

Toolbox Talk – Psychische Gesundheit zählt

- Es ist wichtig, dass wir alle die Anzeichen erkennen, dass ein Kollege Probleme hat.
- Die häufigsten psychischen Gesundheitsprobleme am Arbeitsplatz sind Angst, Depression und Stress.
- Es gibt zehn primäre Verhaltensweisen, auf die wir achten sollten:
 1. **Uncharakteristisches Verhalten.** Vielleicht bemerken Sie, dass ein Teammitglied nicht wie sein normales Selbst aussieht. Sie könnten zum Beispiel zu spät auftauchen, aggressiv handeln oder ungewöhnlich ruhig sein.
 2. **Geringeres Engagement.** Ein geringeres Maß an Engagement, ein neuer Mangel an Motivation und Konzentrationsschwierigkeiten können Leistungsmanagementprobleme sein, aber auch Nebenwirkungen von psychischen Gesundheitsproblemen.
 3. **Abnahme der Produktivität.** Menschen mit schlechter psychischer Gesundheit können desinteressiert, abgelenkt oder lethargisch erscheinen. Sie können auch Schwierigkeiten haben, Aufgaben zu erledigen und zeigen, dass sie keine Entscheidungen treffen können.
 4. **Veränderungen des Schlaf- oder Essverhaltens.** Schlaflosigkeit und Schlafstörungen sind oft potenzielle Indikatoren für ein psychisches Gesundheitsproblem. Sie sollten auch auf Mitarbeiter achten, die regelmäßig das Mittagessen verpassen oder sich weigern, mit Kollegen zu essen.
 5. **Desinteresse an der Arbeit oder den täglichen Aktivitäten.** Ein mangelndes Interesse an Aktivitäten, insbesondere an Aktivitäten, die sie früher genossen haben, könnte ein Anzeichen dafür sein, dass jemand unter niedriger Stimmung leidet.
 6. **Erhöhte Abwesenheit.** Der Beginn regelmäßiger, kurzfristiger Abwesenheiten kann ein zugrundeliegendes psychisches Gesundheitsproblem widerspiegeln.
 7. **Veränderungen der Arbeitsmuster.** Neue Veränderungen in den Arbeitsmustern, wie z. B. häufiges Fehlen, verspätetes Eintreffen oder vorzeitiges Verlassen, könnten alle Indikatoren für ein zugrunde liegendes psychisches Gesundheitsproblem sein.
 8. **Irrationale Ängste, Paranoia oder Angst.** Irrationale Ängste und Ängste sind typisch für einige psychische Erkrankungen. Beispiele sind Paranoia über Kollegen und Ängste in Bezug auf die Arbeitssicherheit.
 9. **Rückzug aus sozialen Situationen.** Mitarbeiter können beginnen, sich selbst zurückzuziehen und sich von Kollegen zu isolieren. Viele Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen leiden unter Isolation, Einsamkeit und Selbstverachtung.
 10. **Substanzgebrauch/-missbrauch.** Zur Selbstmedikation können sich Mitarbeiter an Alkohol, Drogen oder andere Suchtmittel wenden. Dies ist in der Regel ein dringendes Zeichen dafür, dass Ihr Kollege Hilfe benötigt.
- Da wir nun wissen, worauf wir achten müssen, können Sie hier helfen:

- Erfahren Sie mehr über Angst, Depression und Stress.
- Erkundigen Sie sich nach der Person, von der Sie vermuten, dass sie Probleme hat.
- Machen Sie Aussagen wie „Ich habe bemerkt, dass Sie in letzter Zeit nicht Sie selbst waren – ist alles in Ordnung?“ oder „Ich wollte, dass Sie wissen, dass ich hier bin, um zu helfen oder zuzuhören, wenn Sie es jemals brauchen.“
- Hören Sie zu und achten Sie ohne Ablenkungen, wenn sie sich dazu entscheiden.
- Ermutigen Sie die Person, professionelle Hilfe zu suchen oder Unterstützung von der Personalabteilung einzuholen.
- Seien Sie weiterhin ein zuhörendes Ohr und unterstützen Sie die Person.
- Wenn Sie glauben, dass jemand ein Risiko für sich selbst oder andere darstellt, informieren Sie sofort einen Vorgesetzten oder die Personalabteilung.
- Rufen Sie im Notfall die örtlichen Behörden an.