Burn-out: Raus aus der Erschöpfungsspirale

Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention

Burn-out ist ein ernstes und leider sehr aktuelles Thema. Betroffene zu unterstützen und Aufklärung zum Thema zu leisten gehört zu den Zielen des Deutschen Bundesverbandes für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V. Im Gespräch mit unserer Mitarbeiterin Ines Heinsius sprach Norbert Hüge, der Bundesvorsitzende des Verbandes, über die Arbeit mit Menschen an der Erschöpfungs- und Belastungsgrenze. Auch die Aufklärung und und Information der Betriebsräte gehört dazu.

Redaktion

Stand: 19.9.2016

Lesezeit: 01:30 min



Norbert, was genau macht der Deutsche Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.?

Unser Ziel ist es, Betroffene, Unternehmen und Anbieter für professionelle Hilfe zusammenzuführen. Betroffene brauchen einen Ansprechpartner, Unternehmen brauchen Aufklärung, Informationen und Konzepte. In unserem Anbieterverzeichnis finden sie genau solche Anbieter. Hier werden unter anderem Dienstleister gelistet, die der DBVB zertifiziert hat, die also einem bestimmten Qualitätsstandard entsprechen. Die Kriterien für diese Zertifizierung wurden in Zusammenarbeit mit Medizinern, Arbeits- und Organisationspsychologen und gesetzlichen Krankenkassen erarbeitet. So kann der DBVB Qualität auf dem Markt sicherstellen.

Wie seid ihr auf diese Zertifizierung gekommen?

Psychische Belastungen, Stress und Burn-out sind seit Jahren top-aktuelle Themen, die letztlich auch einen Markt darstellen. Demensprechend gibt es viele Anbieter wie Therapeuten, Coaches oder Berater. Leider ist jedoch viel diffuses Halbwissen auf dem Markt vorhanden. Gerade Coach, Therapeut oder Berater kann sich jeder nennen, das sind keine geschützten Begriffe. Wer jedoch in einer Erschöpfungsspirale steckt, hat einen sehr hohen Leidensdruck und braucht einen entsprechend ausgebildeten und kompetenten Ansprechpartner. Dieser muss wirklich wissen, was er tut und höchst verantwortlich handeln. Das kann und darf nicht jeder. Der Berater muss seine Grenzen kennen, sonst richtet er Schaden an. Deswegen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Menschen zu zertifizieren, die wirklich geeignet sind. Um für mehr Qualität auf dem Markt zu sorgen, damit Betroffene wissen, an wen sie sich wenden können.

Das ifb bildet ja auch Stress- und Burn-out-Berater aus. Kommt für die auch so eine Zertifizierung in Frage?

Grundsätzlich ja. Da muss man sich allerdings jeden, der an dieser Zertifizierung Interesse hat, bezüglich seiner Ausbildung und seiner beratenden Tätigkeit im Unternehmen noch einmal im Einzelfall anschauen. Auf jeden Fall gibt es ab 2017 ein Aufbaumodul für alle diejenigen, die diese Ausbildungsreihe absolviert haben. Ich freue mich sehr, dass ich als Referent dieses Moduls jetzt die Möglichkeit habe, diese Berater weiter zu qualifizieren. Die Teilnehmer werden an ihrem Bewusstsein arbeiten und neue Tools für die Arbeit mit Betroffenen kennenlernen. Hiermit wird gewährleistet, dass noch mehr Qualität in den Unternehmen vorhanden sein wird, um den Herausforderungen im Bereich der psychischen Belastungen zu begegnen. Fachlich werden die Teilnehmer nach dem Aufbauseminar über das entsprechende Wissen verfügen, um sich vom DBVB zertifizieren zu lassen. Darüber hinaus geht es in dem Seminar natürlich auch darum, darauf zu achten, wie man achtsam mit sich selbst umgeht. Denn nur, wer gut für sich selbst sorgt, kann sich auch gut um andere kümmern.

Gut zu wissen

Für das ifb ist Norbert Hüge als Referent für die Seminare im Bereich Psychische Belastungen, Stress und Burn-out unterwegs.

