

Hilfe geben im Arbeitsalltag – als Leitungskraft



Tipps &
Hinweise

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

Hier findest du Tipps und Hinweise, was wichtig ist im Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden, wie du gut ins Gespräch gehen kannst und was du dabei beachten musst.

Was du wissen solltest:

- Jede psychische Krise verläuft anders. Es gibt **keine einfache Patentlösung**.
- Betroffene leiden unter verschiedenen Symptomen und erleben oft **große Unsicherheit sowie Scham**.
- Du als Leitungskraft hast eine **Fürsorgepflicht** und kannst unterstützend handeln.

Das hilft

- ✓ Nimm dir Zeit.
- ✓ Sprich ruhig, empathisch und ohne Druck.
- ✓ Stelle offene Fragen – vermeide ein „Ausfragen“.
- ✓ Schaffe eine geschützte, störungsfreie Atmosphäre.
- ✓ Zeige Wertschätzung und Respekt – jederzeit.
- ✓ Drücke deine Sorge klar aus – das ist wichtig!



Das hilft nicht

- ✗ Diagnosen stellen
- ✗ Schuldzuweisungen
- ✗ Freundschaftsrolle übernehmen



Was du tun kannst:

→ **Psychische Veränderungen früh erkennen:**

Achte auf Verhaltens- oder Stimmungsänderungen.
Bleibe aufmerksam und bewerte nicht.

→ **Suche das Gespräch:**

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, um deine Arbeit gut machen zu können?“

Mögliche Anpassungen:

- Flexiblere Arbeitszeiten & regelmäßige Pausen
- Neuaufteilung oder Strukturierung von Aufgaben
- Anpassung von Arbeitsplatz oder Arbeitsort

Vereinbart klare Ziele, dokumentiert sie und legt einen Zeitrahmen fest – das ist für beide Seiten wichtig.
Verweise auf interne und externe Hilfsangebote, siehe „Hefte“ „Hilfe in akuten Krisen“ und „Die passende Adresse für mein Problem finden“

→ **Zeitplan einhalten**

- Führt regelmäßig vereinbarte Gespräche
- Bleib verbindlich und verlässlich

Wichtig zu wissen:

- Bei Selbst- oder Fremdgefährdung sofort Hilfe holen! → Siehe „Heft“ „Hilfe in akuten Krisen“
- Es ist nicht deine Aufgabe zu therapieren.
Als Leitungskraft verantwortest du das Unternehmen
→ dazu gehört auch die Gesundheit und Leistungsfähigkeit deiner Mitarbeitenden
- Setze klare Grenzen – auch für Dich selbst.
- Mitarbeitende tragen weiterhin Selbstverantwortung.
- Wenn die Mitarbeitenden die Selbstverantwortung nicht übernehmen können → **Schutz durch Arbeitsunfähigkeit.**
- Deine Rolle: Unterstützung anbieten, Wege aufzeigen, Rahmen schaffen. Die Initiative zur Veränderung muss von den Mitarbeitenden kommen.



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



Hilfe geben im Arbeitsalltag – als Leitungskraft



Hinsehen

Achte auf Verhaltens- und Stimmungsänderungen

H

Hier findest du Tipps und Hinweise, was wichtig ist im Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden.

Initiative ergreifen



Suche das Gespräch und formuliere deine Beobachtung aus der Ich-Perspektive

I

Leitungsfunktion wahrnehmen

Unterstützung anbieten, Wege aufzeigen, Rahmen schaffen.



L

Fördern und fordern

Geduld, Verständnis und Flexibilität zeigen – gleichzeitig Leistungserwartungen transparent machen.



F

Expert*innen hinzuziehen

Wenn du unsicher bist, ziehe Expert*innen von außerhalb oder innerhalb des Unternehmens hinzu.



E

*In Anlehnung an das H-I-L-F-E-Konzept von BKK Dachverband und Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

Das hilft:

- ✔ Nimm dir Zeit.
- ✔ Sprich ruhig, empathisch und ohne Druck.
- ✔ Stelle offene Fragen – vermeide ein „Ausfragen“.
- ✔ Schaffe eine geschützte, störungsfreie Atmosphäre.
- ✔ Zeige Wertschätzung und Respekt – jederzeit.
- ✔ Drücke deine Sorge klar aus – das ist wichtig!

Das hilft nicht:

- ✘ Diagnosen stellen
- ✘ Schuldzuweisungen
- ✘ Freundschaftsrolle übernehmen

Diese und weitere Tipps findest du hier:

