

Umgang mit Ängsten von Mitarbeitern in Krisenzeiten

Der Betriebsrat als Sorgenfresser, Stabilisator und Kummerkasten

Inflation, Preissteigerungen, Steuererhöhung – Viele Ängste drehen sich aktuell um das Thema Geld. In diesen Zeiten ist der Betriebsrat besonders gefragt: Er kann den Kollegen die Sorgen zwar nicht nehmen, mit offenem Ohr und kleinen Maßnahmen aber trotzdem viel erreichen. Als Betriebsrat brauchen Sie dabei Stärke und viel Resilienz!



Redaktion

Stand: 1.11.2022

Lesezeit: 02:45 min



Hatten Sie als Kind auch Angst vor der Dunkelheit, vor knarrenden Türen oder dem Schatten im Kinderzimmer? Das Herz pocht, man hält den Atem an und die Muskeln sind angespannt. Wie schön, dass man sich dann schnell ins elterliche Bett retten konnte.

Was aber lässt uns als Erwachsene schlecht schlafen? Und wie gehen wir mit diesen Ängsten um? Das Problem ist sehr real: In den vergangenen Monaten stiegen laut einer Studie der R&V Versicherung die Ängste der Deutschen auf ein Rekordhoch. Der Durchschnitt aller abgefragten Sorgen – der sogenannte Angstindex – kletterte um 6 % und ist mit 42 % der höchste Wert seit Jahren.

Auf Platz Eins der Angstskala stehen aktuell die steigenden Lebenshaltungskosten.

Diese Ängste bereiten die meisten Sorgen

Wovor haben wir im Moment am meisten Angst? Es geht ums Geld: Auf Platz Eins der Angstskala stehen aktuell die steigenden Lebenshaltungskosten. Auch der leergefegte Wohnungsmarkt mit hohen Mieten und Energiekosten macht den Menschen zu schaffen (Platz Zwei). Direkt dahinter folgen die Sorge vor einer schlechteren Wirtschaftslage, Steuererhöhungen sowie die Kosten durch eine EU-Schuldenkrise. Erst an sechster und siebter Stelle finden Ängste um unsere Umwelt oder um autoritäre Herrscher. Schon Otto von Bismarck soll gesagt haben: „Kommt es zum Äußersten, ist mir das Hemd näher als der Rock“. Denn was ihr Leben direkt betrifft, steht in den Köpfen der Menschen im Vordergrund – und hinterlässt Ängste.

Das sind die größten Ängste 2022



Quelle: R + V-Versicherung 2022



Negative Folgen für Beschäftigte und Unternehmen

Eigentlich ist Angst ein natürlicher Selbstschutz, den wir noch aus der Steinzeit in uns tragen. Der berühmte Säbelzahn tiger kann schließlich hinter jedem Busch auf uns lauern! Doch die aktuellen Ängste lassen eine Horde diese Säbelzahn tiger hinterm Busch vermuten. Das Problem dabei: Länger anhaltende Ängste lösen einen ungeheuren Druck auf den Menschen aus und gehen oft mit psychischen Erkrankungen sowie Depressionen einher. Das betrifft am Ende natürlich Beschäftigte und Unternehmen, denn auf dem Weg zur Arbeit bleiben die Ängste nicht zuhause. Was tun als Betriebsrat?

Auf Anzeichen bei den Kollegen achten

Lang anhaltende Ängste finden vorwiegend in unserer Gedankenwelt statt und sind nach außen schwer zu identifizieren. Denn Angst zu haben ist auch heute noch oft ein Tabuthema und wird als ein Zeichen von Schwäche gesehen. Allerdings gibt es erste Anzeichen, dass Beschäftigte verstärkt unter Ängsten leiden. Denn Ängste blockieren unsere Gedanken, sie lassen uns schlecht schlafen. Die Folge können Konzentrationsschwäche, der Rückgang der Leistungen, Gereiztheit und Erkrankungen sein. Im schlimmsten Fall kommt es zu Medikamentenmissbrauch oder Alkoholsucht.

Dies können mögliche Anzeichen sein:

Der Kollege ...

