



Burnout – keine Modeerscheinung

Hohe Belastung für Betroffene wie Betriebe

Die Zunahme an psychischen Erkrankungen und die damit verbundenen Fehlzeiten der Beschäftigten fordern Unternehmen und Betriebsärzte heraus. Der Handlungsdruck steigt, und betroffen sind sowohl Inhaber und Führungskräfte als auch angestellte Mitarbeiter. Immer mehr Menschen fallen am Arbeitsplatz aus, weil sie psychisch und physisch völlig erschöpft sind.

Psychisch Kranke fallen länger aus

Burnout-Symptome sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden, weil dahinter oft auch psychische Erkrankungen stecken. Während ein durchschnittlicher Krankheitsfall im Schnitt 13 Tage dauert, liegt die Ausfallzeit bei einer psychischen Erkrankung bei 37 Tagen. Der volkswirtschaftliche Schaden allein durch arbeitsbedingte psychische Belastungen beträgt jährlich etwa sieben Milliarden Euro, schätzt der Bundesverband der Betriebskrankenkassen (Stand 2011).

Wegen psychischer Belastungen und seelischer Probleme vernachlässigen Millionen deutsche Arbeitnehmer permanent oder oft ihren Job. Mehr als jeder Vierte (29 Prozent) schaffte es demnach nicht, seine Arbeit so sorgfältig wie gewünscht zu erledigen, wie aus einer in Berlin vorgestellten Studie im Auftrag des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte hervorgeht (2010).

Stress und andere psychische Belastungen finden ihren Weg außerdem immer häufiger ins Privatleben der Arbeitnehmer - umgekehrt belasten die psychischen Leiden auch die Betriebe.

Foto: istockphoto

Aus der Balance

Menschen leiden unter Stress, wenn sie wahrnehmen, dass zwischen den Anforderungen, die an sie gestellt werden, und den Mitteln, die ihnen zur Bewältigung dieser Anforderungen zur Verfügung stehen, ein Ungleichgewicht besteht. Es handelt sich um ein subjektiv wahrgenommenes Auseinanderklaffen von externen (beruflichen und privaten) Anforderungen und Belastungen einerseits und individuellen Fähigkeiten zur Bewältigung der Beanspruchungen andererseits.

Burnout-Signale

Emotionale Reaktionen: Reizbarkeit, Angstzustände, Schlafprobleme, Depressionen, Hypochondrie, Verzweiflung bis hin zu Hoffnungslosigkeit, Gefühle des Versagens, der Sinnlosigkeit, Depressionen

Kognitive Reaktionen: Schwierigkeiten mit der Konzentration, dem Erinnerungsvermögen, der Lernfähigkeit und der Entscheidungsfindung

Verhaltensreaktionen: Missbrauch von Drogen, Alkohol und Tabak;

destruktives Verhalten und Entfremdung, Motivationslosigkeit, Stimmungsschwankungen, mangelndes Interesse am Beruf oder dem Aufgabenbereich

Körperliche Reaktionen: Kopfschmerzen, Rückenprobleme, geschwächte Immunabwehr, Magengeschwüre, Herzstörungen, Bluthochdruck
Typisch für Burnout ist auch der Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten.

Unternehmen gewinnen viel mehr als Geld

Kirsten Kronberg hat mit Andrea Landschoff über die Bedeutung von betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) gesprochen.

Andrea Landschoff ist Inhaberin des Beraterwerks Hamburg, arbeitet seit vielen Jahren als Organisationsberaterin für Non-Profit-Organisationen und Coach. Sie begleitet Organisationen, Mitarbeiter und Führungskräfte in ihren Veränderungsprozessen und bietet im September mit der IHK Stade ein Seminar zum Thema Burnout-Prävention an.

Warum halten Sie BGM, zu dem auch die Burnout-Prävention gehört, heute für so wichtig?

