

Fragen Sie nach Hilfe



Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen

Manchmal können wir mit einem Problem nicht alleine fertig werden und brauchen Hilfe. Verlassen Sie sich darauf: Die gibt es in fast jedem Fall, auch wenn Sie verzweifelt sind oder glauben, ein echtes psychisches Problem zu haben. Denn Sie sind nicht allein, viele andere Menschen haben das gleiche oder ein ähnliches Problem. Wer dann rechtzeitig Hilfe sucht, kann sich nach solchen Phasen wieder vollkommen erholen. Andere erlernen Strategien, um mit diesen psychischen Problemen umzugehen und so ein erfülltes und aktives Leben zu führen. Aber: Die besten Hilfsangebote nutzen nur etwas, wenn man sie auch nutzt. Das Wichtigste ist deshalb, dass Sie so früh wie möglich nach Hilfe suchen – und ein Ort, wo Sie danach fragen können, ist Ihre Arbeit.



Was ist eine psychische Erkrankung?

Mit psychischen Erkrankungen werden Probleme beschrieben, die die psychische Gesundheit und das geistig-seelische Wohlbefinden beeinträchtigen – so wie ein gebrochener Knochen die körperliche Gesundheit beeinträchtigt. In der Arbeitswelt wurde die Frage lange vernachlässigt, wie viele Mitarbeiter am Arbeitsplatz unter Stress, Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Problemen leiden. Heute schätzt man, dass innerhalb eines Jahres fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland unter irgendeiner Art von psychischen Problemen leidet.

Das Feld der psychischen Erkrankungen ist weit gesteckt, dazu gehören recht weit verbreitete Probleme wie Ängste oder leichte Depressionen bis hin zu ernsteren Krankheiten wie Schizophrenie oder Persönlichkeitsstörungen. Während z.B. ein Knochenbruch bei allen Menschen gleichermaßen erkennbar (und zu behandeln) ist, zeigen sich psychische Erkrankungen von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Schließlich fühlt sich jeder ab und zu gestresst, niedergeschlagen oder verunsichert. Aber wenn diese Gefühle länger als zwei Wochen anhalten, Sie vom Essen, Schlafen oder der Arbeit abhalten, wenn Ihre persönlichen Beziehungen darunter leiden, oder Sie sich selbst Schaden zufügen, ist es definitiv Zeit, nach Hilfe zu fragen.

Wegen der Vielfalt und individuellen Ausprägung psychischer Probleme ist es nicht leicht zu entscheiden, wann Sie Hilfe benötigen.

Fragen Sie sich:

- ▶ Wie beeinflusst Ihr psychisches Problem Sie, Ihre Familie und Ihre Arbeit?
- ▶ Können Sie auf Unterstützung von Freunden, Familie und Kollegen zählen, um die Situation zu verbessern?
- ▶ Was sind die größten Hürden, die zur Bewältigung des akuten Problems überwunden werden müssen?
- ▶ Welche Unterstützung würden Sie sich bei der Arbeit wünschen?
- ▶ Und fragen Sie auch: Gibt es jemanden am Arbeitsplatz, der Hilfe benötigen könnte und sich bisher nicht traut, danach zu fragen? Bieten Sie Ihre Hilfe an.