

Die SBV als Ein-Personen-Gremium: Vorsicht vor der Helfer-Falle

So stärken Sie als Schwerbehindertenvertreter Ihre Resilienz

Die Aufgabe als Schwerbehindertenvertreter ist mit viel Herz und Engagement verbunden und kann ein hohes Maß an persönlicher Erfüllung bedeuten. Im Alltag birgt diese Rolle jedoch ihre eigenen, oft unsichtbaren Kämpfe, besonders, da viele in dieser Rolle Einzelkämpfer sind und die Möglichkeit zum Austausch und damit auch zur Entlastung fehlt. Das Gefühl der Einsamkeit in dieser Funktion wird durch die Schweigepflicht noch verstärkt, da der Austausch über schwierige Fälle begrenzt ist.



Andrea Danker
Diplom-Psychologin

Stand: 16.4.2024

Lesezeit: 01:45 min



© AdobeStock | William W. Potter

Dabei bewegen sich Interessenvertreter in einem Labyrinth aus komplexen Gesetzen und Vorschriften, um die Rechte Ihrer Kollegen zu schützen und zu verteidigen. Dieses ständige Bemühen um Aktualität und Korrektheit in rechtlichen Fragen kann überwältigend sein und Zweifel an der eigenen Kompetenz säen. Die Angst, Fehler zu machen und dadurch möglicherweise denjenigen zu schaden, denen sie helfen wollen, schwebt wie ein Damoklesschwert über ihrem Engagement.

Angetrieben von hoher Anteilnahme und aus dem Wunsch zu helfen und alles richtig zu machen, übernehmen Schwerbehindertenvertreter nicht selten die Rolle des „Retters“. Das heißt, sie übernehmen Verantwortung und Aufgaben, die eigentlich der Betroffene tragen sollte. Eine gefährliche Falle! Stress und Überforderung drohen, wenn die Grenzen zwischen beruflicher Verantwortung und persönlicher

Involvierung verschwinden. Emotionale Erschöpfung als ein Zeichen des drohenden Burnouts lässt sich nur vermeiden, wenn Sie rechtzeitig gegensteuern.

Suchen Sie Gleichgesinnte und pflegen Sie Ihr Netzwerk!

Der Austausch mit Personen in ähnlichen Rollen ist enorm stärkend und gibt Sicherheit. Sich verstanden und nicht allein zu fühlen, ist ein wichtiger Baustein der Resilienz. Mein Praxistipp: Vereinbaren Sie mit anderen Schwerbehindertenvertretern regelmäßige verpflichtende Termine für einen Austausch, vielleicht verbunden mit einem fachlichen Input. So wächst die Sicherheit durch mehr Wissen und emotionalem Beistand. Und ganz wichtig: Feiern Sie gemeinsam Ihre Erfolge! Das stärkt die Krisenkompetenz enorm und gibt Energie.

Trennen Sie Privates von Beruflichem, sorgen Sie gut für sich und setzen Sie Grenzen!

Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, ist wichtig, um Überlastung zu vermeiden. Ein klares Verständnis der eigenen Kapazitäten und Prioritäten hilft dabei, sich nicht in der Verantwortung zu verlieren und Burnout vorzubeugen. In der Praxis heißt das: Erstmal tief durchatmen, bevor Sie „ja“ zu etwas sagen. Helfer neigen dazu, es allen recht machen zu wollen. Dabei bleiben die eigenen Bedürfnisse oft auf der Strecke. Grundlage der Resilienz ist die Selbstfürsorge. Dazu gehört, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich Zeit für Erholung und Hobbys zu nehmen. Durch Selbstfürsorge schaffen Sie sich ein solides Fundament, um Stress besser bewältigen zu können.

Leisten Sie Hilfe zur Selbsthilfe!

Viele Helfer strengen sich sehr an, die Probleme anderer für diese zu lösen („Sie müssen jetzt dies tun...! Sie dürfen das auf keinen Fall machen...! Dir hilft jetzt auf jeden Fall...!“ usw.). Um die Handlungsfähigkeit der betroffenen Person zu stärken und gleichzeitig für die eigenen Entlastung zu sorgen, empfehle ich statt solcher (gut gemeinten) Ratschläge, die dazu zu ermuntern, die eigenen Lösungen zu finden. Das klappt, indem man lösungsorientierte Fragen stellt, z.B.: „Was haben Sie denn bisher schon probiert?... Was oder wer könnte Dir noch helfen in dieser Situation?... Was gibt Dir gerade jetzt viel Kraft?“...usw.

Zeigen Sie Mitgefühl aber bleiben Sie emotional in einer gesunden Distanz!

Betroffene suchen bei Ihnen Halt und wünschen sich jemanden, der einen kühlen Kopf bewahrt, Möglichkeiten aufzeigt und Mut macht.

Wenn Sie nun aber zu den Menschen gehören, die sich das Schicksal ihrer Schutzbefohlenen so sehr zu Herzen nehmen, dass sie deren Leid selbst spüren können, nachts darüber grübeln und ihre Sorgen auf diese Weise zu den eigenen machen? Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Ihnen so etwas öfter passiert, sollten Sie versuchen herauszufinden, weshalb das so ist. Die eigene (Familien-)Geschichte kann dabei sehr aufschlussreich sein und dessen Aufarbeitung eine Chance aus der Überforderungsfalle bieten. Das passt auch zu meinem letzten Tipp für heute:

Nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch!

Es kann nicht oft genug erwähnt werden: Nehmen Sie selbst Hilfe von außen an! Menschen, die sich für andere einsetzen, dabei oft allein Entscheidungen treffen und auch manchmal Zweifel an der eigenen Kompetenz haben, bekommen so die Chance, sich in einem geschützten Rahmen zu entlasten. Manchmal reichen persönliche Strategien nicht aus, um mit dem Stress und den emotionalen Herausforderungen der

Rolle umzugehen. Professionelle Unterstützung durch Psychologen oder Coaches kann nicht nur in Krisenzeiten hilfreich sein, sondern auch präventiv die Resilienz und die eigene Kompetenz stärken.

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