- ist über einen längeren Zeitraum ständig übermüdet
- kann sich schlecht fokussieren
- bringt seine Arbeit oder seine Projekte nicht zu Ende
- ist gereizt und schlecht ansprechbar
- hat ein vermindertes oder übersteigertes Kontrollbedürfnis
- zeigt eine übertriebene Wachsamkeit gegenüber potenziellen Gefahren
- ist hyperfokussiert auf eine bestimmte Sorge
- wirkt teilweise konfus und ineffizient

Ein persönliches Gespräch kann wahre Wunder bewirken

Wie können Sie als Betriebsrat helfen?

In Zeiten von Home-Office bleibt auch in Telekonferenzen wenig Raum für persönlichen Austausch. Zwischenmenschliche „Wahrnehmungen“ unter Kollegen bleiben auf der Strecke. Für Arbeitgeber stehen oft Zielvereinbarungen, Umsatz und Erfolg im Vordergrund, Stichwort Wirtschaftslage. Das heißt: In den Mitarbeitergesprächen wird auf die Untergebenen noch mehr Druck ausgeübt.

Dabei können eine Ursachenforschung und ein gutes persönliches Gespräch oft wahre Wunder bewirken. Auch wenn Sie als Betriebsrat nicht automatisch an Mitarbeitergesprächen teilnehmen, kommen doch die Folgen und Auswirkungen von nicht gelösten Ängsten und Emotionen auf Ihren Tisch. Konflikte, BEM-Fälle oder gar Abmahnungen und Kündigungen werden zur Betriebsratsangelegenheit.

Tipp: Gehen Sie als Betriebsrat präventiv vor und nutzen Sie Ihren engen Kontakt zur Belegschaft. Für Ihre Kollegen sind Sie oft Vertrauensperson, Stabilisator und manchmal sogar Kummerkasten.

Gezieltes Vorgehen als Betriebsrat:

- Haben Sie ein Auge auf bestimmte Anzeichen bei Ihren Kollegen (z.B. häufig krank, gereizt, usw.).

- Fragen Sie bei Konflikten auch offen nach Ängsten und Sorgen.
- Bieten Sie verhaltensauffälligen Kollegen ein Gespräch an.
- Erweitern sie in der BR-Sprechstunde die Zeit auch vermehrt für „Ein offenes Ohr“, denn manchmal hilft den Kollegen auch schon, darüber zu reden.
- Werden Sie bei schweren Fällen nicht selbst aktiv, dafür gibt es Psychologen und Experten.
- Besprechen Sie sich im Betriebsrat zu Maßnahmen ab, die in Not geratenen Kollegen helfen könnten (z.B. Unterstützungsfond, Sammeln in der Belegschaft).
- Aktivieren Sie den Gesundheitsausschuss und sensibilisieren Sie dort für das Thema.
- Bringen Sie das Thema „Ängste“ beim Arbeitgeber auf den Tisch.

Was tun, wenn Sie selbst als Betriebsrat betroffen sind?

Als Betriebsrat brauchen Sie Stärke und viel Resilienz, um auch noch das „Sorgenmonster“ und der „Kummerkasten“ Ihrer Kollegen zu sein. Versuchen Sie, sich bei Beratungsgesprächen nicht in den Strudel der Ängste und Sorgen hineinziehen zu lassen. Unbedingt wichtig ist, dass Sie eine gesunde Distanz bewahren! Nur so können Sie wirklich helfen.

Aber manchmal läuft das Fass trotzdem über und es trifft Ihre Psyche sowie Gesundheit genauso. Sobald Sie die ersten Anzeichen spüren, sollten Sie handeln. Gedanken wie „Das geht schon noch! Das halte ich noch durch!“ helfen Ihnen nicht – und schon gar nicht Ihren Kollegen.

Mein Tipp: Holen Sie sich professionellen Rat oder Hilfe in unseren ifb-Seminaren. Denn gerade in Krisenzeiten brauchen Ihre Kollegen Ihre Unterstützung und einen starken, gesunden Betriebsrat. (sw)

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