtigen.
- Soziale Unterstützung wirkt negativen Auswirkungen von Stress entgegen. Halten Sie daher Kontakt zu Familie, Freunden und Kollegen, sprechen Sie sich über die Sie bewegenden Gedanken, Gefühle und Sorgen aus.

- Suchen Sie regelmäßigen Kontakt zu Menschen in ähnlicher Lebenssituation. Das kann zum Beispiel ein Arbeitslosen-Café beim örtlichen Arbeitslosenzentrum sein oder eine Selbsthilfegruppe für Arbeitslose.
- Das Aufrechterhalten eines normalen Tagesrhythmus ist sehr wichtig. Achten Sie auf sich.
- Übermäßiger Medienkonsum macht auch tagsüber passiv, die Zeit wird totgeschlagen, trotz des Gefühls der Wichtigkeit von Dokumentationssendungen, Serien etc. Gefördert wird dadurch aber überwiegend Passivität.
- Genießen Sie Alkohol in vernünftigem Maß. Trinken zur Stimmungsverbesserung ist ineffektiv und auch ein teurer Weg Missstimmungen zu bekämpfen. Alkohol kann Stimmung nur kurzfristig beeinflussen, und wenn die Wirkung nachlässt, fühlt man sich in der Regel schlechter. Alkohol löst Ihre Probleme nicht, er schafft nur neue.
- Essen Sie gesund. Essen Sie ballaststoffreiche Produkte, wie Vollkornbrot, Früchte, Gemüse und Fisch. Trinken Sie reichlich Wasser.
- Bleiben Sie aktiv. Physische Aktivität stimuliert die Produktion der Endorphine, das sind natürliche körpereigene „Glückshormone“. Das bewirkt eine Zunahme von Energie und guter Laune.
- Ihr Körper braucht ausreichend Schlaf und Erholung.
- Bemühen Sie sich um Hilfe, fragen Sie nach Unterstützung. Schauen Sie nach allen möglichen Quellen, um Unterstützung von Menschen, Gruppen oder Organisationen zu erhalten.

Wenn Sie sich so um sich selbst kümmern, bleiben Sie in guter Form und sind fähig, die Schwierigkeiten im Leben zu überwinden. Das wird Sie auch gut zur Rückkehr ins Arbeitsleben vorbereiten, wenn Sie wieder in einer neuen Stelle anfangen.