Ich arbeite seit über zwei Jahrzehnten in und für Organisationen als Beraterin, Trainerin und Coach. Ich arbeite am Markt orientiert. Und der Markt hat sich in den letzten zehn Jahren hinsichtlich beruflicher und privater Anforderungen verändert. Das habe ich in meiner Arbeit zu spüren bekommen. Ausgebrannte Mitarbeiter und Führungskräfte, überforderte Inhaber waren die Tagesordnung. Da ich überwiegend für Non-Profit-Organisationen tätig bin, mit helfenden, heilenden und beratenden Berufen zu tun habe, haben sich die Symptome der physischen und psychischen Erschöpfung der Menschen in meiner Arbeit deutlich gezeigt.

„Burnout ist die Tapferkeitsmedaille unserer Leistungsgesellschaft“. Diesen Spruch habe ich einmal in einer Zeitschrift gelesen und fand ihn sehr passend.

Wie erleben Sie die aktuelle Situation in den Betrieben?

Es ist nicht ganz einfach, die Non-Profit-Organisationen und kleinen und mittelständischen Unternehmen für das Thema Burnout und betriebliches Gesundheitsmanagement zu sensibilisieren. Es besteht oft eine Scheu davor, sich in die Karten gucken zu lassen. Das Thema scheint in vielen Unternehmen tabu zu sein. Wer mag schon zugeben, dass es in seinem Betrieb mehrere betroffene Mitarbeiter gibt. Oft wird die Schuld zu einseitig innerhalb der Betriebe und Organisationen gesucht. Die Zunahme der psychischen und physischen Erschöpfung in unserer Gesellschaft benötigt mehrdimensionale Erklärungen.

Wie sensibilisieren Sie die Unternehmen für das Thema?

Über Nutzenargumente und den zu erwartenden Gewinn. Häufig werde ich vom Betriebsrat angesprochen, der



Hier sind wir Zuhause

Mit unseren Marken sind wir in Deutschland und der Welt erfolgreich. So vertrauen in über 100 Ländern Eltern auf die Sicherheit, Kompetenz und Qualität von NUK. Und auch die beliebteste deutsche Kondommarke BILLY BOY ist mittlerweile in vielen Ländern der Welt vertreten. Mit SPONTEX und MAPA Professionnel sind wir in Haushalt und Industrie präsent.

Den Anfang nahm unser Erfolg vor über 50 Jahren in Zeven. Hier arbeiten wir noch heute und freuen uns über das Vertrauen unserer Kunden. Denn hier sind wir Zuhause.



MAPA GmbH
Industriest. 21-25 · 27404 Zeven
info@mapa.de · www.mapa.de

MAPA

dicht an den Burnout-Betroffenen steht, und dieser ist dann mein erster Ansprechpartner. Führungskräfte sind oft unsicher im Umgang mit den Betroffenen. Sie zeigen sich dankbar für das Aufzeigen von konkreten Möglichkeiten, das Thema pro aktiv anzugehen und Prävention voranzutreiben.

Was sollten Unternehmen denn beachten, die eine Präventionsstrategie nachhaltig implementieren wollen?

In erster Linie sollten die Unternehmen sich klar werden, dass Burnout-Prävention und -Begleitung nur dann nachhaltig ist, wenn sie von der Geschäftsleitung eingeführt und gelebt wird. Es geht beim BGM nicht um ein paar Kurse zur Entspannung in der Mittagspause. Ein paar Trainer, die Kommunikationskurse für die Führungskräfte anbieten, und schon habe ich mein Soll erfüllt. Das wäre zu kurz gedacht. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein planvolles und individuell auf die Firma zugeschnittenes Vorgehen mit dem Ziel, die Belastungen für die Beschäftigten zu verringern, die Ressourcen der Mitarbeiter zu stärken und damit nachhal-

tig das Unternehmen zu stärken. Kurzfristig wird Geld und Zeit investiert werden müssen, bevor der Return On Investment mittel- und langfristig sichtbar wird.

Welchen Gewinn können aus Ihrer Sicht Betriebe mit der Einführung von BGM erzielen?

