

Resilienz: Stark werden, stark bleiben als Betriebsrat

Burn-out und Stress rechtzeitig begegnen

Nach Zeiten der Isolation sind es jetzt oft unklare Regeln und das Auf und Ab der Fallzahlen, die manche zermürben. Zu Hause im Home-Office fällt auch noch der Kaffeeschnack mit den Kollegen aus. An anderen Stellen, z.B. in der Pflege, ist der Druck enorm gestiegen. Was tun? Unsere Expertin Andrea Danker hat praktische Tipps, wie Sie als Betriebsrat stark werden – und stark bleiben.



Andrea Danker
Diplom-Psychologin

Stand: 11.5.2021

Lesezeit: 03:00 min



Stimmungstief – oder etwas Ernsteres?

Wechselnde Stimmungen und Stimmungstiefs sind keine Seltenheit, die Gereiztheit der Menschen nimmt zu, je länger die Restriktionen anhalten. Kaum soziale Kontakte, wenig seelischer und körperlicher Ausgleich für die steigende Arbeitsbelastung: Die Balance zwischen Belastung und persönlichen Ressourcen ist nicht mehr gegeben, der Akku wird in der Freizeit nicht ausreichend aufgeladen.

Ärzte und Therapeuten melden zunehmende Fälle von Depressionen – doch wo verläuft die Grenze zwischen „normaler Stressbelastung“ und einer Erkrankung, die behandelt werden muss? Diese Abgrenzung kann natürlich nur ausgebildetes Fachpersonal vornehmen, aber es gibt einige Alarmsignale. Sollten Sie z.B.

folgende Warnzeichen an sich oder den Menschen in Ihrer Umgebung bemerken, ist es höchste Zeit für Hilfe von außen:

- Niedergedrückte Stimmung und/oder erhöhte Ermüdbarkeit über mehr als ein paar Tage
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Verminderter Antrieb und Lustlosigkeit

Stellen Sie sich die Frage, welche Aktivität Ihnen einfällt und was Sie gern tun würden, wenn Sie nur ein bisschen erschöpft sind. Stark gestresste und erschöpfte Menschen äußern Ideen, würden sie aber nicht umsetzen wollen, weil sie wissen, dass sie dann noch erschöpfter sind. Depressiven Menschen fallen keine Aktivitäten ein, sie haben keine Lust zu irgendetwas. Aber noch einmal: Lieber einmal mehr zum Arzt als stets „stark“ zu sein, denn die Gefahr einer nicht erkannten psychischen Erkrankung kann ernste Folgen haben.

Idealismus und ständiges Überschreiten der Leistungsgrenzen?

Achtung, Burnout frühzeitig erkennen

Der Weg eines Burnouts ist ein längerer Prozess. Er ist gekennzeichnet durch anfangs hohen Idealismus und Einsatz sowie ständigem Überschreiten der Leistungsgrenzen. Folgende Warnhinweise sollten Sie ernst nehmen:

- Emotionale und körperliche Erschöpfung
- Negative Einstellung zu allen Bereichen des Berufs, z.B. auch den Kunden/Patienten
- Reduziertes Selbstwertgefühl
- Verlust von Empathie und Vermeidung sozialer Kontakte
- Nicht abschalten können

Wohltuende Gespräche und Aktionen sind Nahrung für unsere Seele.

Vernetzung: Warum sind Gespräche jetzt besonders wichtig?

Soziale Beziehungen sind lebensnotwendig für uns Menschen. Die derzeitige Krise zwingt uns mehr als uns gut tut in die soziale Isolation. Das ist aufgrund der hohen Infektionsgefahr notwendig, um unsere körperliche Gesundheit nicht zu gefährden. Umso mehr müssen wir unser seelisches Wohlbefinden im Blick haben. Es unterstützt unser Immunsystem und ist unentbehrlich, um die aktuelle Krise unbeschadet zu überstehen. Wohltuende Gespräche und Aktionen sind Nahrung für unsere Seele, die nur allzu oft aus dem Gleichgewicht gerät. Deshalb: Betreiben Sie „Psychohygiene“, d.h. sorgen Sie für den Schutz Ihrer

psychischen Gesundheit, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten! Als Anhaltspunkt könnte man als Ziel die Erfüllung der sechs Grundbedürfnisse des Lebens (nach E. Schomburg) nennen:

- Liebe
- Sicherheit
- Anerkennung/Bestätigung/Erfolgserlebnisse
- Raum zu freiem, schöpferischem Tun
- Erlebnisse mit Erinnerungswert
- Selbstachtung

