

SHITSHOW – Agentur für psychische Gesundheit

# HOW TO TACKLE MENTAL HEALTH AT WORK

Vision Talk für mehr  
Mental Health Awareness

Handout

82%



**aller befragten Arbeitnehmer\*innen trauen sich nicht,  
offen über psychische Belastungen am Arbeitsplatz  
zu sprechen, würden dies aber gerne tun.**



**Jede/r zehnte Mitarbeiter\*in, die psychische Belastung/  
Erkrankung auf der Arbeit offen kommuniziert,  
wird gemobbt, zurückgestuft oder gekündigt.**



**Jede/r vierte Erwachsene wird im Laufe ihres/seines Lebens mindestens einmal mit einer psychischen Erkrankung diagnostiziert.**



Psychische Belastungen  
und Erkrankungen sind  
real. Sie kommen in jedem  
Unternehmen, in jedem  
Team und auf jeder  
Hierarchieebene vor.

SHIT  
SHOW

MENTAL

HEALTH

# Gesundheits-Krankheits- Kontinuum

G  
E  
S  
U  
N  
D



K  
R  
A  
N  
K



Mental Health ist  
nicht schwarz oder  
weiß und beinhaltet  
ein Spektrum  
an Erfahrungen.

# Bio-Psycho-Soziales Modell

## Biologie



Biologische Faktoren: Genetische Prädisposition, Hormonhaushalt, transgenerationale Traumata etc.

## Psychologie



Psychologische Faktoren: Persönlichkeit, Einstellungen, erlernte Verhaltensmuster, Coping Strategien etc.

## Soziales



Soziale Faktoren: Politisches und gesellschaftliches System, Arbeitskontext, privates Umfeld, soziale Unterstützungssysteme etc.

**Eine Mischung aus allen drei Faktoren bestimmt unsere mentale Gesundheit.**



Psychische Gesundheit  
hängt von verschiedenen  
Faktoren ab – Arbeit ist  
einer von ihnen.



# HOW TO TACKLE MENTAL HEALTH AT WORK

# STIGMA



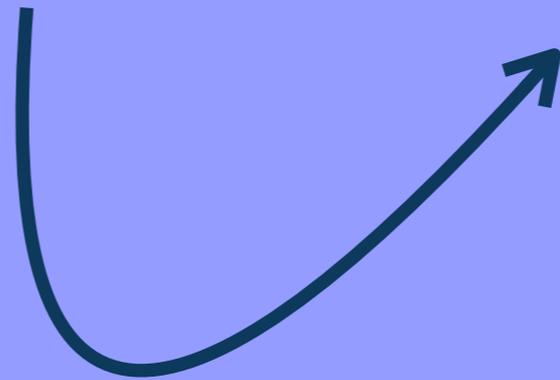
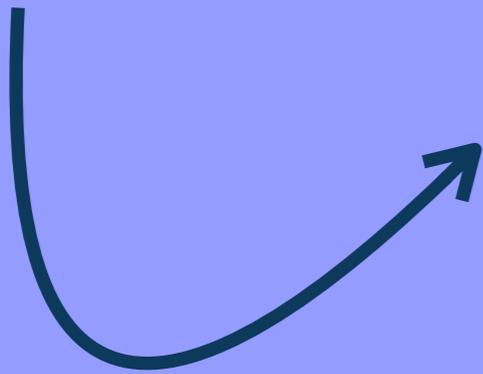
# STIGMA



