

So stärken Sie als Schwerbehindertenvertreter Ihre Resilienz!

Doppelbelastung zwischen SBV und „regulärem“ Job meistern

Stress und Konflikte: Wie gelingt es, die Doppelbelastung Ihrer anspruchsvollen Arbeit als SBV und Ihrem regulären Job zu meistern? Andrea Danker gibt Tipps, wie Sie sich die Freude am Ehrenamt erhalten!



Andrea Danker

Diplom-Psychologin

Stand: 20.2.2024

Lesezeit: 03:30 min



Sie als Schwerbehindertenvertreter nehmen eine Schlüsselrolle in Ihrem Unternehmen ein, da Sie die Interessen schwerbehinderter Mitarbeiter vertreten und sich für deren Belange stark machen. Diese bedeutsame Aufgabe ist allerdings auch mit spezifischen psychischen Belastungen verbunden, deren Ursachen vielschichtig sind.

Eine der Hauptursachen für psychische Belastungen ist der hohe Verantwortungsdruck, der auf Schwerbehindertenvertretern lastet. Als Fürsprecher und Vertreter einer Mitarbeitergruppe mit oft speziellen Bedürfnissen zu agieren, erfordert ein hohes Maß an Engagement und Empathie. Diese Rolle kann insbesondere in Unternehmen, in denen die Belange schwerbehinderter Menschen noch nicht vollständig anerkannt sind, zu einem Gefühl der Isolation oder Überforderung führen. Dazu kommt, dass Vertrauenspersonen selbst von einer Erkrankung betroffen sein können, die ihre psychische und körperliche Belastbarkeit einschränken.

Nicht gelebte Inklusion im Betrieb erhöht das Stressrisiko der SBV

Das Wirken an der Schnittstelle zwischen Arbeitgeber und schwerbehinderten Arbeitnehmern ist eine große Herausforderung und birgt viele Konflikte. Als SBV müssen Sie ausgleichend wirken und werden oft mit widersprüchlichen Anforderungen oder mangelnder Kooperationsbereitschaft konfrontiert. Als Vertrauensperson brauchen Sie viel Kraft, besonders wenn es wenig Verständnis für erkrankte Kolleginnen und Kollegen gibt oder sie sogar am Arbeitsplatz diskriminiert werden. Trotz gesetzlicher Regelungen und Initiativen zur Förderung der Inklusion können Vorurteile und Unwissenheit über die Fähigkeiten und Bedürfnisse schwerbehinderter Mitarbeiter herrschen.

Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist die emotionale Belastung, die sich aus der intensiven Auseinandersetzung mit den persönlichen und oft schwierigen Lebenssituationen schwerbehinderter Kollegen ergibt. Das Zuhören und Verarbeiten von Erlebnissen, die mit Ausgrenzung, Krankheit oder persönlichen Herausforderungen verbunden sind, kann zu emotionaler Erschöpfung führen.

Nicht zuletzt ist es aber auch die Doppelbelastung von Amt und regulärem Job, die eine Reihe von psychischen Herausforderungen mit sich bringt.

Nicht zuletzt ist es aber auch die Doppelbelastung von Amt und regulärem Job, die eine Reihe von psychischen Herausforderungen mit sich bringt. Den Erwartungen beider Rollen gerecht zu werden, führt nicht selten zu erhöhtem Stress und Konflikten. Lassen Sie nicht zu, dass Ihnen die Freude und die Energie am Amt verloren gehen, und beherzigen Sie die folgenden Punkte:

- **Bauen Sie sich ein Netzwerk mit anderen Schwerbehindertenvertretern auf!**

Da Sie im Betrieb oft Einzelkämpfer sind, ist der Aufbau eines Netzwerks mit anderen Schwerbehindertenvertretern eine effektive Maßnahme, der psychischen Überlastung vorzubeugen. Der Austausch mit Gleichgesinnten, die ähnliche Herausforderungen erleben, kann emotional entlastend wirken und dazu beitragen, neue Perspektiven und Lösungsansätze zu entwickeln.

- **Bilden Sie sich weiter und nehmen Sie Supervision in Anspruch!**

Regelmäßige Schulungen können nicht nur das fachliche Wissen erweitern, sondern auch dabei helfen, besser mit emotionalen Herausforderungen umzugehen. Supervision bietet einen geschützten Raum, in dem Schwerbehindertenvertreter ihre Erfahrungen reflektieren und Verarbeitungsstrategien entwickeln können.

- **Fordern Sie Unterstützung durch das Unternehmen ein!**

Unternehmen können durch strukturelle Maßnahmen, wie die Bereitstellung von Ressourcen und die Anerkennung der Bedeutung der Rolle der Schwerbehindertenvertreter zur Reduzierung der Belastung beitragen. Dies umfasst auch die Förderung einer inklusiven Unternehmenskultur, die den Wert und die Beiträge aller Mitarbeiter anerkennt und schätzt. Suchen Sie sich für die Durchsetzung dieser Ziele

Unterstützer. Inklusionsbeauftragte, Betriebsrat, aber auch der Betriebsarzt oder Ansprechpartner des betrieblichen Gesundheitsmanagements sollten ein Interesse an einer Zusammenarbeit haben. Sammeln Sie zu diesem Thema Tipps und Ideen von Vertrauenspersonen anderer Betriebe!

- **Betreiben Sie Selbstfürsorge und arbeiten Sie an Ihrer Resilienz!**

Fürsorge kann nur funktionieren, wenn es Ihnen selbst gut geht. Deshalb sollten Sie auf die eigene physische und psychische Gesundheit achten, indem Sie ausreichend Erholungszeiten einplanen und bewusst Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben ziehen. Regelmäßige Pausen im Arbeitsalltag, Hobbys und andere Ausgleichsaktivitäten können dabei helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Und wie ist es um Ihre Resilienz bestellt?

Und wie ist es um Ihre Resilienz bestellt? Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft, die durch die erfolgreiche Bewältigung von Krisen erworben wird und die zum Aufbau von persönlichen Kraftquellen führt, den sogenannten „Ressourcen“. Diese gilt es zu entdecken, zu stärken und bewusst zu nutzen. Gezieltes Resilienztraining kann dazu beitragen, persönliche Bewältigungsstrategien zu entwickeln, Techniken zu lernen, um mit Stress umzugehen und eine positive Einstellung auch in herausfordernden Situationen zu bewahren.

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