

Psychische Gesundheit und Diskriminierung – Diskriminierung und psychische Gesundheit

Berater*innen für psychische Gesundheit – Unterstützung für Mitarbeitende der Stadt Göttingen

Psychische Erkrankungen nehmen in Deutschland kontinuierlich zu, und zwar in einem drastischen Ausmaß. Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) ist im Laufe eines Jahres jede*r vierte Erwachsene von einer psychischen Erkrankung betroffen.¹ Die Folgen einer psychischen Erkrankung sind häufig gravierend, so dass die Prävention, rechtzeitige Kontaktaufnahme und sensibler Umgang eine entscheidende Rolle spielen. Für Mitarbeitende der Stadt Göttingen stellen die Berater*innen für psychische Gesundheit eine mögliche erste Anlaufstelle dar. Im folgenden Interview berichten die Berater*innen von ihren Angeboten und Erfahrungen.

Mit welchen Anliegen können sich die Mitarbeitenden an Sie wenden?

Mitarbeitende der Stadt Göttingen können sich mit allem, was Kummer bereitet, an uns wenden, z.B. wenn sie privat oder auch beruflich ein Problem mit Sucht oder psychischen Erkrankungen haben. Auch wenn Mitarbeitende der Meinung sind, selbst nicht von einer solchen Erkrankung betroffen zu sein, aber durch andere Personen trotzdem belastet sind, sind sie genau richtig bei uns. Denn auch wenn z.B. Ehepartner*innen, Freund*innen oder Kolleg*innen sucht- bzw. psychisch erkrankt sind, kann das für Angehörige zu einer psychischen Belastung führen, da man schnell in die Rolle der Co-Abhängigkeit rutscht.

Im Telefonat oder Gespräch würden wir dann gemeinsam klären, in welcher Form Hilfestellung möglich ist und ggf. gezielt auf weitere Anlaufstellen aufmerksam machen.

Als Berater*innen unterliegen wir der Schweigepflicht und sind in unserer Funktion nicht weisungsgebunden.

*

Welche psychischen Erkrankungen sehen Sie in Ihren Beratungen häufig? Was sind mögliche Gründe dafür? Welche psychischen Erkrankungen werden durch den Arbeitskontext verstärkt und warum?

In den Beratungen werden Suchterkrankungen,

Depressionen, Angsterkrankungen oder Burn Out (Erschöpfungssyndrom) thematisiert.

Die Gründe für diese Erkrankungen sind vielfältig: von familiären Problemen (Paarkonflikte bis hin zur Trennung, Scheidung, Tod der*des Partner*in, Konflikte mit Angehörigen, Pflege von Familienmitgliedern) über eine eigene schwere Erkrankung oder Sinnkrise bis hin zur Über- oder Unterforderungssituation am Arbeitsplatz.

Betroffene holen sich oft sehr spät Hilfe, da diese Erkrankungen für viele noch mit Scham besetzt sind. Die Erkrankungen können sich alle durch

„Das Angebot der Berater*innen für psychische Gesundheit ist eine hervorragende Unterstützungsmöglichkeit für Mitarbeiter*innen der Stadt Göttingen. Die Kolleg*innen sind für diese Leistung speziell geschult. Das Angebot senkt die häufig vorhandene Schwelle, die bei Kontakten zur Psychiatrie in unserer Gesellschaft immer noch besteht.“

Thomas Bauersfeld,
Leitung Sozialpsychiatrischer Dienst
für Stadt und Landkreis
Göttingen

„In den Gesprächen kann gemeinsam eine Klärung der Problematik erfolgen und dadurch der Mut geschöpft werden, psychiatrische und/oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

Thomas Bauersfeld,
*Leitung Sozialpsychiatrischer Dienst für
Stadt und Landkreis Göttingen*

den Arbeitskontext verstärken, insbesondere wenn keine adäquate Behandlung stattfindet.

Welche Diskriminierungserfahrungen machen psychisch kranke Menschen womöglich am Arbeitsplatz? Was sind aus Ihrer Sicht mögliche Gründe für diese Diskriminierungen?

Viele Personen mit psychischen Erkrankungen machen die Erfahrung, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht ernst genommen werden und diese als Wehwehchen abgetan wird.

Da psychische Erkrankungen nicht sichtbar sind, bekommt man schnell zu hören „Der hat sie doch nicht mehr alle“, oder ähnliche Sprüche. Natürlich hört man so etwas nur bei den sogenannten Flurgesprächen. Ein Beinbruch ist beispielsweise sichtbar, da gibt es keine Diskussion, im Gegenteil, wenn man Glück hat, bekommt man Verständnis und Genesungswünsche. Unsicherheiten im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen führen eher zu Kontaktvermeidung und Ausgrenzung.