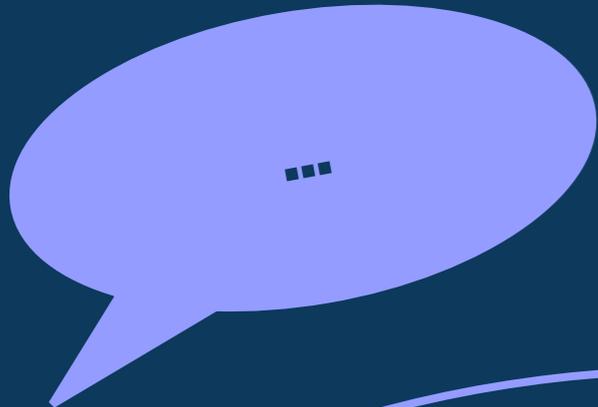
Negative Attribute

Abweichung von der Norm

Verlust der Gleichberechtigung



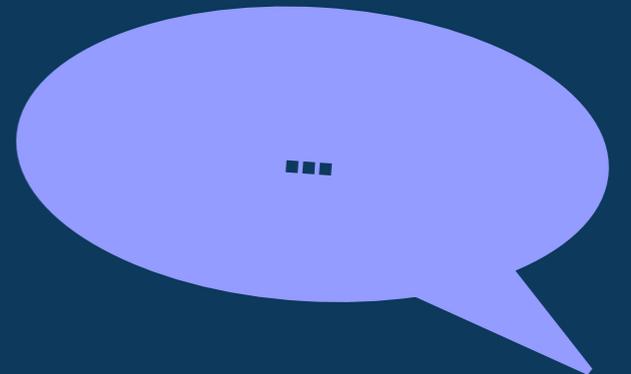
# STIGMA



Menschen mit psychischen  
Erkrankungen sind  
weniger leistungsfähig.

Stress im Job ist normal.  
Wer das nicht abkann,  
muss sich einen anderen  
Job suchen.

Psyche ist Privatsache.  
Die hat auf der Arbeit nichts  
zu suchen.





Weltweit ist mehr als jeder vierte Mensch im Laufe seines Lebens einmal von einer psychischen Erkrankung betroffen.

Doch so verbreitet psychische Probleme auch sind: Es ist immer noch schwierig, offen über sie zu sprechen – vor allem am Arbeitsplatz. Auf der Arbeit empfinden es die meisten Menschen als unangebracht oder gefährlich, zu sagen, dass sie psychisch belastet oder erkrankt sind – das zeigen auch Studien.

Und obwohl es natürlich immer eine freie Entscheidung sein sollte, ob man auf der Arbeit darüber reden möchte, oder nicht: Wenn wir grundsätzlich Angst davor haben, hat das negative Auswirkungen auf uns alle.

Doch zum Glück gibt es Möglichkeiten, das Stigma zu bekämpfen. Unsere vier Anti-Stigma-Held\*innen sind da ein guter Anfang. Let's go!

# Wen wählst du?



1

Mach ‚drüber  
reden‘ zur  
sicheren Sache



2

Räum  
mit alten  
Mythen auf



3

Gib deiner  
Arbeitsmoral  
ein Update



4

Achte auf  
das, was  
du sagst



**Mach ‚drüber reden‘  
zur sichereren Sache**

Damit wir über psychische Gesundheit am Arbeitsplatz sprechen können, braucht es eine Atmosphäre, in der sich alle sicher und unterstützt fühlen. Die gute Nachricht: Du kannst aktiv genau dazu beitragen! Zum Beispiel ...

- ... indem du auf eine/n Kolleg:in zugehst, bei dem du das Gefühl hast, dass es ihr/ihm vielleicht nicht so gut geht. Beginne das Gespräch z. B. mit: „Hey, in letzter Zeit kommst du mir ein bisschen besorgt/gestresst vor. Liege ich damit richtig? Wenn ja: Magst du mir davon erzählen, zum Beispiel in der Mittagspause?“
- ... indem du anregst, Check-Ins zu machen. Regelmäßige Check-Ins können euch dabei helfen, die Verbindungen mit eurem Team zu stärken, zum Beispiel indem ihr täglich teilt, wie es euch geht und was euch beschäftigt. Mögliche Check-In Fragen findest du hier: [Check-In Generator \(de\)](#), [Check-In Generator \(eng\)](#)
- ... indem du selbst über dein Befinden sprichst. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Arbeitsumfeld ein ausreichend sicherer Raum dafür ist, starte das Gespräch einfach selbst. Dies gilt vor allem für Führungskräfte, denn ihr könnt viel verändern!



