

Beratungsgespräche mit psychisch beanspruchten Promovierenden führen

Ein Leitfaden für Mitarbeitende von Graduierteneinrichtungen

Besondere Belastungssituationen treten immer wieder auch in niederschweligen Beratungskontexten mit Promovierenden und Postdocs an Graduierteneinrichtungen auf. So kann es Ihnen als Koordinator*in oder Berater*in passieren, dass die zu beratende Person während eines allgemeinen Beratungsgesprächs plötzlich über ihre mentalen Belastungen oder psychischen Beeinträchtigungen spricht oder Sie Veränderungen bei ihr wahrnehmen. Das heißt, dass gerade diese oftmals unvorhersehbaren Wendungen des Beratungskontextes auch Sie vor die Herausforderung stellt, wie Sie mit einer solchen, z. T. recht emotionalen Situation, umgehen können.

Dieser Leitfaden unterstützt Sie dabei, Beratungsgespräche auch in solchen Situationen gut vorbereitet zu führen und der betroffenen Person Hilfestellung anbieten zu können.

Handlungsoptionen und Leitfaden für Beratungsgespräche in Belastungssituationen

◀ Meine Rolle(n)

Meine Rolle(n) als Koordinator*in oder Berater*in in einer Graduierteneinrichtung

Ziel: Bewusstsein für die eigene(n) Rolle(n) und meine damit einhergehenden Motive, Ziele und Werte. Mögliche Fragen an mich selbst:

- Welche Verantwortlichkeiten sind mir von Seiten meiner Einrichtung in meiner Rolle übertragen worden?
- Welche persönlichen Grenzen und Trigger sollte ich, auch im Sinne der Selbstfürsorge, kennen?
- Welche Verantwortung trage ich gegenüber der zu beratenden Person?
- Kann ich Vertraulichkeit der zu beratenden Person garantieren, vor allem wenn ich auch mit involvierten Betreuungspersonen und/oder Fachvor- gesetzten im Austausch stehe?

Ich nehme während der Beratung Belastungen und/oder eine akute Krise bei der Person wahr

Ich verfüge über Beratungskompetenzen und führe das Gespräch mit der betroffenen Person selbst. **Ich weiß, wie ich mich im Akutfall zu verhalten habe.**

Ich entschliefte mich, nicht selbst zu agieren.

- 1) Ich verweise auf Hilfsangebote und Einrichtungen oder
- 2) Ich bitte eine andere geeignete Person mit Beratungskompetenz im näheren Umfeld das Gespräch mit der betroffenen Person zu führen.

Wie gehe ich weiter vor?

Ich spreche die Person an:
■ ich kläre den Gesprächsanlass und
■ mache ein Angebot für ein Gespräch.

Die betroffene Person lehnt das Gespräch ab.

Weitergabe von Informationen zu unterstützenden/beratenden Einrichtungen und Ansprechpersonen und/oder ggf. Initiierung eines Gesprächs zwischen alternativen Gesprächspartner*innen und betroffener Person.

Wir vereinbaren einen gemeinsamen Gesprächstermin. Formulierungshilfen:

- Wenn Sie möchten, dann kann ich mir jetzt Zeit für Sie nehmen und Sie erzählen mir in Ruhe, was Sie belastet und mit welchen Herausforderungen Sie gerade zurecht kommen müssen.
- Wenn Sie möchten, dann können wir gerne einen gesonderten Beratungstermin vereinbaren und in Ruhe über Ihre Herausforderungen und Schwierigkeiten sprechen?

Planung der Umsetzung: Ich schaffe einen vertraulichen Rahmen und nehme mir Zeit: Ich Sorge dafür, dass keine Störungen passieren (Handy/Telefon lautlos, „Bitte nicht stören“-Schild für die Tür, ...).

◀ Vorbereitung

Wie führe ich das (Beratungs-)Gespräch?

Einnehmen einer geschätsförderlichen Haltung (empathisch, neutral & Verantwortungsbewusst)

- Ich gehe ergebnisoffen in das Gespräch und bin offen für die Situation.
- Ich respektiere die Perspektiven, Gefühle und den/die individuelle/n Lösungsweg/e des Gegenübers.

Umsetzung: Ich höre aktiv zu, lasse ausreden und stelle offene Fragen (keine Suggestivfragen).

Zu Beginn Formulierungshilfen, wie z. B.

- Herr/Frau XY, mir fällt auf, dass ...
- Sie haben erzählt, dass ... Darüber wollte ich gerne einmal mit Ihnen sprechen.
- Ich habe den Eindruck/das Gefühl, dass es Ihnen nicht gut geht.

Diese wichtigen Rahmenbedingungen sollte ich die/den Betroffenen wissen lassen:

- Vertraulichkeit des Gesprächs hervorheben.
- Die eigene Gesprächsmotivation (z. B. Besorgnis) darlegen und Hilfsbereitschaft zum Ausdruck bringen.
- Angst nehmen, dass das Gespräch Einfluss auf den weiteren Verlauf des Forschungsvorhabens hat.

Im weiteren Gespräch:

- Klares und empathisches Ansprechen des Problems.
- Die betroffene Person fragen, welche eigenen Lösungswege sie bereits beschritten hat und/oder, ob sie Hilfe benötigt.
- Nicht scheuen, die konkrete Sorge zu formulieren.
- Auf mögliche Hilfsangebote und Beratungsstellen aufmerksam machen.
- Fragen nach dem Befinden der betroffenen Person stellen.
- Ermühten, Hilfsangebote anzunehmen.
- Fragen nach dem Ausmaß der Beanspruchung der betroffenen Person stellen. **Keine Diagnosen formulieren.**

Wie schließe ich das Gespräch ab?

Vereinbaren der nächsten Schritte (Inanspruchnahme von Hilfsangeboten, Terminvereinbarungen mit Ansprechpersonen, ...)

- ggf. Weitergabe von Informationen zu unterstützenden/beratenden Einrichtungen und Ansprechpersonen;
- ggf. Planung eines weiteren gemeinsamen Gesprächs.

◀ Reaktionsoptionen

◀ (Beratungs-)Gespräch