

Warnsignale mentale Gesundheit

Woran merkt man, wenn jemand aus der Balance ist und wie kann man damit umgehen?

Oftmals merken Betroffene als letzte, dass sie aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Sie sind so im Modus des Funktionierens, dass die bewusste Wahrnehmung der Veränderung fehlt. Andere hingegen nehmen Verhaltensänderungen viel schneller wahr

Dieser Leitfaden hilft Ihnen dabei, besser einzuschätzen, ob jemand aus der Balance geraten ist. Weiterhin gibt er Anregungen, wie man gut damit umgehen kann.

BEOBACHTEN

Hier geht es darum, ob Ihnen eine Abweichung vom gewohnten Verhalten auffällt:

- **Verändertes äußeres Erscheinungsbild**
Gesichtsfarbe, Augenringe, trüber Blick, Gewichtsveränderung, ungepflegt
- **Gereiztes, aggressives Verhalten**
unterbricht andere, redet schnell und laut, gestikuliert wild, kann kaum ruhig sitzen
- **(Sozialer) Rückzug**
wenig Teilnahme an Meetings, häufiges krankmelden („Eintagserkrankungen“), Vermeidung von gemeinsamer Projektarbeit, keine/ wenig Wortbeiträge, Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit
- **Sonstige Auffälligkeiten**
 - Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, innere Unruhe, Erschöpfung, chronische Müdigkeit
 - Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten
 - Schlafstörungen, Appetitverlust oder Zunahme
 - Vermehrter Alkoholkonsum



FRAGEN STELLEN

Zeigen Sie sich interessiert und hören Sie zu

- Einstieg mit einer allgemeinen Frage: „Wie geht es dir?“
- Interessieren Sie sich authentisch, d.h. verwenden Sie Ihre gewohnte Sprache und gehen Sie in gewohnter Art mit dem Anderen um
- Fragen Sie gezielt (nach): „Wie geht es dir in deiner aktuellen Situation / im Homeoffice/ ...?“
- Signalisieren Sie verbal und nonverbal, dass Sie zuhören (nicken, Blickkontakt, „Hm“, Nachfragen, zusammenfassend wiederholen)

- Respektieren Sie ein Stoppzeichen, z.B. einsilbige Antworten zu einem Thema
- Erfragen Sie verschiedene Bereiche: beispielsweise aus dem beruflichen Bereich, wie es im Team, mit der Aufgabe, mit der Arbeitsmenge usw. läuft oder aber privat (z.B. zur Familie)

INS GESPRÄCH KOMMEN

Gehen Sie in den Dialog

- Nehmen Sie die Stimmung auf und warten die Reaktion ab: „das hört sich traurig / herausfordernd / nach Spaß / nach ... an“
- Schildern Sie Ihre Beobachtungen und fragen nach der Sichtweise des Gegenübers: „Mir ist aufgefallen, dass ... Wie sehen Sie das?“
- Drücken Sie Ihre Sorgen aus: „Ich mache mir Sorgen um dich / Sie.“
- Bieten Sie Gesprächsbereitschaft und Unterstützung an - für jetzt und später
- Machen Sie auf Unterstützungsangebote aufmerksam und berichten ggf. von eigenen Erfahrungen (z.B. Anruf bei meinEAP)



TALINGO-EAP unterstützt

In der EAP-Beratung beleuchten wir die persönliche Situation jedes Einzelnen. Was kann stützen, was belastet? Welche möglichen Lösungen gibt es? Welche (fachlichen) Hilfestellungen sind notwendig?

Einfach und sofort

Dieser Service steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung, auf Wunsch auch anonym. Rufen Sie einfach an, wir sind rund um die Uhr erreichbar.

In allen Lebenslagen

Natürlich beraten wir nicht nur zu Anliegen rund um die Corona-Pandemie. Unsere Berater unterstützen Sie weiterhin in allen privaten, beruflichen sowie psychologischen Fragen und recherchieren und vermitteln für Sie im Bereich Familie und Gesundheit.

Sie suchen Lösungen?
Wir unterstützen Sie dabei.

Tel. 0451 - 79 78 77

**Wenn Sie Fragen haben
oder eine Beratung
wünschen, rufen Sie
uns einfach an.**