# Räum mit alten Mythen auf

Viele von uns sind voreingenommen, wenn es um psychische Erkrankungen geht. Typische Mythen bekämpfst du am besten, indem du Betroffenen zuhörst und von ihnen lernst. Aber es gibt auch bereits eine Menge hilfreicher Ressourcen da draußen, wie zum Beispiel...

- Dr. Diane McIntosh, This Is Depression: A Comprehensive, Compassionate Guide for Anyone Who Wants to Understand Depression, 2019
- Lori Gottlieb, Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist, HER Therapist, and Our Lives Revealed, 2019
- Thomas Klein, Zwischen Schein und Sein: Mein Weg aus der Depression, 2010 \*
- Matt Haig, Notes On A Nervous Planet, 2019
- Mariana Leky, Erste Hilfe, 2014 \*
- Esmé Weijun Wang, The Collected Schizophrenias, 2019 \*
- Benjamin Maack, Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein, 2020 \*



**Gib deiner Arbeits-  
moral ein Update**

Indem wir es als ‚normal‘ ansehen, gestresst und überlastet zu sein, füttern wir die Annahme, dass Menschen, die mit viel Stress nicht zurechtkommen, ‚schwach‘ sind oder keine Willenskraft haben. Sich bewusst zu werden, mit welcher Arbeitsmoral wir durchs Leben gehen, trägt dazu bei, Stigmatisierung zu bekämpfen. Setz dich mit deinem Team zusammen und formuliert ein gemeinsames Verständnis davon, wie ihr zusammenarbeiten wollt. Trefft zum Beispiel Absprachen wie:

- Was ist unsere Kernarbeitszeit?
- Welche Kommunikationsmittel nutzen wir für welchen Anlass?
- Wie oft machen wir Pausen? Könnten wir uns ggf. sogar gemeinsam verpflichten, regelmäßig Pausen zu machen?
- Was ist für jedes Teammitglied wichtig, damit es sich wohl fühlt und produktiv arbeiten kann?
- Auf welche Art und Weise wollen wir miteinander sprechen?



**Achte auf das,  
was du sagst**

Stigmatisierung zeigt sich oft in der Art und Weise, wie wir über Menschen sprechen und welche Worte wir verwenden, um sie zu beschreiben.

Bestimmte Begriffe geben Betroffenen das Gefühl, andersartig und nicht Teil der Gesellschaft zu sein und tragen damit zu ihrer Diskriminierung bei.

Hier sind einige Vorschläge für endstigmatisierende Alternativen.

Ja, bitte!	Eine Person „lebt mit“ oder „hat die Diagnose“ [Erkrankung xy]
Lieber nicht	„Geisteskranke/r“, „Irre/r“, „Verrückte/r“, „Psycho“, „Schizo“, „gestört“, „verrückt“
Ja, bitte!	Eine Person wird „wegen“ oder „mit“ einer psychischen Erkrankung behandelt
Lieber nicht	Eine Person ist „Opfer“ oder „leidet an“ einer psychischen Krankheit
Ja, bitte!	Eine Person hat „die Diagnose“ oder „wird behandelt wegen“ [Erkrankung xy]
Lieber nicht	Eine Person ist „ein/e Schizophrene/r“, „ein/e Magersüchtige/r“
Ja, bitte!	Antidepressiva, Psychiater/in oder Psychotherapeut/in, psychiatrische Klinik
Lieber nicht	„Glückspillen“, „Irrenarzt“, „Irrenanstalt“



# Vielen Dank!

[hello@shitshow.de](mailto:hello@shitshow.de) | [www.shitshow.de](http://www.shitshow.de)

[@shitshowberlin](https://www.instagram.com/shitshowberlin)