



ARBEITSSCHUTZ WEMACON

# CHECKLISTE: UMGANG MIT PSYCHISCH BELASTETEN MITARBEITENDEN

Für Führungskräfte, HR-Verantwortliche und  
Geschäftsführende

## **Früh erkennen, wirksam unterstützen:**

Dieses Whitepaper liefert Ihnen das notwendige Wissen und praxiserprobte Ansätze, um psychische Belastungen bei Mitarbeitenden frühzeitig zu erkennen und professionell darauf zu reagieren. Sie erhalten klar strukturierte Checklisten, konkrete Gesprächsleitfäden und Handlungsempfehlungen, um Betroffene zu unterstützen, Arbeitsfähigkeit zu sichern und langfristig ein gesundes Arbeitsumfeld zu fördern.

## 1. Frühzeitig Signale Erkennen

- Achten Sie auf häufige oder längere Fehlzeiten, deutlichen Leistungsabfall, sozialen Rückzug, auffällige Reizbarkeit oder anhaltende Konzentrationsprobleme.
- Beobachten Sie Veränderungen über einen Zeitraum, um zwischen einmaligen Schwankungen und anhaltenden Belastungen zu unterscheiden.

## 2. Offen und wertschätzend ansprechen

- Führen Sie ein vertrauliches Gespräch unter vier Augen – ohne Vorwürfe, Diagnosen oder Bewertungen.
- Signalisieren Sie echtes Interesse und Verständnis, hören Sie aktiv zu und lassen Sie ausreichend Raum für Antworten.

## 3. Unterstützungsangebote aufzeigen

- Weisen Sie auf interne Hilfen hin: Betriebsarzt, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), Personalabteilung.
- Benennen Sie externe Unterstützung: Psychologische Beratungsstellen, Coaches, Therapeut:innen, Krisenhotlines.

## 4. Flexibilität ermöglichen

- Prüfen Sie, wie sich Arbeitszeiten anpassen, Aufgaben neu priorisieren oder Homeoffice-Optionen einrichten lassen.
- Reduzieren Sie vorübergehend belastende Zusatzaufgaben, um Stabilisierung zu ermöglichen.

## 5. Stigmatisierung verhindern

- Sensibilisieren Sie das Team für psychische Gesundheit und fördern Sie eine offene, respektvolle Kultur.
- Wahren Sie strikte Vertraulichkeit – Informationen werden nur mit ausdrücklicher Zustimmung weitergegeben.



## ARBEITSSCHUTZ WEMACON

### JETZT NÄCHSTEN SCHRITT GEHEN:

Sichern Sie sich ein unverbindliches 30-Minuten-Beratungsgespräch mit unseren Expert:innen. Gemeinsam prüfen wir Ihre aktuelle Situation, identifizieren Risiken und zeigen konkrete Schritte auf, um psychische Belastungen im Unternehmen wirksam zu reduzieren.

#### WIR FREUEN UNS AUF SIE

**Telefon:** (+49) 0681 38 75 42 80

**E-Mail:** [info@wemacon.de](mailto:info@wemacon.de)

**Web:** [www.wemacon.de](http://www.wemacon.de)

#### Maßnahmenentwicklung & Umsetzung

Auf Basis der Analyse erarbeiten wir praxisnahe Lösungen, die sich reibungslos in Ihren Arbeitsalltag integrieren lassen. Ob interne Optimierung oder Zusammenarbeit mit externen Partnern – wir begleiten Sie bei der Umsetzung Schritt für Schritt, damit Maßnahmen nachhaltig greifen.

#### Beratung zu Strategie, Tools & Dienstleistern

Wir geben Ihnen eine klare Entscheidungsgrundlage für die Auswahl passender Strategien, Tools und Dienstleister. Inhouse-Lösungen, hybride Modelle oder toolgestützte Ansätze – immer zugeschnitten auf Ihre individuellen Anforderungen.

#### Workshops & Awareness-Trainings

Wir schulen Führungskräfte und Teams gezielt zu den Themen, die für Ihren Erfolg entscheidend sind. In interaktiven Workshops vermitteln wir Wissen, sensibilisieren für Risiken und trainieren praxisnah den sicheren Umgang mit Herausforderungen – abgestimmt auf Ihre Unternehmenskultur und Zielsetzung.