

Beratungsangebote

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist ein Unterstützungsangebot für einzelne Personen, Gruppen, Organisationen und Institutionen und bietet professionelle Hilfe bei problembelasteten Erlebnissen und Krisenzuständen. Ziel ist es, den/die Ratsuchende/n in unterschiedlichen Lebensbereichen zu unterstützen und in verschiedenen Lebensphasen zu begleiten. Als Anlässe für eine psychosoziale Beratung sind z.B. Belastungen durch folgende Gegebenheiten zu nennen:

- Trennung
- Erkrankung
- Finanzielle Sorgen
- Innerfamiliäre Konflikte
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Pflege Angehöriger

In der psychosozialen Beratung wird sowohl informativ als auch präventiv und entwicklungs-fördernd vorgegangen. Zudem kann die Beratungsstelle über weitere Unterstützungsmöglichkeiten informieren und diese vermitteln [1] [2]. Die Kosten einer psychosozialen Beratung werden in der Regel nicht von den Krankenversicherungen übernommen. Jedoch kann in Einzelfällen eine Kostenübernahme bei privaten Krankenversicherungen beantragt werden, weswegen es sich in jedem Fall lohnt, genauere Informationen bei der jeweiligen Krankenkasse einzuholen. Darüber hinaus gibt es Beratungsstellen oder Krisenzentren, in denen im Rahmen der erweiterten Gesundheitsversorgung Beratung auch kostenfrei erfolgt [1]. Psychosoziale Beratung wird an vielen verschiedenen Standorten in Deutschland in privaten Praxen oder in Institutionen für die unterschiedlichsten Beratungsschwerpunkte angeboten. Auf der Homepage der Technischen Universität Braunschweig

→ <https://www.tu-braunschweig.de/service/beratung>

haben Sie die Möglichkeit, sich beispielhaft genauer über spezielle Beratungsangebote zu informieren, die von der TU selbst angeboten werden. Die Angebote lassen sich verschiedenen Themenbereichen zuordnen, wie zum Beispiel Gesundheit, sexuelle Belästigung, Diskriminierung und Gewalt, Karriere, Sozial- und Suchtberatung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, eine Online-Beratung in Anspruch zu nehmen. Hierbei handelt es sich um eine Form der psychosozialen Beratung, die kostenlos und anonym genutzt werden kann. Mittlerweile gibt es zahlreiche Initiativen, die eine Online-Beratung zu unterschiedlichen Themen anbieten. Als ein bekanntes Beispiel kann in diesem Zusammenhang die Telefonseelsorge Deutschland genannt werden, die bereits seit vielen Jahren mit der medialen Beratungsarbeit vertraut ist. Auch die AWO, die Diakonie und die Caritas bieten Online-Beratungen und beispielsweise einen Austausch in Foren zu den verschiedensten Themen an. Viele Initiativen stellen zudem Ratgeber zum Nachlesen bereit [3].

Auf der Internetseite des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen

→ <https://www.bdp-verband.de/profession/zertifizierungen/anbieter-online-beratung/anbieter-psychologischer-online-beratung.html>

finden Sie außerdem eine Auflistung weiterer zertifizierter Berater/innen, die Online-Beratung zu unterschiedlichen Themenbereichen, wie Karriere, Partnerschaft, Persönlichkeitsentwicklung und Stressbewältigung anbieten.

Wichtiger Hinweis:

Bei seelischen Problemen oder psychischen Erkrankungen wissen viele Menschen nicht, an wen sie sich wenden können. Hinzu kommen häufig Vorbehalte, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Seien Sie sich als Führungskraft bewusst, dass private Belastungen ernstzunehmende Anforderungen darstellen, die seelische Probleme oder psychische Erkrankungen, wie Angststörungen, Depression oder Sucht nach sich ziehen können. Sie können daher Ihren Mitarbeitenden bereits früh genug Unterstützung anbieten und Informationen an die Hand geben, wie sie sich besser informieren und mit dieser Thematik umgehen können.

