

ALPHA

DER KADERMARKT DER SCHWEIZ

TEL. 044 248 40 30 / INSERATE@TAGES-ANZEIGER.CH / WEITERE KADERSTELLEN: WWW.ALPHA.CH

«In Ausnahmesituationen überfordert zu sein, ist völlig normal»

Menschen, die in der Entwicklungszusammenarbeit arbeiten, sind zunehmenden Belastungen ausgesetzt. Kathrin Indermaur, HR-Co-Leiterin von Helvetas, erzählt, wie ihre Organisation versucht, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden mit einem Bündel von präventiven und notfallpsychologischen Massnahmen zu erhalten.

Interview: Andreas Minder

Was belastet Ihre Mitarbeitenden im Einsatz am meisten?

Ein Faktor ist die Konfrontation mit Leid; mit verschiedenen Formen von Gewalt, mit Diskriminierung, mit Armut und Krieg. Was aber viel häufiger zu einer Belastungsreaktion führt, ist langanhaltender ausserordentlicher Stress. Speziell nicht voraussehbare Notfallsituationen oder humanitäre Krisen können zudem eine organisatorische Überforderung auslösen, da die Zusammenarbeit mit vielen involvierten Playern oft erschwert ist.

Kommt es auch zu Gewalt gegen Ihre Leute?

Das sind Einzelfälle, die leider auch vorkommen und oft sehr unerwartet. Wir als Organisation setzen alles daran, dies zu verhindern, da solche Ereignisse sehr belastend sind.

Wie häufig sind Belastungen, die die Mitarbeitenden überfordern?

Belastungssituationen, die dazu führen, dass jemand kündigt und nicht mehr zurückkommt, habe ich in den letzten zehn Jahren selten erlebt. Es ging dabei immer um Mehrfachbelastungen. Eine Überforderungssituation wird häufig nicht nur durch die Arbeit ausgelöst. Oft ist es eine Kumulation privater und beruflicher Belastungen.

Nehmen die Belastungen zu?

Ja. Zum einen, weil die Komplexität unserer Arbeit stetig zunimmt. Zum anderen sind viele unserer Partnerländer in den letzten Jahren noch fragiler geworden und wir leben in einer Zeit von multiplen Krisen. Je fragiler ein Land, desto grösser die Unsicherheit und desto kleiner die Bewegungsfreiheit. Auch das ist belastend.

Wie reagieren Sie darauf?

Die Personalbetreuung ist für Helvetas in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Dabei gibt es zwei wichtige Entwicklungen: Zum einen sehen wir die Verantwortung für die psychische Gesundheit nicht mehr nur in der Verantwortung des Individuums, sondern auch in jener der ganzen Organisation. Zum anderen messen wir präventiven Massnahmen – als Ergänzung zu Interventionsmassnahmen – mehr Gewicht bei.

An wen kann sich eine betroffene Person bei Helvetas wenden?

Meistens sind die Mitarbeitenden in einem lokalen Team eingebettet. Wenn das Verhältnis zur vorgesetzten Person gut ist, kann diese die erste Ansprechperson sein. Damit diese auch richtig reagiert, legen wir grossen Wert auf Führungstrainings, in denen wir für das Thema sensibilisieren.



Kathrin Indermaur: «In den gefährlichen Einsatzländern spielt die gegenseitige Unterstützung der Mitarbeitenden eine wichtige Rolle.»

Foto: zvg

Und wenn der Mitarbeitende nicht mit der Vorgesetzten sprechen möchte?

Dann kann sie sich an mich und unser HR-Team wenden. Ich bin Notfallpsychologin und mehrere HR-Spezialistinnen sind in Gesprächsführung ausgebildet. Allerdings sind wir auch Mitarbeitende von Helvetas. Für die Leute, die lieber jemand Externes wollen, bieten wir als dritten Kanal den Kontakt zu Carelink an, einer Organisation, die notfallpsychologische Unterstützung anbietet. Sie ist aktuell daran, eine Online-Selbsthilfe-Anwendung zu testen. Diese wird den Betroffenen dabei helfen, ein aussergewöhnliches Ereignis und die eigene Reaktion darauf in einem ersten Schritt selbst einzuordnen.

Wie geht es nach dem ersten Austausch weiter?

Oft braucht es noch ein zweites Gespräch, zwei, drei Wochen später. Dann muss die jeweilige Vertrauensperson einschätzen, ob die Belastung abnimmt oder nicht. Wenn es sich verschlimmert, müssen wir ein psychotherapeutisches Angebot ins Auge fassen.

Haben Sie den Eindruck, dass sich die Betroffenen in der Regel melden?

Das ist schwer zu sagen, es gibt eine Dunkelziffer. Man weiss aus Untersuchungen, dass der Hauptgrund, weshalb solche Themen nicht angesprochen werden, die Angst vor dem Jobverlust oder einem Karriereknick ist. Deshalb ist es wichtig, dass wir klar signalisieren, wie normal es ist, in Ausnahmesituationen überfordert zu sein, dass Belastungsreaktionen vorkommen dürfen und keinen Einfluss auf die Laufbahn haben. Erschwerend ist ein Glaubenssatz, der in unserer Branche leider noch weit verbreitet und tief verankert ist: «Ich habe mich für diesen Job entschieden, also muss ich das ertragen.» Wir arbeiten daran, davon wegzukommen. Es muss eine Selbstverständlichkeit werden, dass es Situationen gibt, in denen es zu viel wird.

Was tun Sie vorbeugend?

Wir motivieren Kandidierende bereits in den Rekrutierungsgesprächen, sich ihre persönlichen Ressourcen, aber auch ihre Risikofaktoren bewusst zu machen. Wie reagiere ich auf Diskriminierung, auf Übergriffe, auf Stress? Je besser die Leute eines Teams voneinander wissen, wie sie in Ausnahmesituationen reagieren, umso besser können sie sich unterstützen. Die internationalen Mitarbeitenden bekommen schon hier in der Schweiz eine gute Einführung, damit sie wissen,

was sie erwartet. In den gefährlichen Einsatzländern spielt die gegenseitige Unterstützung der Mitarbeitenden eine wichtige Rolle. Wer eine neue Funktion übernimmt, spricht wenn möglich zum Beispiel mit seiner Vorgängerin. Wie ist es dir ergangen? Hast du Ratschläge für mich? Auch während oder nach dem Einsatz kann der Austausch mit Personen, die das Gleiche erlebt haben, sehr wertvoll sein.

Hilft Erfahrung dabei, mit Katastrophen umzugehen?

Schlimme Ereignisse wie ein Raubüberfall oder ein Erdbeben können einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Dann sieht das Leben von einer Sekunde auf die andere total anders aus. In diesen Fällen ist die Notfallpsychologie wichtig. Wenn es gelingt diesen Einschnitt im Leben gut zu bewältigen, kann dies auch zur Resilienz beitragen

Helvetas

Helvetas ist eine Schweizer Organisation für Entwicklungszusammenarbeit, die in rund 30 Ländern in Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa tätig ist. Sie zählt gegen 1400 Mitarbeitende, von denen über 1300 im Ausland tätig sind, die allermeisten davon sind einheimische Mitarbeitende. Neben der längerfristig ausgerichteten Entwicklungszusammenarbeit engagiert sich die Organisation immer mehr auch in der humanitären Hilfe.
www.helvetas.org