

SiMBA – denn Belastbarkeit hat Grenzen!



Belastungsgrenzen werden im Hinblick auf Stress bei vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern häufig erreicht und bei (zu) vielen bereits überschritten. Das Problem ist in den Unternehmen bekannt: Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung, fehlende Anerkennung und Konkurrenz. Diese und andere Faktoren haben gravierende Folgen. Sie reichen von sinkender Arbeitsmotivation und Leistungsabfall bis hin zu langfristigen Arbeitsausfällen, die sich in einer drastischen Erhöhung der Krankenstände aufgrund psychosomatischer Erkrankungen widerspiegeln. So hat die World Health Organisation (WHO) beruflichen Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt.



Die Gefahren sind erkannt – doch es fehlt in vielen Unternehmen an guten Lösungsansätzen. Geschäftsleitungen, Führungskräfte sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selber reagieren häufig ratlos und stehen den neuen Herausforderungen hilflos gegenüber.

Derzeit besteht in den Unternehmen ein erheblicher Mangel an ausgebildeten Fachleuten, die in der Lage sind, psychische Belastungen gezielt zu erfassen, Methoden zur Stressprävention zu implementieren und eine effektive Stressintervention zu unterstützen sowie Betroffene vor Ort kompetent zu beraten.

Wir bieten Ihnen unsere Hilfe mit dem Projekt „SiMBA – Stressintervention – Ausbildung zum Moderator, Berater und Ansprechpartner“. Im Rahmen der Ausbildung werden seit 2010 Führungskräfte, Funktionsträger/innen und Multiplikatoren zur Übernahme der o. g. Aufgaben ausgebildet. Schwerpunkt der Ausbildung ist die Förderung von Stressprävention und -intervention im Unternehmen. Dabei werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu kompetenten Stressberater/-innen qualifiziert und gewinnen eine höhere Selbstkompetenz im Umgang mit Stress. Zu den Inhalten gehört im Hinblick auf die notwendige Fach- und Methodenkompetenz u. a. das Verständnis, dass es unterschiedliche Modelle zur Entstehung und zum Ablauf von Stressreaktionen gibt. Darüber hinaus wird der effektive Einsatz erfolgreicher Methoden zur Stressbewältigung vermittelt. Die Ausbildungsteilnehmer/-innen erwerben Kenntnisse zur Erfassung und Analyse von psychischen Belastungen

im Arbeitsleben. Dabei spielen auch die rechtlichen Grundlagen und die Vervollständigung der Gefährdungsbeurteilung um den häufig vernachlässigten Bereich der psychischen Belastungen eine bedeutende Rolle. Außerdem werden Kommunikationsmodelle und aktuelle Beratungsansätze vermittelt. Nach Abschluss der Ausbildung sind die Teilnehmer/-innen auch mit den Grundlagen der Präsentations- und Moderationstechniken sowie des Projektmanagements vertraut.

Diese umfangreichen Fähigkeiten und Kenntnisse werden in drei Modulen von jeweils drei Tagen von einem Trainer-Team aus Psychologen und Pädagogen vermittelt, damit die Teilnehmer/-innen in der Lage sind, die vielfältigen Aufgabenbereiche eines Stressberaters auszufüllen. Um die Ziele des Projektes umzusetzen, entwickeln die Teilnehmer in der Zeit zwischen den Modulen ein Projektkonzept für ihr eigenes Unternehmen.

Die Ausbildung wird vom Dresdner Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung begleitet und evaluiert. Inzwischen werden mit diesem Projekt nun schon zum dritten Mal Stressberater ausgebildet. Die bereits vorliegenden ersten Evaluationsergebnisse zeigen, dass die Projektziele mehr als erreicht wurden. So wurde u. a. von den Teilnehmern hervorgehoben, dass „vor allem die Angebote zur Einschätzung und zum Umgang mit eigenen Stressbelastungen sowie die unmittelbare Beratung von Kollegen und Kolleginnen gut umgesetzt“ wurden.

Ziele und Aufgaben von SiMBA

- Förderung der Stressprävention und -intervention im Unternehmen
- Qualifizierung der betrieblichen Funktionsträger zu kompetenten Stressberatern
- Entlastung der Funktionsträger durch:
 - Erweiterung ihrer Kompetenzen zur Beratung und Unterstützung von Betroffenen
 - effektiveren Umgang mit eigenen Stressbelastungen
- Förderung der Organisationsentwicklung (Verhältnisprävention) z. B. durch die Implementierung eines Beratungs-/Informationsangebotes für Beschäftigte
- Integration psychosozialer Aspekte in die Gefährdungsbeurteilung
- Bildung eines Netzwerkes zwischen den Stressberatern (Erfahrungsaustausch)

Um eine nachhaltige Wirkung in den Unternehmen zu erzielen, ist ein Netzwerk von Stressberaterinnen und Stressberatern notwendig. Dieses neue SiMBA-Netzwerk, in dem sich die Absolventen des Projekts über Erfahrungen und neue Erkenntnisse austauschen können, wächst mit jedem Ausbildungsgang.

Heike Walgenbach (Dipl.-Psychologin) und Ina Sieler (Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin)