



# Mit passenden Worten über psychische Gesundheit sprechen

## Die Situation

Das Thema betriebliches Gesundheitsmanagement und Hilfe bei psychischen Störungen am Arbeitsplatz ist derzeit in aller Munde, denn psychische Erkrankungen sind die dritthäufigste Ursache für Krankschreibungen, wie der Fehlzeiten-Report 2023 der AOK zeigt. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von hohem Arbeitsdruck und chronischem Stress bis hin zu mangelnder sozialer Unterstützung und unklaren Erwartungen. Hinzu kommen private und globale Krisen wie die Pandemie, der Klimawandel und das Kriegsgeschehen.

Depressionen, Angststörungen und Burnout sind schwerwiegende Gesundheitsprobleme. Im Beruf führen sie dazu, dass die Betroffenen große Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen und ihre Arbeit effektiv zu erledigen. Das hat weitreichende Folgen sowohl für sie selbst wie für ihre Arbeitgeber. Hierzu zählen verminderte Produktivität, Fehlzeiten, Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten und eine allgemeine Verschlechterung des Arbeitsklimas. Tatsächlich sind seit 2012 die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen um 48 Prozent gestiegen und verursachen jährliche Kosten in Höhe von 44,4 Milliarden Euro.

Es ist daher sehr wichtig, psychische Probleme bei Arbeitskollegen oder Teammitgliedern frühzeitig zu erkennen, auf diese Personen unvoreingenommen zuzugehen, ihnen wertschätzende Unterstützung anzubieten und sie dazu ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn je früher psychische Krankheiten erkannt und behandelt werden, desto höher sind die Chancen auf Gesundung. Das kann zugleich die Dauer und Häufigkeit der Fehlzeiten reduzieren und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern<sup>1</sup>.

## Was kann man dagegen tun?

Führungskräfte und Personalräte sollten zunehmend darin geschult werden, die typischen Warnzeichen solcher Erkrankungen zu erkennen und anzusprechen, damit schnell präventive Maßnahmen eingeleitet werden können. Doch in der Realität werden die Krankheitsanzeichen zwar bemerkt, aufgrund mangelnder Kenntnisse in der herausfordernden Gesprächsführung mit psychisch Kranken jedoch lieber ignoriert. Generell fehlt häufig der Mut zur direkten Ansprache von Betroffenen, denn noch immer bestehen Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Störungen. Umgekehrt versuchen die Betroffenen so lange wie mögliche ihre Krankheit aus Scham und Angst vor Stigmatisierung und möglichen arbeitstechnischen Konsequenzen zu verbergen. Häufig gestehen sie sich die Krankheit selbst nicht ein und verwenden einen großen Teil ihrer verbleibenden Energie darauf, ihren Zustand zu vertuschen – sogar vor den nächsten Angehörigen. Schlimmstenfalls befinden sie sich bereits in einer suizidalen Krise, welche

---

<sup>1</sup> Eine Studie aus dem Jahr 2018 hat gezeigt, dass eine Früherkennung und Behandlung von Depressionen die Fehlzeiten um 28 Prozent senken kann. Außerdem kann eine Früherkennung auch die Prognose und den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen.



als Folge von Depressionen, Angststörungen und Substanzabhängigkeit (Alkohol, Drogen etc.) ebenso auftreten kann. Auch auf diese Krisen weisen Warnzeichen hin, d. h. man kann im Gespräch erkennen, ob der Wunsch bereits zum Plan übergegangen ist und akuter Handlungsbedarf besteht.

Doch zu derartigen Gesprächen gehören sowohl Mut wie Erfahrung. Dabei ist es besonders wichtig, die passenden Worte zu finden, um den meist vorhandenen Widerstand zu überwinden und die Gesprächspartner dazu zu ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen. Der Gesprächsführende muss hierfür nicht nur das Wissen besitzen, um zwischen psychischen Erkrankungen und normalen Stressreaktionen zu unterscheiden, er sollte auch sehr behutsam und einfühlsam, dabei aber nachhaltig vorgehen und sich gut mit möglichen regionalen Hilfsangeboten auskennen. Eine positive und ermutigende Sprache kann hier dazu beitragen, ein Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit und des Wohlbefindens zu schaffen.

### **Externe Unterstützung kann Abhilfe schaffen**

Die international lizenzierte Ausbildung „MHFA- Ersthelfende für psychische Gesundheit“ ist die deutsche Version des australischen Mental Health First Aid Programms (MHFA) unter Trägerschaft des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung. Das Konzept basiert auf wissenschaftlicher Evidenz und ist weltweit in 28 Ländern verbreitet. Die Ausbildungsinhalte umfassen sowohl Wissensvermittlung als auch konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen.

### **Zu meiner Person**

Ich bin Businesspsychologin (Schwerpunkt „Persönlichkeitsentwicklung“) und Kommunikationstrainerin mit langjähriger Berufs- und Lebenserfahrung und besitze Zertifikats-Ausbildungen als psychologischer Coach, MHFA-Ersthelferin, Burnout-Präventologin und Trauerbegleiterin. Es ist mir ein Anliegen, Firmen und Behörden Mut zu machen, mit Betroffenen frühzeitig professionelle Präventions-Gespräche zu führen.

Hierzu biete ich meine Unterstützung in zwei Versionen an:

a) Schulungen zum Thema „Einfühlsame Gesprächsführung nach dem ROGER-Prinzip. Erste Hilfe bei Depressionen, Suizidalität, Angststörungen, Psychosen, Substanzmißbrauch und Verhalten nach traumatischen Ereignissen wie Erleben von Gewalt, unerwartetem Personenverlust, Amokläufen oder Naturkatastrophen“

b) Auftrags-Gespräche mit Betroffenen in allen o. g. Fällen. Denn mitunter fällt es Mitarbeitenden einer Organisation leichter, sich einer externen Fachperson anzuvertrauen als mit Vorgesetzten, Gesundheits- oder Feel-Good-Managern der eigenen Firma/Behörde über stigmatisierte Themen wie psychische Gesundheit zu sprechen.