

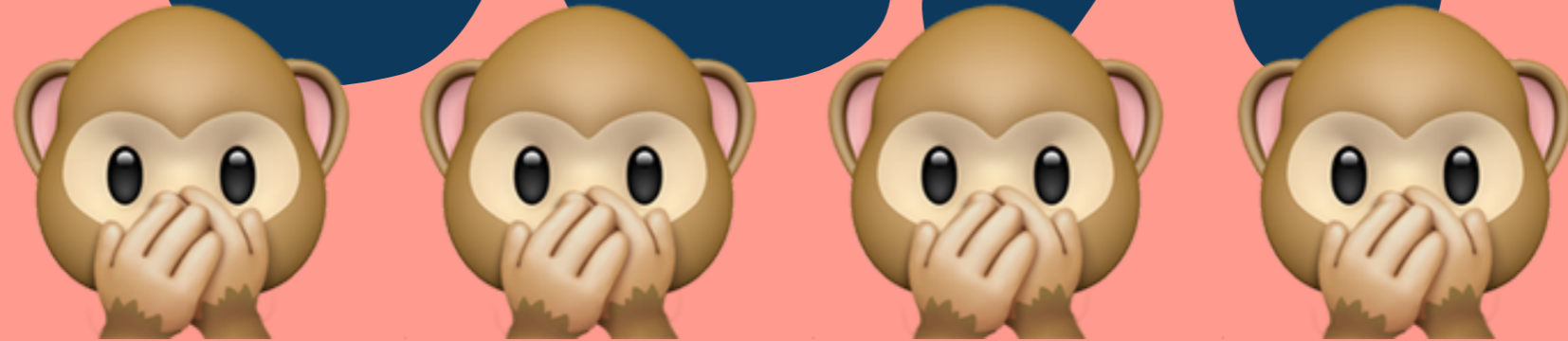
SHITSHOW – Agentur für psychische Gesundheit

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



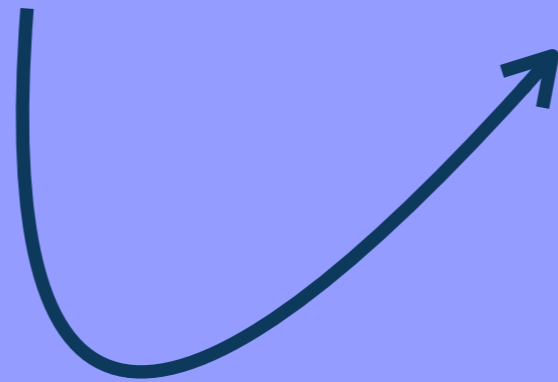
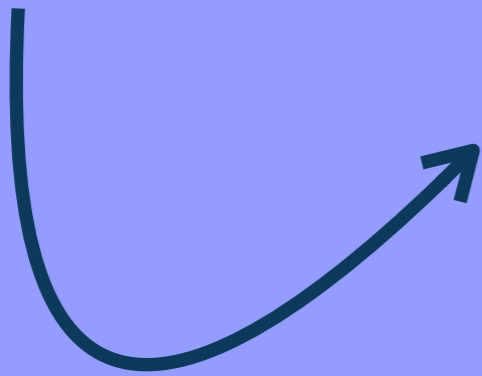
STIGMA



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 | www.shitshow.de

[@shitshowberlin](https://twitter.com/shitshowberlin)