Stichwort Selbstfürsorge. Du bist als Referent und Berater ja auch häufig unterwegs und hörst in Seminaren und Unternehmen viele belastende Dinge. Wie grenzt du dich selbst gut ab?

Ich habe mir bestimmte Rituale angewöhnt, um besser abschalten zu können. Ich wechsele zum Beispiel nach einem Seminar oder einem Beratungstag die Kleidung. Außerdem treibe ich Sport, um Anspannungen los zu werden. Ich achte stark darauf, die Belastungen, mit denen ich tagtäglich zu tun habe, nicht in meinen Rucksack zu packen und mit nach Hause zu meiner Familie zu nehmen. Eine gute Abgrenzung zwischen privat und beruflich hinzubekommen ist sehr wichtig. Ich bin mir bewusst, dass meine Frau und mein Sohn

nur etwas von mir haben, wenn es mit selbst gut geht. Und darauf zu achten, liegt allein in meiner Verantwortung.

Und das können Betriebsräte von dir als Referent im Rahmen der ifb-Seminare lernen?

Das und vieles mehr. Neben der Unterstützung bei der Selbstfürsorge wollen wir Referenten in den Veranstaltungen vor allem aufklären, was Stress und Burn-out genau sind sowie Grenzen und Möglichkeiten aufzeigen. Betriebsräte sind aufgrund ihrer Vertrauensstellung häufig erster Ansprechpartner für Betroffene und haben daher eine wesentliche Funktion, wenn es darum geht, Hilfestellung anzubieten und bestehende Unterstützungsangebote zu vermitteln. Von daher gehört es inzwischen unverzichtbar zur Betriebsratstätigkeit, in diesem Bereich informiert und ausgebildet zu sein. Es ist äußerst wichtig, in den Unternehmen einen kompetenten Ansprechpartner zu haben, der auch dafür sorgt, dass die Themen Stress und Burn-out einen Stellenwert bekommen und nicht in der Tabu-Zone verschwinden.

Hast du einen besonderen Tipp für unsere Teilnehmer?

Aus meiner Arbeit mit den Menschen und den Unternehmen weiß ich, was für Herausforderungen es in unserer Arbeitswelt in den verschiedenen Branchen und Tätigkeitsfeldern gibt, für die Lösungen gefunden werden müssen – und können! Ich denke gerne in Lösungen, weniger in Problemen. Das versuche ich den Teilnehmern meiner Seminare mitzugeben. Auch mal über den Tellerrand hinauszuschauen und nicht in eine Starre zu verfallen, selbst wenn die Situation zunächst aussichtslos erscheint. Im Übrigen ziehe ich den Hut vor dem Engagement, dass viele Betriebsräte bei der Thematik Stress und Burn-out an den Tag legen. Immerhin ist das ja alles im Rahmen ihres Ehrenamtes. Das verdient wirklich höchste Anerkennung.

ifb-Seminare und Infos zum Thema Stressprävention:

Wie Sie als Betriebsrat sich und Ihren Kollegen helfen können: www.ifb.de/burnout

Zur Person: Norbert Hüge

Ob mit seinem eigenen Unternehmen, als Leiter eines internationalen Produktmanagement-Teams oder im Vertrieb eines mittelständischen Dienstleisters – Norbert Hüge hat die Erfahrung gemacht, dass Krisen überwunden und produktiv genutzt werden können, um das eigene Leben weiter zu entwickeln. Diese Erkenntnisse haben ihn dazu bewogen, den Fokus auf die Arbeit mit Menschen an der Erschöpfungs- und Belastungsgrenze zu legen und Lösungen zu finden, um diesen Mechanismen entgegen zu wirken.

Seit vielen Jahren ist Norbert Hüge Coach und Trainer für Stressmanagement, Führungskräfteentwicklung, Resilienz und Burn-out--Prävention sowie Berater für „Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz". 2011 gründete er den Deutschen Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V. (www.dbvb.org).

Für das ifb ist er seit 2013 als Referent tätig. Norbert Hüge ist verheiratet, hat einen Sohn und lebt in München.

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 © 2024