Wenn wir Gewinn nicht ausschließlich auf monetären Gewinn reduzieren, sondern auch ein entspanntes Betriebsklima und eine humane Führungskultur mit einbeziehen, können Betriebe eine Menge Gewinn erzielen. Es ist immer motivierend, Erfolgsberichte von anderen Betrieben zu hören. In einer Pressemitteilung des BKK-Bundesverbands vom 27. Januar 2010 schätzen 82 Prozent der Unternehmen, die betriebliches Gesundheitsmanagement einsetzen, seine stabilisierende Wirkung, insbesondere in wirtschaftlich schwierigen Zeiten. Dieses geht aus der repräsentativen Befragung der „Initiative Gesundheit und Arbeit“ hervor. Ich selbst habe mehrere Jahre in einem Pilotprojekt eine Krankenkasse begleitet: Strukturen und Prozesse wurden zugunsten der Mitarbeiter ver-

ändert. Das hatte nachhaltige Folgen unter anderem auf die Mitarbeiterzufriedenheit und somit Auswirkungen auf die Kundenzufriedenheit. Und letztendlich hatte es auch Auswirkungen auf die Zahlen und den erwirtschafteten Gewinn der Organisation.

Wie schätzen Sie die Zukunftsperspektiven für BGM ein?

Gut. Zumindest mit Blick auf die Marktentwicklung gibt es viele gute Gründe, warum BGM in den nächsten Jahren Hochkonjunktur haben sollte. Hier im ländlichen Raum steht sicherlich unter anderem der Fachkräftemangel im Blickpunkt. Junge, talentierte Menschen ziehen in die Städte oder ins Ausland, wo sie innovative Unternehmen vorfinden. Es gilt, hier im Einzugsgebiet die Attraktivität der Betriebe zu erhöhen, zum Beispiel durch die Ausgestaltung von passenden Arbeitsaufgaben, einem gesunden Arbeitsplatz und der Arbeitsumgebung und der Möglichkeit, auf Arbeitsprozesse und Arbeitsabläufe Einfluss nehmen zu können. Die Jobnomaden von heute sind wählerisch und kritisch.

Seminar: Burnout-Prävention

Betriebliches Gesundheitsmanagement für Führungskräfte und Personalverantwortliche

Die Zahl der Beschäftigten, die wegen eines Burnouts ausfallen, wächst. Seit 1998 haben die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen um 76 Prozent zugenommen (Zeit online 2011). Gesundheitsmanagement ist damit zur Führungsaufgabe geworden. Aber welchen Anteil haben Führungskräfte und Personalverantwortliche tatsächlich an der Gesundheit ihrer Mitarbeiter? Das IHK-Seminar Burnout-Prävention betrachtet das Thema aus zwei Blickwinkeln: Zum einen stehen wir als Führungskraft selbst im Brennpunkt der Anforderungen, und zum anderen müssen wir die Gefährdung unserer Mitar-

beiter im Auge behalten und gegebenenfalls zum Unternehmensthema machen. Im Seminar erhalten die Teilnehmer einen Einblick in Warnsignale, Symptome und Verlaufsformen des Burnout-Syndroms, thematisieren den Umgang mit der eigenen Gesundheit und dem eigenen Stressverhalten, betrachten den Umgang mit der Gesundheit der Mitarbeiter, setzen sich mit Anforderungen, Ressourcen und Ansatzpunkten zur Vorbeugung auseinander, erproben Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden, erhalten einen Überblick über Maßnahmen zur Gestaltung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements und analysieren und legen ihre betrieblichen Handlungsfelder fest. Ziel des Seminars ist es, die Handlungskompetenz und das Wissen zu den

Themen psychische Gesundheit und Umgang mit belasteten Mitarbeitern sowie die Zufriedenheit mit der eigenen Work-Life-Balance zu erhöhen.

Termin: 12./13. September 2013, 9 bis 17 Uhr
Referentin: Andrea Landschof, Diplom-Pädagogin, Lehrende Transaktionsanalytikerin, zertifizierte Supervisorin und Coach



Foto: Landschof