Weitere Informationen zum Thema **psychotherapeutische Hilfe** finden Sie unter

→ <https://www.gesundheitsinformation.de/wege-zur-psychotherapie-wo-gibt-es-hilfe.2576.de.html>

Damit Sie als Führungskraft Ihren Mitarbeitenden ein geeignetes Beratungsangebot vorschlagen können, ist es erforderlich zu wissen, ob der/die jeweilige Mitarbeitende eher über ein Integrations- oder Separationsbedürfnis hinsichtlich der Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben verfügt. Somit können Beratungsangebote unterschieden werden, die Sie intern in Ihrem Unternehmen oder Betrieb anbieten können und solche, die extern und somit unabhängig vom beruflichen Umfeld von Ihren Mitarbeitenden aufgesucht werden. Ganz allgemein könnten Sie also einer/m Mitarbeitenden mit hohem Separationsbedürfnis Adressen psychosozialer Beratungsstellen an die Hand geben oder auf die Möglichkeit der Online-Beratung durch eine der vielen Initiativen aufmerksam machen. Ihre Mitarbeitenden könnten diese Angebote unabhängig und losgelöst vom beruflichen Kontext wahrnehmen, sodass eine Abgrenzung von Arbeits- und Privatleben gewährleistet werden kann. Auf der anderen Seite könnten Sie – wenn möglich – auch ein internes Beratungsangebot, beispielsweise das Gespräch mit einem Psychologen oder einer Psychologin, welche/r in Ihrem Unternehmen angestellt ist, einführen, was für Mitarbeitende mit einem hohen Integrationsbedürfnis sehr gewinnbringend wäre.

Beispiele für konkrete (Beratungs-) Angebote:

Der Produktionshelfer Bernd könnte aufgrund seiner körperlichen Erkrankung sehr von einer Beratung im Bereich Gesundheit und Erholung profitieren. Da er eine Entgrenzung von Arbeit und Privatleben favorisiert, könnte er eine seiner Pausen sehr gut für ein betriebsinternes Beratungsangebot nutzen. Ein weiteres Beispiel in dieser Lebensdomäne liefert uns die Marketing Managerin Nina, der es sehr wichtig ist, viel Sport zu treiben. Jedoch hat sie hierfür neben der Arbeit wenig Zeit, was sie in Freizeitstress geraten lässt. Da sie das Bedürfnis nach Entgrenzung von Arbeit und Privatleben verspürt, können Sie als Führungskraft Nina entlasten, indem Sie in Ihrem Unternehmen beispielsweise kleine Sportangebote (z.B. Yoga, Rückenfit, Zumba) anbieten, an denen Ihre Mitarbeitenden in der Mittagspause oder zu einer anderen festen Zeit teilnehmen können.



Diese Möglichkeit ist für Sie nicht denkbar oder realisierbar?

Dann bieten Sie Ihren Mitarbeitenden doch stattdessen an, sich an dem Kauf eines Fahrrads oder E-Bikes zu beteiligen. So erhalten Ihre Mitarbeitenden ebenfalls die Möglichkeit, den Sport (möglicherweise bereits auf dem Weg zur Arbeit) besser in den Alltag zu integrieren. Zudem wäre denkbar, dass Sie sich an den Kosten für einen Vertrag im Fitnessstudio beteiligen, um Ihre Mitarbeitenden auf diese Weise bei einem besseren Freizeitausgleich zu unterstützen.

Der Produktdesigner Tom fühlt sich durch seine finanziellen Sorgen sehr belastet. Ihm ist es wichtig, Berufliches und Privates klar voneinander zu trennen. Daher möchte er vermutlich auch nicht mit Ihnen oder einem/r betriebsinternen Berater/in über seine finanziellen Sorgen sprechen. Sie als Führungskraft könnten Tom in dem Fall beispielsweise ein Informationsblatt mit Handlungsempfehlungen bei finanziellen Sorgen (siehe MediaWiki im Abschnitt *Beratungsangebote*) zur Verfügung stellen und Ihren Mitarbeitenden auf diese Weise unterstützen, ohne dass sich dieser in seinem Separationsbedürfnis eingeschränkt fühlt.



Sinn und Werte

Als Unterstützungsmöglichkeit in dieser Lebensdomäne ist es denkbar, eine Plattform im eigenen Unternehmen einzurichten, die einen Austausch von Informationen und Interessen unter den Mitarbeitenden und somit gegenseitige Unterstützung ermöglicht. Dies kann wiederum den Zusammenhalt sowie die Identifizierung mit der Unternehmensphilosophie stärken.