Das Grundbedürfnis „Sicherheit“ können viele Menschen aufgrund der Krisensituation im Moment nicht aus eigener Anstrengung erreichen. Umso wichtiger ist es, die anderen Bedürfnisse im Blick zu behalten und an ihrer Erfüllung zu arbeiten. Gespräche mit lieben Menschen, die uns Anerkennung entgegenbringen, sind wahre Kraftspender. Aber auch gemeinsame Erlebnisse, z.B. Spiele oder Verabredungen auf ein Glas Wein über Zoom, können die Zeit überbrücken. Nehmen Sie Anteil an den Sorgen und Nöten Ihrer Freunde und sprechen Sie an, wenn es Ihnen nicht gut geht, damit man Ihnen Trost und Rat spenden kann. Sollten Sie gerade nicht wissen, mit wem Sie dies teilen können, hilft auch ein anonymes Telefongespräch mit Seelsorgern. Denken Sie daran: Sie sind nicht allein mit Ihren Ängsten und Nöten, jetzt heißt es nur, diese Zeit überstehen und positiv nach vorne blicken!

Beispiel Pflege: Worauf kommt es hier besonders an?

Zunächst müssen Beschäftigte in den Pflegeberufen erkennen, dass sie sich nicht nur auf Grund der gestiegenen Arbeitsbelastung, sondern auch psychologisch in einer besonders heiklen Situation befinden. Sie sind überzeugt davon, durch ihre Berufsausbildung bestens für eine Krisensituation gerüstet zu sein.

Umso mehr wollen viele nicht wahrhaben, dass sie selbst Betroffene sind.

Umso mehr wollen viele nicht wahrhaben, dass sie selbst Betroffene sind, denn das passt nicht zum Selbstbild. Doch auch Pflegende können sich anstecken, zumal im Fall von Covid immer noch große Unsicherheiten zu Ansteckung, Schutz, Verlauf und Folgen der Erkrankung herrschen. Und nicht zu vergessen: Die Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben ist für Pflegende, die im Arbeitsumfeld immer schon Mund-Nasen-Schutz getragen haben, plötzlich fließend. Somit vermischen sich auch private und berufliche Krisen. Der dringend benötigte Abstand zur beruflichen Anstrengung und damit die wichtige Erholungszeit, die oft mit dem Ablegen von Berufskleidung (und damit auch der Maske) automatisch beginnt, stellt sich nun nicht mehr automatisch ein.

Wegen der knappen Personaldecke müssen eher Überstunden gemacht werden .

Der Blick auf die Selbstsorge ist hier zwingend nötig. Da die berufliche Belastung in den Einrichtungen und Kliniken durch die Abstands- und Besuchsregeln um ein Vielfaches gestiegen ist, müssen die persönlichen Ressourcen gestärkt und Wege zur Erholung und Abgrenzung gefunden werden. Denn letzteres ist nicht einfach, da wegen der knappen Personaldecke eher Überstunden gemacht werden müssen, als dass zusätzliche Auszeiten genommen werden können. Und auch wenn die Erschöpfung groß ist, fällt es den meisten Helfenden schwer, die Kolleginnen und Kollegen „im Stich zu lassen“ und zu Haus zu bleiben. Was also tun, damit der Akku wieder aufgeladen werden kann? Sorgen Sie für Abgrenzung und Erholung vom Berufsalltag. Beim Abschalten helfen kleine Tricks, wie z.B. Atemübungen, ein Ort in der Wohnung, der als Ruheoase eingerichtet wird, das Erlernen von Entspannungstechniken. Man kann auch lernen, belastende Gedanken in Pakete zu packen und bis zum nächsten Arbeitstag in einen Schrank zu sperren.

Neben diesen mentalen Übungen hilft jeder soziale Austausch mit wertschätzenden Menschen, die sich einfühlen können und Verständnis haben. Hier sollte man gemeinsam nach Entlastung suchen – wer kann bei der Hausarbeit unterstützen, die Kinder einmal betreuen, sich um kranke Angehörige kümmern. Um Hilfe bitten fällt den meisten Helfenden schwer, deshalb ist es manchmal eine gute Idee, mit anderen Absprachen zu treffen und für einen Ausgleich zu sorgen. Legen Sie zeitweise Verantwortung ab. Die Kinder müssen betreut werden, das Essen gekocht, die Eltern mal wieder angerufen werden? Was wäre, wenn Sie das mal nicht tun? Wen gebe es da noch? Oder gibt es Alternativen? Das Essen muss nicht immer den hohen Ansprüchen gerecht werden, andere Angehörige können auch mal ran, und wenn die Wohnung nicht gesaugt ist – Beine hoch, ein gutes Buch oder ein entspannter Film tun einfach mal gut.