Grund für diese Unsicherheiten sind häufig zu wenig Informationen über psychische Erkrankungen, ihre Ursachen, Auswirkungen und Behandlungsmöglichkeiten bei Kolleg*innen und Führungskräften.

*

Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf Menschen gehabt, die zu Ihnen in die Beratung kommen? Können Sie feststellen, inwiefern sich die Klientel oder die Anliegen durch die Pandemie verändert haben?

Durch die Pandemie haben viele Menschen

Sorge zu erkranken und igeln sich zusätzlich zu Hause ein. Wir konnten feststellen, dass Ängste und Vereinsamung zugenommen haben. Durch die Arbeit im Homeoffice fehlen die sozialen Kontakte zu den Kolleg*innen. Die Mitarbeitenden sind weniger miteinander im Kontakt und fühlen sich daher allein gelassen. Auch familiäre und freundschaftliche Kontakte sind stark reduziert. Hobbies und Sport als Ausgleich zum Alltag sind ebenfalls über einen längeren Zeitraum weggefallen.

Dazu kommen für viele noch die zusätzlichen Belastungen durch Homeschooling und/oder auch fehlende Entlastungsmöglichkeiten bei der Pflege von Angehörigen.

*

Welche Hinweise/Ratschläge können Sie den Führungskräften geben, die Personen mit psychischen Erkrankungen in ihrem Team haben?

Wir empfehlen den Führungskräften ein Gespräch mit den Mitarbeitenden zu suchen, sofern Veränderungen bei Einzelnen bemerkt werden. Zur Gesprächsvorbereitung stehen die Berater*innen für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zur Verfügung und können über Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Ggf. ist es sinnvoll darüber zu sprechen, wie der Arbeitsalltag gestaltet werden kann (z.B. inwiefern Homeoffice oder Büroarbeit sinnvoll ist), um eine gute Lösung für die Situation zu finden.

*

Was können Kolleg*innen tun, um die betroffenen Personen aus ihrem Umfeld zu unterstützen?

Auch hier ist es wichtig, dass die Kolleg*innen das Gespräch suchen bzw. zumindest ein Gesprächsangebot unterbreiten, sofern sie Veränderungen bei Einzelnen bemerken. Auch hier ist es möglich, zur Gesprächsvorbereitung die Berater*innen für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu kontaktieren und sich über Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Es ist wichtig immer wieder das Gespräch anzubieten und sich auch über Arbeitskontexte hinaus auszutauschen, was für die Person in der Freizeit entlastend und unterstützend sein könnte.

Was kann ein*e Arbeitgeber*in strukturell für die Personen tun, die psychisch krank sind?

Es ist wichtig, Mitarbeiter*innen Informationen über psychische Erkrankungen zur Verfügung zu stellen. Hilfsangebote und Anlaufstellen sollten über Flyer bekannt gemacht werden.

Es ist entscheidend, Führungskräfte zu dem Thema zu schulen, um mehr Verständnis für Betroffene zu entwickeln und für den Umgang zu sensibilisieren. Wir regen außerdem an einen Stellenpool für evtl. nötige Vertretungen aufzubauen.

*

Was sind wichtige Anlaufstellen im Falle einer psychischen Erkrankung, an die sich Betroffene selbst oder Angehörige wenden können?

Hier möchten wir auf die Broschüre „Sucht“ vom Arbeitskreis Suchtkrankenhilfe und den Wegweiser „Psychisch krank – und nun?“ (<https://wegweiser-suedniedersachsen.de/>) von der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen hinweisen, die einen guten Überblick über Beratungs- und Unterstützungsangebote im Raum Göttingen geben.

Zitierte Literatur:

- 1 DGPPN e.V.: Basisdaten Psychische Erkrankungen. Berlin 2022 <https://www.dgppn.de/schwerpunkte/zahlenundfakten.html>.

In loser Folge veröffentlichen wir Informationsblätter für Führungskräfte und Mitarbeitende von Universität und Stadt Göttingen sowie GWG mbH zu den Zusammenhängen von psychischer Gesundheit und unterschiedlichen Aspekten von Diskriminierung.

Wir führen damit unser gemeinsames Engagement zur Umsetzung der Charta der Vielfalt fort.

Weitere Informationen unter:
www.uni-goettingen.de/psychische-Gesundheit-Diskriminierung



Kontakt:

Amelie Firsching
Stadt Göttingen
FB Personal und Organisation
Koordination Diversität
Tel.: (0551) 400-3568
Mail: a.firsching@goettingen.de

Ekaterina Ershova
Stadt Göttingen
Referat der Oberbürgermeisterin
Tel.: (0551) 400-2211
Mail: e.ershova@goettingen.de

Mit freundlicher Unterstützung der