Familie und soziale Kontakte

In dieser Lebensdomäne sind insbesondere Familien- oder Eheberatungen zu erwähnen, die entweder durch externe Berater/innen realisiert oder in einer betriebsinternen Beratungsstelle wahrgenommen werden können. Für die Vertriebsleiterin Jutta wäre das Angebot einer Familienberatung durch eine/n betriebsinterne/n Berater/in beispielsweise gut geeignet, da sie ein deutliches Integrationsbedürfnis verspürt und auf diese Weise Unterstützung bei der Pflege ihrer Mutter und damit verbundenen innerfamiliären Konflikten erhalten könnte.

Chancen: Beratungsangebote sind Maßnahmen, welche sich für viele Mitarbeitende als gewinnbringend erweisen können, da sie die unterschiedlichsten Themenbereiche umfassen. Für all unsere Beispiel-Personen sind Beratungsangebote als gut geeignet einzustufen: Für Tom im Bereich der finanziellen Beratung, für Nina und Bernd im Bereich der gesundheitlichen Beratung und für Jutta im Bereich der Familienberatung. Um zu entscheiden, ob dem/der jeweiligen Mitarbeitenden ein internes oder externes Beratungsangebot vorgeschlagen wird, muss das Bedürfnis des/der jeweiligen Mitarbeitenden nach Entgrenzung oder Abgrenzung von Arbeit und Privatleben berücksichtigt werden. Beratungsangebote sind darüber hinaus Maßnahmen, die besonders gut präventiv eingesetzt werden können, um krankheitsbedingte Fehlzeiten zu vermeiden.

Kritische Aspekte: Als Risiken, die diese Maßnahme mit sich bringt, können die Gefahr einer Stigmatisierung sowie Mobbing am Arbeitsplatz genannt werden. Da Belastungssituationen und seelische Probleme noch immer Themen sind, die von vielen Personen als nicht ernst zu nehmen eingestuft werden, könnte eine „Offenbarung“ einer solchen Problematik auch negative Folgen nach sich ziehen – insbesondere bei einem eher negativen Betriebsklima oder mangelndem Vertrauen. Darüber hinaus müssen Sie als Führungskraft beachten, dass bei der Einführung betriebsinterner Beratungsangebote weitere Kosten auf Sie zukommen. Zudem ist als kritisch zu betrachten, dass die Inanspruchnahme von Beratungs- oder anderweitigen Angeboten während der regulären Arbeitszeit zu einer Unterbrechung des Arbeitsflusses führt, weshalb die Gefahr besteht, dass Arbeit für längere Zeit liegen bleibt.



Voraussetzungen: Damit sich eine Unterstützung durch Beratungsangebote als eine gewinnbringende Maßnahme in Ihrem Unternehmen etabliert, ist es Ihre Aufgabe, die Mitarbeitenden vorab gut über die Angebote und deren Relevanz zu informieren. Die Mitarbeitenden sollten offen mit der Thematik umgehen, um von der Maßnahme langfristig profitieren zu können. Zudem sollte ein gutes Vertrauensverhältnis bestehen, um die oben erwähnten Risiken einzudämmen. Außerdem ist es besonders wichtig, jederzeit Anonymität zu gewähren. Nehmen Mitarbeitende Beratungsangebote in Anspruch, wird die Führungskraft weder über die Rahmenbedingungen (wann und wo findet die Beratung statt, wird die Maßnahme überhaupt in Anspruch genommen etc.) noch über Inhalte der Gespräche informiert oder benachrichtigt.

Quelle:

- [1] Busch, P. (2011). *Grundlegungen einer Definition der psychosozialen Beratung als Beispielkonstrukt*. In Busch, P. (Hrsg.), *Ökologische Lernpotenziale in Beratung und Therapie* (S. 27-50). Wiesbaden: Springer.
- [2] Peters, M. (2006). *Psychosoziale Beratung und Psychotherapie im Alter*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- [3] Kühne, S. & Hintenberger, G. (2011). *Handbuch Online-Beratung. Psychosoziale Beratung im Internet*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.