Körperliche Betätigung sofort eine messbare positive Wirkung.

Auch wenn es vielleicht nervt: Bewegung hilft!

Aus der Neurowissenschaft wissen wir, dass körperliche Betätigung sofort eine messbare positive Wirkung auf unsere Psyche hat. Die bessere Stimmung wird durch vermehrte Ausschüttung diverser Hormone verursacht und begünstigt zudem eine erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Langfristig kann Sport zu einer Verminderung von Ängsten beitragen und die Bekämpfung von Depressionen erleichtern.

Auch wenn Sie sich nicht zur Sportkanone berufen fühlen, hilft jede Bewegung im Alltag. Versuchen Sie, drei bis vier Mal die Woche für ca. 30 Minuten Ihren Puls zu erhöhen. Hier einige Beispiele, wie das im Alltag klappen kann:

- Nehmen Sie jede Treppe, statt den Fahrstuhl zu benutzen.
- Gehen Sie an die frische Luft und legen dabei eine etwas zügigere Gangart an den Tag.
- Bei der Gartenarbeit kann man ganz bewusst ein paar Extra-Übungen machen. Es bieten sich z.B. Kniebeugen oder Streckübungen an. Aber auch mehrere Streckübungen, um das Unkraut im hintersten Winkel zu erreichen freut das Gehirn, den Körper, die Psyche und den Gärtner.
- Achten Sie mal beim Hausputz bewusst darauf, welche Muskel bemüht werden müssen. Wenn Sie dann noch ein bisschen beschwingter den Staubsauger oder -lappen schwingen, umso besser!

Tipps für die Praxis: Gehen Sie bewusst in den Austausch.

Was können Betriebsräte tun?

Das Besondere an der derzeitigen Krise für Betriebsräte: Viele, die sich ansonsten als Unterstützer und aktiv Wirkende verstehen, sind diesmal selbst betroffen von

- Ängsten (Ansteckung, um Angehörige, politische und wirtschaftliche Situation)
- Isolation (Home-Office, Kontaktbeschränkungen)
- Gefühlen der Hilflosigkeit und Ohnmacht

Oft sind Sie es nicht gewohnt, sich Hilfe zu holen, deshalb ist hier die Einsicht besonders wichtig. Tipps für die Praxis: Gehen Sie bewusst in den Austausch. Fangen Sie die Gremiumssitzung doch einmal mit einer Runde an, wie es den Mitgliedern gerade so geht:

- Welche Erlebnisse waren bemerkenswert (gut wie schlecht)
- Wie geht es im Home-Office?
- Was sind schlechte und gute Momente?

Ganz wichtig: Interessenvertreter sind Vorbilder!

Fürsorge kann nur leisten, wer Selbstsorge betreibt. Gerade in schwierigen Zeiten sind Sie Ansprechpartner für die Belegschaft und es wird erwartet, dass Sie immer ein offenes Ohr und Rat haben. In normalen Zeiten ist das schon viel verlangt, in der Pandemie sind viele mittlerweile am Ende ihrer Kräfte. Da hilft nur Hilfe zur Selbsthilfe! Versuchen Sie, die Betroffenen zu unterstützen, selbst eine Lösung zu finden, z.B. indem Sie in ihrem Umfeld nach Helfenden Ausschau halten (Was sagt dein Partner dazu? Hast Du Nachbarn/Freunde, die einspringen könnten? Wen könntest Du noch um Hilfe bitten?). Zeigen Sie Mitgefühl, nehmen Sie aber Abstand davon, allen gerecht zu werden. Geben Sie ruhig zu, dass Sie sich erstmal Gedanken machen wollen zu einem Problem, um dann andere BR-Kollegen anzusprechen. **Teilen Sie so viele Sorgen wie möglich.** Der soziale Rückhalt des Gremiums sollte in dieser Zeit immer wieder genutzt werden. Wenn Sie merken, dass Sie es allein nicht mehr schaffen, holen Sie sich Unterstützung von Experten.

Und ganz zum Schluss, aber besonders wichtig: Halten Sie sich immer wieder bewusst vor Augen, dass die aktuelle Krise ein Ende haben wird. Es gilt jetzt, diese Zeit bis dahin so gut es geht zu überstehen. Freuen Sie sich auf all die Dinge, die Sie dann wieder tun werden – Ihre Psyche wird es Ihnen danken!

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