
MIT DIESEN 5 SCHRITTEN KÖNNEN SIE IHRE MITARBEITENDEN KOMPETENT BEI MENTALEN KRISEN UNTERSTÜTZEN



Mentale Gesundheitsprobleme haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Was können Sie tun, wenn Sie als Führungskraft oder Teamkollege das Gefühl haben, einer Ihrer Mitarbeitenden ist in einer akuten Krise und ist psychisch stark beansprucht? Mit diesen 5 Schritten können Sie ein erstes Gespräch sicher führen:

1. Suchen Sie das Gespräch

Finden Sie einen geeigneten Zeitpunkt für ein vertrauensvolles Gespräch. Es ist wichtig, ausreichend Zeit einzukalkulieren und dieses Gespräch nicht „schnell mal zwischen zwei Meetings“ durchführen zu wollen. Wenn es die aktuelle Situation erlaubt, gehen Sie zum Beispiel mit der Person einen Kaffee trinken oder machen Sie einen kleinen Spaziergang in einer gemeinsamen Mittagspause. Aus dem Homeoffice heraus sollten Sie darauf achten, dass Sie beide auf jeden Fall völlig ungestört und keine weiteren Personen im Raum anwesend sind. So ein Gespräch unter 4 Augen lässt sich vorher gut planen. Beginnen Sie das Gespräch, indem Sie offen und interessiert nach dem Befinden fragen. Erstmal sollte es nur Ihr Ziel sein, Ihrem Gegenüber zu begegnen, beizustehen und die Situation zu verstehen.

2. Hören Sie aufmerksam und unvoreingenommen zu

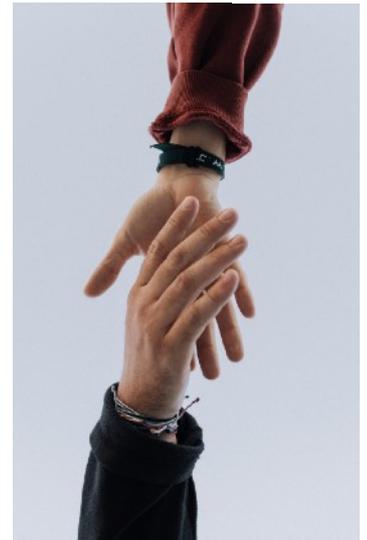
Angststörungen,
Depression,
Substanzmissbrauch -
psychische
Gesundheitsprobleme
nehmen zu und stellen
auch Führungskräfte vor
eine Herausforderung.

Vielleicht fällt es Ihnen nicht leicht, sich in das Problem Ihres Gegenüber hineinzusetzen. Das müssen Sie auch gar nicht im Detail. Doch umso wichtiger ist es, das Verhalten nicht zu bewerten, sondern mit einem offenen Herzen zuzuhören. Geben Sie Ihrem Mitarbeiter*in die Gelegenheit zu berichten, wie sie / er sich fühlt und mit welchen Herausforderungen sie / er gerade zu kämpfen hat. Geben Sie keine Ratschläge! Sie können das Gespräch gezielt lenken, indem Sie zum Beispiel sagen: „Ich mache mir Gedanken. In der letzten Zeit bist Du sehr still und scheinst abwesend und traurig zu sein. Ich würde wirklich gerne erfahren, wie es dir geht und

was dich gerade beschäftigt.“ Sollten Sie im Laufe des Gespräches das Gefühl haben, es könnte sich um ein konkretes mentales Gesundheitsproblem handeln (wie zum Beispiel Alkoholmissbrauch, Depression, Angststörung, etc.), dann sprechen Sie es achtsam und dennoch klar an.

3. Bieten Sie Unterstützung und Informationen an

Fragen Sie die Person was ihr helfen würde und was Sie konkret tun können. Die Bedürfnisse können bei mentalen Erkrankungen sehr unterschiedlich sein. Vermitteln Sie Verständnis und geben Sie Rückhalt, wo möglich. Sie können praktische Hilfe bei der Bewältigung von Aufgaben anbieten und Informationen über psychische Gesundheitsprobleme, sowie Behandlungsmöglichkeiten. Beispiel für gute Webseiten: www.deutsche-depressionshilfe.de oder www.angstselbsthilfe.de



4. Professionelle Hilfe?

Besprechen Sie mit der Person, ob sie professionelle Hilfe bei der Bewältigung ihrer psychischen Probleme benötigt. Ähnlich wie Ärzte und Medikamente bei körperlichen Beschwerden helfen können, können auch hier eine Beratung, Therapie, Unterstützungen oder Medikamente bei mentalen Problemen helfen. Vermitteln Sie, dass sich Ihr*e Mitarbeiter*in nicht schämen muss und dass Hilfe und Besserung möglich ist. Ein erster guter Anlaufpunkt ist der Hausarzt / Hausärztin.

5. Finden Sie gemeinsam heraus, wer noch unterstützen kann

Welche Menschen aus dem Umfeld der Person können noch unterstützen? Vielleicht Angehörige, Freunde etc.? An wen kann sich die Person vertrauensvoll wenden? Vielleicht kann auch körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannungsübungen zusätzlich stärkend sein.

Wenn Sie dieses Gespräch wertschätzend, vertrauensvoll und offen führen, haben Sie bereits den ersten wichtigen Beitrag zur Gesundheit Ihres Mitarbeitenden geleistet. In jedem Falle ist es wichtig, dass Sie Ihre Beobachtungen und Gedanken klar und aktiv mitteilen und nicht wegschauen. Ich danke Ihnen von Herzen, dass Sie diesen Artikel gelesen haben. So leisten wir alle einen wichtigen Beitrag zu Entstigmatisierung von mentalen Erkrankungen.

Sie interessieren sich für ein individuelles Coaching als Führungskraft oder als Unterstützung für Ihre Mitarbeiter? Gerne begleiten ich Sie und Ihre Mitarbeiter mit meinem Personal-Coaching und Mentaltraining. Ich freue mich über Ihre Nachricht oder Ihren Anruf! Kontaktdaten: Daniela Gottwald | dgc Coaching | Mail: info@danielagottwald.com | Mobil: +491788136037