

# Sprechen Sie's an!

**Probleme, die nicht ausgesprochen werden, können auch nicht gelöst werden. Gespräche mit Menschen, denen man vertraut, können zudem ein Gefühl von Sicherheit und Gemeinsamkeit erzeugen – und Wege in Richtung positiver Veränderungen aufzeigen. Wenn Sie bei der Arbeit Probleme haben oder andere Sorgen Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, ist es gut, wenn Sie jemand haben, mit dem Sie darüber offen sprechen können.**

## **Dabei gilt:**

Es gibt immer jemanden, mit dem Sie reden können – sei es Ihr Vorgesetzter, ein Kollege, der Betriebsarzt oder ein Mitglied der Mitarbeitervertretung. Diese Menschen werden Ihnen helfen, sind um Sie besorgt – und oft werden sie es zu schätzen wissen, von Ihnen um Rat gefragt zu werden.

Es ist sicher nicht immer leicht, über die eigenen Probleme oder gar Schwächen zu reden. Aber offene und vertrauensvolle Gespräche können Ihnen helfen,

- ▶ Probleme von einer anderen Seite zu sehen.
- ▶ neue Einsichten zu Ursachen und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen.
- ▶ zu erkennen, dass Ihr Problem auch andere Menschen betrifft und ähnliche Gefühle auslöst.
- ▶ Lösungen zu entwickeln, die Ihnen alleine nicht eingefallen wären.
- ▶ den Kopf ein wenig frei zu machen von Gedanken, die Sie ansonsten alleine beschäftigen.

### **Zuhören ist der erste Schritt zum Helfen**

Auch Sie können Freunden oder Kollegen helfen, indem Sie mit ihnen reden. Dabei ist wichtig, ein guter Zuhörer zu sein. Denn das kann Freunde und Kollege unterstützen, wenn es ihnen schlecht geht. Sie können Anderen helfen, die Dinge klarer zu sehen und Lösungen für ihre Probleme zu entwickeln. Seien Sie dabei ehrlich, aber rücksichtsvoll gegenüber den Gefühlen Ihrer Gesprächspartner.

Reden und Zuhören kann man üben. Versuchen Sie es, denn es hilft Ihnen, Gefühle und Sorgen mit anderen zu teilen.

### **Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie sie benötigen**

Bei manchen psychischen Problemen ist es besser, sich professionelle Hilfe zu suchen (siehe Seite 33: „Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen“).