

WORKSHOP

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

HERAUSFORDERUNGEN UND CHANCEN FÜR EINEN GESUNDEN UMGANG

WAS DEN RICHTIGEN UMGANG SO WICHTIG MACHT

☹️ Bisher: Unsicherheiten, fehlendes Wissen, Vorurteile bei allen Beteiligten führen dazu, dass Betroffene gemieden oder besonders behandelt werden.

- Betroffene fühlen sich noch mehr ausgeschlossen und missverstanden.
- Betroffene gestehen es sich selbst nicht ein und hoffen, dass es von allein vergeht.
- Betroffene halten es geheim, fragen nicht nach Unterstützung und suchen keine Hilfe.

😊 Stattdessen: Kultur des offenen Umgangs mit psychischen Belastungen

- Betroffene fühlen sich akzeptiert und können am Arbeitsleben teilnehmen.
- Ermöglicht rechtzeitige Prävention z.B. bei Überlastung für uns alle.
- Ermöglicht frühzeitige Suche nach Hilfe und somit frühe Behandlung.



TYPISCHE ANZEICHEN PSYCHISCHER BELASTUNG

- **Verändertes Verhalten – immer im Vergleich mit Zuvor**
 - Sozialer Rückzug
 - Unangekündigtes Fehlen in Meetings, häufige Verspätungen
 - Häufen von Fehlern, die früher nicht passiert sind
 - „Schwierig“ im Umgang mit anderen – leicht gereizt, misstrauisch, wortkarg, pessimistisch, abwertend
 - Vermeiden bestimmter sozialer Situationen z.B. Aufzug, Kantine
 - Häufige körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, ...
 - Erscheinungsbild, Mimik, Sprachfluss sind verändert
 - Aber auch: viele Überstunden, sehr spätes oder frühes Arbeiten ohne Grund



GESUND ZUSAMMEN ARBEITEN

- Betroffene nicht anders behandeln. Offene, normale, respektvolle Kommunikation.
- Betroffene gezielt fragen, was hilfreich, entlastend oder kontraproduktiv ist.
- Immer das ansprechen, was man konkret in einer Situation beobachtet hat - niemals generalisieren bzw. die Person als Ganzes anklagen.
- Sich selbst nicht überlasten – bewusst reflektieren, ob man helfen will und kann (d.h. eigene Grenzen bewusst machen und ggf. eigenen Beratungsbedarf klären).
- Es sollte über Bedürfnisse und Einschränkungen gesprochen werden, nicht über Diagnosen.



PSYCHISCHE BELASTUNGEN HILFREICH ANSPRECHEN

- **Den richtigen Rahmen schaffen**
D.h. unter vier Augen, mit genügend Zeit, an einem ruhigen Ort
- **Eigene Ziele und Emotionen vor dem Gespräch bewusst machen**
Z.B. bin ich besorgt oder verärgert, dass die Person weniger zuverlässig geworden ist?
- **Konkrete Beobachtungen aus der Ich-Perspektive**
Beschreiben und eigene Unsicherheit einräumen: „Ich habe den Eindruck, dass...“
- **Motivation für das Gespräch transparent machen**
Will man Hilfe anbieten oder sorgt man sich nur? Oder ist man als Führungskraft in der Fürsorgepflicht?
- **Fragen statt Vermuten oder Unterstellen**
Immer die Perspektive des Betroffenen mit offenen Fragen erfragen: „Wie siehst du das?“
- **Geduldig zuhören**
Ziel: Versuchen das Gegenüber zu Verstehen und Mitgefühl zu zeigen



WAS DABEI WICHTIG IST

- ✓ Hilfe nicht aufdrängen, sondern anbieten.
- ✓ Professionelle Möglichkeiten kennen und überlegen, was hilfreich sein könnte (passend zu Person und Situation).
- ✓ Private Ressourcen eruieren (soziales Umfeld, Arzt, ...)
- ✓ Ressourcen am Arbeitsplatz aufzeigen – sofern vorhanden (z.B. Betriebsarzt).
- ✓ Vermeiden von ungefragten Ratschlägen, Vermutungen und Verallgemeinerungen .
- ✓ Auch im Gespräch mit Dritten bewusst und verständnisvoll über psychische Belastungen und Erkrankungen sprechen.



HILFREICHE FORMULIERUNGEN

Erstes Ansprechen

- ✓ „Ich habe den Eindruck, dass du in letzter Zeit... Ich weiß nicht, ob du diese Veränderung auch so wahrnimmst. Deshalb wollte ich mal mit dir darüber sprechen.“
- ✓ „Ich möchte dir auf jeden Fall meine Unterstützung anbieten, sollte dich irgendwas belasten.“ (z.B. Unterstützung sich Hilfe zu suchen)
- ✓ „Mir ist aufgefallen, dass du ganz anders als sonst... Gibt es etwas, das dir die Arbeit / den Alltag aktuell erschwert?“

In der Zusammenarbeit

- ✓ „Gibt es etwas, das dir helfen könnte dich zu entlasten?“
- ✓ „Ich hatte bisher noch wenig Kontakt mit psychischen Erkrankungen. Ich fühle mich unsicher im Umgang damit. Es würde mir helfen, wenn du mir sagst, was dir helfen würde, damit wir gut zusammenarbeiten können.“
- ✓ „Was ist hilfreich, was ist kontraproduktiv für dich in unserer gemeinsamen Zusammenarbeit?“

Am Ende des Gesprächs

- ✓ „Ich verstehe, dass du gerade nicht mit mir darüber sprechen möchtest. Ist es okay für dich, wenn ich dich in zwei Wochen nochmal frage?“ (anstatt zu drängen oder es dann komplett zu ignorieren)
- ✓ „Das hört sich wirklich nicht leicht an. Danke, dass du das mit mir geteilt hast.“ (anstatt Ratschläge zu geben)
- ✓ „Das hört sich wirklich viel an. Hast du schon mal darüber nachgedacht, dir professionelle Unterstützung zu suchen?“



ANLAUFSTELLEN FÜR PROFESSIONELLE HILFE

- Ärzte (Hausarzt, Betriebsarzt, Psychiater zur körperlichen Abklärung und medikamentösen Therapie)
- Psychologische oder ärztliche Psychotherapeuten
- Psychiatrische und psychosomatische Kliniken für schwere Erkrankungen
- Beratungsstellen für vorübergehende Krisen und Probleme z.B. Caritas, Malteser, Diakonie
- Telefonnummern: Telefonseelsorge (0800/111 0 111), Patientenservice: 116 117, Sucht und Drogen Hotline (018 05 / 31 30 31)
- Homepages: www.psych-info.de, www.therapie.de
- Selbsthilfegruppen für Erkrankte und Angehörige