

Vertraulich und souverän: Als Betriebsrat Gespräche professionell führen

Psychischen Belastungen erfolgreich entgegentreten

Es ist nicht immer einfach, Gespräche mit Betroffenen zu führen, wenn es um psychische Belastungen geht. Oft sind Unsicherheiten vorhanden, wie man den betroffenen Kollegen begegnen soll. Was tun als Betriebsrat? Und wie finden Sie die richtigen Worte?



Andrea Rohmert

Resilienz-, Kommunikations- & BEM-Expertin

Stand: 9.10.2023

Lesezeit: 02:30 min



„Finde ich die richtigen Worte...?“ oder „Möglicherweise ist es ihm nicht recht, wenn ich ihn auf seine persönliche Situation anspreche...“ sind einige häufig vorkommende Gedanken, die uns bewegen, einem Gespräch aus Angst oder Verlegenheit auszuweichen. Auch die Überlegung: „Was kann denn ein professionell geführtes Gespräch als Betriebsrat mit einem Betroffenen bewirken?“ steht manchmal im Raum.

Umso mehr stellt sich die Frage: **Wie kannst Du als BR einen guten Beitrag zur Gesundheit im Betrieb aktiv gestalten?** Die Antwort erscheint fast einfach –

EINFACH MITEINANDER REDEN – für mehr Offenheit rund um das Thema psychische Belastungen.

Vielen Menschen fällt es schwer, über psychische Belastungen zu sprechen.

Frühes Ansprechen hilft

Vielen Menschen fällt es schwer, über psychische Belastungen zu sprechen. Eine Studie von LinkedIn mit 2000 Betroffenen ergab, dass 50 % Ausreden nutzen, um nicht über ihre Belastungen zu sprechen und 34 % der Betroffenen verschweigen diese komplett in ihrem Arbeitsumfeld.

Hier kommt der Aufgabe des Betriebsrats eine zentrale Rolle zu. Denn Studien haben ergeben, dass das frühe Ansprechen dazu beitragen kann, psychisch stabil zu bleiben und psychische Erkrankungen zu verhindern. Experten sprechen hier vom Konzept der sozialen Sicherheit.

Fingerspitzengefühl ist gefragt!

Konkrete Tipps zur Gesprächsführung

Die Profis unter den Betriebsräten wissen, wie wichtig ganz konkrete Tipps zur Gesprächsführung mit Betroffenen sind – vor allem, wenn es Hinweise zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines professionell geführten Gesprächs sind.

Vorab sei schon einmal gesagt: Fingerspitzengefühl ist gefragt! Dies war auch Thema auf der ifb-Fachtagung „Psychischen Belastungen erfolgreich entgegentreten“ im September 2023 in Würzburg. Im Workshop wurden vertieft bewährte Gesprächsstrategien bei schwierigen Gesprächen erarbeitet, die verschiedenen Phasen der Gesprächsführung und die dazugehörigen professionellen Handlungshilfen besprochen. Darüber hinaus wurden auch Belastungsfaktoren, Symptome und Warnsignale bei psychisch belasteten Mitarbeitern aufgeschlüsselt- und auch Unterstützungsmöglichkeiten wurden anhand von diversen Anforderungsmodellen besprochen.

Hier kommen nun einige nützliche Handlungsempfehlungen für eine souveräne, vertrauliche Gesprächsführung in der BR-Tätigkeit:

- Schaffe einen vertrauensvollen Rahmen für das Gespräch und gestalte einen angenehmen Umgang mit der schwierigen Situation für den Betroffenen.
- Zeige Verständnis für die Situation Deines Gegenübers, so kann er sich mehr öffnen und seine Sorgen und Nöte mitteilen.
- Wertschätzend kommunizieren: „Du wirkst in letzter Zeit bedrückt. Das macht mir Sorgen.“ oder „Ich beobachte in letzter Zeit, dass ...“
- Stelle offene Fragen, um erstmal die Situation zu erfassen:
 - Was beschäftigt Dich gerade?“
 - „Wie läuft es im Homeoffice? ...wie im Projekt?“

Wichtig ist es, zuzuhören und nachzufragen. Was bedeutet das?

Du bist präsent und konzentrierst Dich auf deinen Gesprächspartner. Dabei nimmst Du möglichst einen neutralen Standpunkt ein. Falls bei Dir negative Einstellungen der Person oder dem Thema gegenüber hochkommen, ersetze diese mit positiven Einstellungen. Versuche, Dein Gegenüber vollumfänglich – mit allen Sinnen – auf der Beziehungsebene und der Inhaltsebene aufzunehmen.

Vermeide es, Ratschläge zu erteilen und lass eigene Probleme „draußen“.

Wichtiger ist es, die Situation des anderen zu verstehen. Empfehlenswert sind Formulierungen wie:

„Ich kann das nachvollziehen“ oder „Das kann ich gut verstehen, dass ...“

Vermeide Aussagen wie:

„Man muss nur wollen“ oder „So schlimm ist es doch nicht.“

Es ist ein Prozess und Vertrauen möchte aufgebaut werden.

Keine zu hohen Erwartungen

Es ist wichtig sich als Betriebsrat klarzumachen, dass möglichst keine zu hohen Erwartungen an das erste Gespräch gemacht werden. Es ist ein Prozess und Vertrauen möchte aufgebaut werden.

Fingerspitzengefühl und professionelle Kommunikation sind hier wesentlich für einen weiteren Gesprächsverlauf.

Die Kommunikation und der Führungsstil im Unternehmen haben einen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Kollegen. Hier ist der Dreh- und Angelpunkt für den Betriebsrat, dazu beizutragen, psychischen Problemen vorzubeugen, die Gesundheit zu stärken und als Botschafter eines offenen Miteinanders aufzutreten.

Es bedarf Mut, schwierige Themen wie psychische Gesundheit erfolgreich anzusprechen.

Mut ... für ein gesundes Miteinander

Es bedarf Mut, schwierige Themen wie psychische Gesundheit erfolgreich anzusprechen – für ein gesundes Miteinander professionell zu kommunizieren.

In Krisenzeiten als BR nah am Kollegen bleiben, ihn anzusprechen und zu unterstützen, das sind wesentliche Elemente einer gelingenden Kommunikation mit Betroffenen und hier spielt eine gute wertschätzende Kommunikation der Betriebsräte eine zentrale Rolle.

Wann hatten Sie zuletzt ein richtig gutes Gespräch mit Ihren Kolleginnen oder Kollegen?

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025