



***Offensive
Psychische
Gesundheit***
Wir machen mit.



Die
Bundesregierung

„Lass uns reden!“

Gesprächsleitfaden mit praktischen Hinweisen, wie im persönlichen oder beruflichen Umfeld das Thema „psychische Belastung“ niedrigschwellig angesprochen werden kann.



INITIATIVE
NEUE QUALITÄT
DER ARBEIT

„Lass uns reden!“ Gesprächsleitfaden mit praktischen Hinweisen, wie im persönlichen oder beruflichen Umfeld das Thema „psychische Belastung“ niedrigschwellig angesprochen werden kann.

Über psychische Belastungen und Probleme zu sprechen, ist für viele Menschen nicht einfach. Dabei gibt es bewährte Gesprächsstrategien, die helfen, schwierige Themen wie die psychische Gesundheit erfolgreich anzusprechen. Das bedarf sicherlich auch etwas Muts. Doch es lohnt sich – im Sinne eines gesunden Miteinanders. In unserem Gesprächsleitfaden haben wir acht Tipps für Sie zusammengestellt.

Psychische Belastungen sind ein Thema, das in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat und in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit gerückt ist. Oftmals wird „Belastung“ gleichbedeutend mit „negativem Stress“ oder „Überforderung“ verwendet.

Mit der Offensive wollen wir dazu anregen, Belastungsquellen zu identifizieren und zu reflektieren, um sowohl Stressoren auszumachen und künftig zu vermeiden als auch vorhandene Ressourcen zu entdecken und auszuschöpfen.

Das Gespräch vorbereiten

1. Probleme erkennen

Ein Gespräch ist immer dann sinnvoll, wenn Sie beobachtet haben, dass eine Person aus Ihrem Umfeld (z. B. ein Familienmitglied, ein Kollege, eine Bekannte o. ä.) sich über einen längeren Zeitraum (z. B. mehrere Wochen) auffällig anders verhält, als Sie es von ihr gewohnt sind. Das kann etwa sein, wenn die Person müde und unkonzentriert wirkt, emotional angegriffen erscheint oder sich zurückzieht.

2. Sich selbst informieren

Gehen Sie gut vorbereitet in das Gespräch, indem Sie sich vorab über Belastungsfaktoren (z. B. auf der Arbeit) und daraus folgende Symptome sowie Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Bevor Sie Ihr Gegenüber ansprechen, sollten Sie die Situation zunächst für eine Weile beobachten. So verringern Sie die Gefahr, falsche Schlüsse zu ziehen.

3. Betroffene ansprechen

Das Gespräch sollte ausschließlich unter der Überschrift „Fürsorge“ stehen. Sie können es nur anbieten, aber nicht aufzwingen. Wichtig ist: Sprechen Sie nicht zwischen Tür und Angel, sondern sorgen Sie für einen geeigneten und geschützten Rahmen (z. B. ruhiges Büro, Spaziergang). Schalten Sie Ihr Handy aus, um nicht gestört zu werden. Ermöglichen Sie der betroffenen Person auch, auf Wunsch eine Vertrauensperson mitzubringen. Außerdem sollten Sie für den Austausch nicht länger als 30 Minuten ansetzen, um nicht abzuschrecken. Halten Sie darüber hinaus Informationen über Hilfsangebote bereit. Gesagtes ist selbstverständlich vertraulich zu behandeln und geht niemanden außerhalb etwas an.

Das Gespräch führen

4. Klar und wertschätzend kommunizieren

Sprechen Sie Ihre Besorgnis klar an. Verwenden Sie dabei Beobachtungen (z. B. „Ich beobachte, dass du ...“) statt Behauptungen und seien Sie wertschätzend (z. B. „Ich habe den Eindruck, dass es dir nicht gut geht. Ich mache mir Sorgen.“ / „Du wirkst in letzter Zeit bedrückt. Ist alles in Ordnung?“). Unterlassen Sie auf jeden Fall Mutmaßungen oder gar Diagnosen. Auch Andeutungen sollten Sie vermeiden, etwa das Schenken eines Buches über psychische Gesundheit.

5. Zuhören und nachfragen

Machen Sie sich bewusst: Für die betroffene Person handelt es sich vermutlich um ein heikles Thema und eine sehr persönliche Angelegenheit. Anstatt Antworten einzufordern, hören Sie zu und stellen Sie Fragen. Erkundigen Sie sich z. B., ob die Person selbst Veränderungen an sich festgestellt hat. Nutzen Sie offene Fragen (z. B. „Was beschäftigt dich gerade?“) anstelle von Ja-Nein-Fragen („Beschäftigt dich etwas?“). Geben Sie zudem keine ungebetenen Ratschläge und reden Sie nicht von Ihren eigenen Problemen.

6. Keinen Druck ausüben

Die Reaktion Ihres Gegenübers zeigt Ihnen, ob die Person das Thema vertiefen möchte. Rechnen Sie auch mit Ablehnung und nehmen Sie diese nicht persönlich. Als Gesprächspartner*in können Sie wertvolle Rückmeldungen und Anstöße geben, haben aber trotzdem nur einen begrenzten Einfluss. Wichtig ist, Geduld mitzubringen und der Person Zeit zu geben, das Angesprochene zu verdauen. Nicht alles muss sofort besprochen werden. Sie können auch das Angebot für ein späteres Gespräch machen.

7. Mitgefühl zeigen und respektvoll bleiben

Zeigen Sie Mitgefühl, anstatt zu bewerten, zu verurteilen oder gar zu sanktionieren. Nehmen Sie die Person in ihrer eigenen Wahrnehmung der Situation ernst und verzichten Sie auf Aussagen wie „Man muss nur wollen“ oder „So schlimm ist es doch nicht“. Vor allem aber: Beschränken Sie die betroffene Person nicht auf ihre Probleme, denn sie ist auch Kolleg*in, Freund*in, Partner*in und vieles mehr. Es braucht keine dramatisierende, sondern eine normale Ansprache.

8. Hilfe anbieten und Kontakt halten

Zeigen Sie sich als Vertrauensperson, indem Sie am Ball bleiben, den Kontakt pflegen und weitere Gespräche anbieten. Respektieren Sie aber auch Ihre eigenen Grenzen – nicht erst, wenn diese überschritten sind. Überlassen Sie die Problemlösung den Profis, verweisen Sie auf Hilfsangebote und sagen Sie offen, wenn Sie nicht weiterhelfen können.

Was ist die Offensive Psychische Gesundheit?

Gemeinsam für mehr psychische Gesundheit in allen Lebenswelten: Dafür steht die Offensive Psychische Gesundheit.

*Das Bündnis ist eine ressortübergreifende Initiative des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS), des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) mit breiter Unterstützung unterschiedlicher Akteur*innen der Prävention.*

Mehr über die Ziele und Maßnahmen der Offensive erfahren Sie unter:

www.offensive-psychische-gesundheit.de