

Hilfe geben im Arbeitsalltag – als Kolleg*in



Einer Person in meinem Team geht es nicht gut. Wie kann ich helfen?

Hier findest du Tipps, wie du mit Kolleg*innen umgehen und sprechen kannst, wenn du den Eindruck hast, dass es ihnen nicht gut geht und du helfen möchtest.

Was du wissen solltest:

- Jede Situation ist verschieden und jeder Mensch ist anders. Es gibt **nicht eine Lösung für alle**.
- Das, was dem einen Menschen hilft, kann für den anderen nicht passend sein.
- Viele Menschen schämen sich, wenn es ihnen psychisch nicht gut geht. Sie sind oft unsicher oder wissen selbst nicht, was mit ihnen los ist.

Was du tun kannst:

→ **Das Gespräch suchen:**

Formuliere deine Beobachtung aus der Ich-Perspektive, z. B.:

- „Mir ist aufgefallen, dass...“
- „Ich mache mir Sorgen, weil...“

Auch wenn die betroffene Person keine Antwort hat oder ausweicht – deine Zuwendung wirkt.

→ **Unterstützung anbieten**

Hilfreiche Frage:

„Was brauchst du gerade, damit es dir hier besser geht?“

→ **Auf deine Grenzen achten**

Sag, wenn es dir zu viel wird, zum Beispiel so:

„Damit kann ich dir nicht helfen“.

Das hilft

- ✓ Sprich aus deiner Sicht („Ich-Botschaften“).
- ✓ Frage nach, was die Person braucht.
- ✓ Akzeptiere, wenn dein Gegenüber nicht darüber reden möchte.
- ✓ Biete an, dass die Person auch später mit dir sprechen kann.
- ✓ Frage nach: Was darfst du wem weitersagen, was nicht?
- ✓ Schlage vor, geeignete Personen aus dem Betrieb mit einzubeziehen. Wer könnte hilfreich sein?
- ✓ Du kannst auch externe Adressen empfehlen, zum Beispiel aus „Die passende Adresse für mein Problem finden“.
- ✓ Achte auch auf deine Grenzen und sag, wenn es dir zuviel wird.



Das hilft nicht

- ✗ Diagnosen stellen
- ✗ Vorwürfe machen
- ✗ Die Person „retten“ wollen



Wichtig zu wissen:

- Bei Selbst- oder Fremdgefährdung sofort Hilfe holen! → Siehe „Heft“ „Hilfe in akuten Krisen“
- Es ist nicht deine Aufgabe zu therapieren
- Setze klare Grenzen – auch für Dich selbst



Diese und weitere Infos findest du auch auf:
[kompetenzzentrum-ressource.de/
erste-hilfe-koffer](https://kompetenzzentrum-ressource.de/erste-hilfe-koffer)

Dieses Heft wurde entwickelt von:



Zentrum für Bildung und Teilhabe
Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Das Forschungs- und Entwicklungsprojekt ressource wird durch das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) im Programm „Zukunft der Wertschöpfung – Forschung zu Produktion, Dienstleistung und Arbeit“ (FKZ: O2L22C150–163) gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

