

Die SBV ohne Mitbestimmung

Die richtige Balance zwischen Akzeptanz und Engagement

Als Schwerbehindertenvertreter üben Sie in Ihrem Unternehmen eine zentrale und wichtige Rolle aus, die nicht nur viel Engagement erfordert, sondern auch mit speziellen Herausforderungen verbunden ist. Anders als der Betriebs- oder Personalrat kommen Sie schnell an die Grenzen Ihrer Handlungsmöglichkeiten, da Sie, mit Ausnahme der Kündigung, keine Mitbestimmungsrechte haben. Zwar dürfen Sie aktiv an Diskussionen und Planungen teilnehmen, die Entscheidungen werden jedoch an anderer Stelle getroffen.



Andrea Danker

Diplom-Psychologin

Stand: 17.6.2024

Lesezeit: 02:30 min



Im Angesicht der gesundheitlichen Einschränkungen und der damit verbundenen Schicksale Ihrer schwerbehinderten Kollegen können begrenzte Einflussmöglichkeiten zu einem Gefühl der Ohnmacht führen. Der Umgang mit dieser empfundenen Machtlosigkeit und das Akzeptieren unveränderlicher Umstände sind daher zentrale psychische Herausforderungen, die mit der Rolle als SBV verbunden sind.

Wenn Sie Ihre psychische Stabilität und Ihre Arbeitszufriedenheit langfristig erhalten wollen und somit als wichtiger Unterstützer der schwerbehinderten Menschen im Betrieb einsatzfähig bleiben möchten, gilt es, die persönlichen sowie die Grenzen der Rolle als Vertrauensperson zu erkennen und zu akzeptieren. Statt gegen die Wand zu rennen und sich unnötig zu verausgaben, heißt das Motto: „Akzeptanz des Unabänderlichen, um die Kraft für das einzusetzen, was in der eigenen Macht steht.“ Dabei ist es nicht

immer leicht, zwischen dem Unabänderlichen und dem eigenen Einflussbereich die Grenze zu ziehen. Doch es gibt hilfreiche Strategien, diese Herausforderung zu meistern.

Erkennen Sie Ihre Grenzen!

Wer sich als Helfer versteht, hat es schwer, die eigenen Grenzen der Unterstützung zu akzeptieren. Nicht selten wird das Selbstwertgefühl an dem gemessen, was man für jemanden erreichen konnte. Sich dies einzugestehen, ist ein erster wichtiger Schritt, um den persönlichen Einflussbereich realistisch einzuschätzen und anzuerkennen. Dies gelingt durch ehrliche Reflexion z.B. mit Hilfe von regelmäßiger Supervision oder Coaching. Hier kann man im geschützten Raum über Herausforderungen und Grenzen reflektieren, Perspektiven wechseln und mit den emotionalen Belastungen der Rolle umgehen. Eine weitere Möglichkeit bietet das Führen von Tagebüchern, um die eigenen Gedanken und Emotionen in Bezug auf die Arbeit und deren Grenzen besser zu verarbeiten.

Lernen Sie, das Unabänderliche zu akzeptieren!

Im Hier und Jetzt verankert zu sein und die Gegebenheiten wertfrei anzunehmen ist eine Kunst, die der amerikanische Professor und Begründer der modernen Achtsamkeitsmeditation Jon Kabat-Zinn erfolgreich als Methode gegen Stresserkrankungen und Depressionen in unserer westlichen Welt verankert hat. Die Ausübung der Achtsamkeitstechniken hilft, eine entspannte Haltung der Akzeptanz gegenüber der gegenwärtigen Situation zu entwickeln. Diese Techniken ermöglichen es, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und dadurch Stressoren effektiver zu managen.

Üben Sie den Umgang mit Frustrationen und Enttäuschungen!

Es gibt viele hilfreiche Methoden zur emotionalen Selbstregulation, wie z.B. Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. Um aber krankmachende Emotionen gar nicht erst entstehen zu lassen, müssen wir uns deren Ursachen ansehen. Oft sind wir uns nicht bewusst, dass es die negativen Gedankenmuster sind, die emotional auslaugen und die zu einer Burnout-Gefahr werden können. Wir lernen schon früh im Leben, was uns (vermeintlich) zu „Gewinnern“ oder „Verlierern“ macht. Ein „Scheitern“ wird somit auch unterschiedlich bewertet. Wer gelernt hat, dass Scheitern mit Versagen, Inkompetenz und sogar Liebesentzug verbunden ist, versucht, dies auf jeden Fall zu verhindern und verausgabt sich auch in aussichtslosen Fällen. Hier helfen Strategien zur kognitiven Umstrukturierung, mit deren Hilfe negative Gedankenmuster erkannt und durch konstruktivere ersetzt werden. Denn Scheitern kann eben auch eine Chance für einen hilfreichen Lernprozess sein, der zum persönlichen Wachstum, also etwas Positivem führt.

Neben diesen Tipps zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft sollten Sie die Möglichkeiten nutzen, den eigenen Einflussbereich zu vergrößern:

Suchen Sie sich Unterstützer im Betrieb!

Als SBV sind Sie nicht selten auf sich selbst gestellt und müssen allein mit psychischen Belastungen fertig werden. Dass der Austausch mit Menschen in ähnlichen Rollen eine wichtige soziale Unterstützung bedeutet und psychische Entlastung bewirken kann, ist nur ein wichtiger Vorteil. Machen Sie sich zudem klar, dass Sie aufgrund der fehlenden rechtlichen Einflussnahme starke Partner an Ihrer Seite benötigen! Suchen Sie sich

einflussreiche Mitstreiter und bauen Sie im Betrieb ein Netzwerk auf, das Sie „anzapfen“ können, wenn Ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten nicht ausreichen.

Nutzen Sie Ihre Rechte für mehr Sichtbarkeit!

Wer unauffällig vor sich hin arbeitet, wird oft auch übergangen. Um den eigenen Einflussbereich zu vergrößern, sollten Sie als SBV die Öffentlichkeit suchen und nutzen. Machen Sie Gebrauch von Ihrem Recht, mindestens einmal im Kalenderjahr im Betrieb oder in der Dienststelle eine Versammlung aller schwerbehinderten Menschen durchzuführen. Zudem bringen Sie sich und Ihre Anliegen immer wieder ins Gespräch, wenn Sie an den Sitzungen des Betriebsrats oder Personalrats teilnehmen – zudem die beste Gelegenheit, an Ihrem Unterstützungsnetzwerk zu arbeiten!

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