Mit Chef und Kollegen sprechen:

Bei Burnout frühzeitig Hilfe suchen

Wer Burnout-Signale bei sich selbst erkennt, sollte frühzeitig Hilfe suchen. Erster Ansprechpartner ist dabei der Hausarzt. Aber auch Gespräche mit dem Vorgesetzten und Kollegen helfen, die Situation am Arbeitsplatz zu verbessern. Darauf weist die Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik hin. Eine klare Verteilung von Aufgaben, weniger Zeitdruck oder mehr Freiräume bei den täglichen Tätigkeiten am Arbeitsplatz können schon Lösungen sein. Arbeitspsychologin Kathrin Schwarzmann erklärt, dass aber ebenso der Arbeitgeber in der Pflicht ist – etwa, indem er die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz in einer Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt und die Mitarbeiter zum Thema Burnout sensibilisiert. Erste Burnout-Signale sind unter anderem anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Betroffene haben oft Schwierigkeiten sich zu konzentrieren, ihre Leistung lässt nach. Innere Unruhe, Nervosität und Schlaflosigkeit sowie ständige Gereiztheit können hinzukommen. Auch körperlich kann sich das Syndrom zeigen, etwa mit Herz-Kreislauf-Problemen, Rückenschmerzen, Schwindel oder Gewichtsverlust.

dpa / BILD: THODONAL – STOCK.ADOBE.COM

BEHINDERTENHILFE BERGSTRASSE: Einer der größten Arbeitgeber in der Region

Gegenseitige Achtung

Die Behindertenhilfe Bergstraße (bhb) setzt sich seit fast fünf Jahrzehnten erfolgreich für das Recht auf Selbstbestimmung und die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben der Menschen mit Beeinträchtigung im Kreis Bergstraße ein. Als gemeinnützige GmbH bietet sie vielfältige inklusive Förder- und Betreuungsangebote an unterschiedlichen Standorten an. „Jeder Mensch sollte möglichst dort leben und arbeiten wo er möchte", lautet einer der Philosophien des Unternehmens. Mit den Angeboten im Wohn- und Arbeitsbereich sowie Kinder, Jugend & Familie ist man nahezu flächendeckend im gesamten Kreis Bergstraße vertreten. Beispielsweise werden 500 Menschen mit Beeinträchtigung Teilhabe am Arbeitsleben gewährleistet – innerhalb und außerhalb der drei Werkstätten. Darüber hinaus finden über 200 Klienten in unterschiedlichsten Wohnformen ihr Zuhause. Zusätzlich werden Menschen mit schwerstmehrfach Beeinträchtigung in den Tagesförderstätten eine alltägliche Struktur geboten und über 120 Klienten im Bereich Kinder, Jugend & Familie betreut (z.B. im Rahmen von nachschulischer Betreuung, Ferienspiele oder Schulbegleitungen). Die bhb baut ihre personenzentrierten Angebote kontinuierlich aus und ist als einer der größten Arbeitgeber auch immer auf der Suche nach qualifizierten Mitarbeitern in den unterschiedlichsten Berufszweigen. „Es ist unserer Aufgabe, die für die Inklusion notwendigen Rahmenbedingungen einzufordern und auszugestalten", sagt Geschäftsführer Christian Dreiss. Als freier und unabhängiger Träger stößt die bhb Neuerungen an und setzt Innovationen erfolgreich um. Aushängeschilder nach Außen sind beispielsweise die Maler und Musiker, die mittlerweile große regionale Bekanntheit auf diversen Ausstellungen und Festivals genießen sowie das IdeenReich mit den vielen bunten Holzprodukten, die auf sämtlichen Märkten im Kreis zum Verkauf angeboten werden. Die Qualität der Arbeit weist man durch ein zertifiziertes Qualitätsmanagement sowie durch die kontinuierliche Weiterentwicklung der Konzeptionen nach. Alle Führungskräfte unterstützen die insgesamt 350 Mitarbeiter/-innen bei ihrer fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung. Durch den kooperativen Führungsstil erzielt die bhb Erfolge und entwickelt sich stetig weiter. Es ist Aufgabe aller Mitarbeiter im Team durch gegenseitige Achtung und Anerkennung eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre zu gestalten. Aus diesem Grund arbeiten alle gemeinsam daran, das Leitbild dauerhaft und verlässlich zu erfüllen. Dies sieht man als Basis für die Zukunftsfähigkeit und Weiterentwicklung der bhb. *MC*

Die Behindertenhilfe Bergstraße betreut hunderte beeinträchtige Menschen aller Altersklassen. BILD: BH-B

KONTAKT

Behindertenhilfe Bergstraße

Darmstädter Straße 150
64625 Bensheim
Telefon: 06251 / 70 06 29
Internet: www.bh-b.de

AUF EINEN BLICK

Es gibt viele Wege, mitzuarbeiten

- als Heilerziehungspfleger (m/w/d)
- Erzieher (m/w/d)
- Sozialpädagoge (m/w/d)
- Arbeitserzieher (m/w/d)
- Heilpädagogen (integrativ) (m/w/d)
- Verwaltungsangestellte (m/w/d)

- **Sowie als Auszubildender:** Erzieher (Praktikumsplätze), Heilerziehungspfleger (Praktikumsplätze für den fachpraktischen Teil der Ausbildung (2. und 3. Ausbildungsjahr) oder kaufmännische Ausbildung im Gesundheitswesen

- Im Rahmen eines **Freiwilliges Soziales Jahres & Bundesfreiwilligendiensts**

- als **Praktikant** (m/w/d) im Rahmen der Schule, des Studiums etc.

- als **Student** (m/w/d) in Form eines dualen Studiums oder eines Anerkennungsjahres bei der Ausbildung z.B. als Arbeitserzieher sowie als Aushilfe während des Studiums