

Ein Tabuthema: Betriebsräte im Burnout? In der Falle des Aufopfern

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Betriebsräte müssen stark sein! Betriebsräte stehen wie ein Säule während im Unternehmen alles brennt. Der Betriebsrat ist immer für Dich da! Wirklich?

Es wird kaum thematisiert, kommt aber immer häufiger vor. Betriebsräte, die jahrelang mit hohem Einsatz die Interessen ihre Kolleginnen und Kollegen vertreten haben, erkranken plötzlich an eine Erschöpfungsdepression. Es geht nichts mehr. Der Körper und die Psyche streiken und signalisieren mehr als deutlich: Jetzt ist erst einmal eine längere Auszeit angesagt.

Betriebsräte befinden sich oft in mehreren Rollen. Sie sind gleichzeitig Kollege, Psychologe, Sozialarbeiter, Manager mit Verhandlungskompetenzen und „Gewerkschaftsführer“. In der Zwickmühle allen helfen oder retten zu wollen „opfern“ sich Betriebsräte regelrecht bis zur Grenze des zumutbaren.

„Ich bin ja schließlich von den Kollegen gewählt worden und von mir wird auch was erwartet,“ ist dann oft zu hören. Der BR hat immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Beschäftigten. Die Tür zum BR-Büro ist immer geöffnet. Kollegen rufen beim Betriebsrat in seiner Freizeit an. Wer schon lange dabei ist, möglicherweise eine Freistellung hat, möchte ja auch schließlich wiedergewählt werden.

Betriebsräte sind in der Regel Menschen, die was verändern und bewegen wollen. Sie engagieren sich oft privat in einem Ehrenamt. Sie „brennen“ für ein Thema und wollen manchmal auch noch die Welt verändern. Wenn sie dann allerdings in der Realität überall ausgebremst werden, keine Wertschätzung aus ihrem Umfeld bekommen und das Gefühl haben nur noch gegen „Windmühlen“ zu kämpfen ist der Weg zum Burnout nicht mehr weit. Es gibt keine zuverlässige Statistik. Es ist aber anzunehmen, dass Betriebsräte mindestens genauso vom Burnout gefährdet sind wie Sozialarbeiter und Pfarrer, die weit oben auf der Burnout-Liste stehen. Betriebsräte können ihre Aufgabe nur gut wahrnehmen, wenn sie auch für sich selbst sorgen.

Einige Tipps:

- Entwickeln Sie ein Gefühl für Grenzen und eine gesunde Grenzsetzung. Der BR ist nicht für alles zuständig und kann auch mal entschieden „Nein“ sagen.
- Achten sie auf genügend Ruhezeiten und Schlaf. In stressigen Zeiten ist gesunde Ernährung und Körperbewegung besonders wichtig.
- Aufgaben und Zuständigkeiten können auch verteilt werden. Der/Die BR-Vorsitzender und dessen Stellvertreter/in oder andere freigestellte BR-Mitglieder müssen nicht alle Aufgaben

übernehmen.

- Es ist wichtig das eigene Rollenverständnis als Betriebsrat innerlich zu klären. Was können und wollen Sie wirklich leisten? Was ist Aufgabe des Arbeitgebers? Welche Ziele sind realistisch möglich? Muss ich mich vielleicht von unerfüllbaren alten Idealen/Bildern verabschieden? Hier kann eine Supervision hilfreich sein.

Auf folgende hilfreiche Termine möchte ich noch hinweisen. Im September findet in Hamburg ein Aktionstag zum Thema psychosoziale Belastungen in Unternehmen statt. Hauptredner auf der Veranstaltung ist Dr. Manfred Nelting, Autor des Buches: „Burnout – wenn die Maske zerbricht“.

Termine:

Aktionstag mit anerkannten Fachleuten in Hamburg: Handeln bevor der Ofen aus ist.

16. September. Infos und Anmeldung: <http://bit.ly/j6gPVu>

Schulungen für Betriebsräte

Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz. Erfolgreiches Gesundheitsmanagement

19.-21. September 2011, Boltenhagen/Ostsee <http://bit.ly/mHVu4Z>

21.-23. November 2011, Kloster Drübeck/Harz <http://bit.ly/mHVu4Z>

Einen guten Sommeranfang wünscht

Reino Gevers

Unsubscribe und Kontakt

|

Wenn Sie künftig keine interessanten Informationen mehr per E-Mail erhalten wollen, klicken Sie bitte geversr@aol.com

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Rufen Sie uns an unter oder schreiben Sie uns eine E-Mail an geversR@aol.com

Impressum

|

Gevers Beratung und Training, Munstermannskamp 1, 21335 Lüneburg
Telefon: 04131-7898-474 - Telefax: 04131-7898-475 Mobil: 0172-8327920
E-Mail: geversr@aol.com
Internet: www.reinogevers.de

Steuernummer: 33 114 06062 - Finanzamt Lüneburg