

Burnout - brisanter denn je?

Angst vor dem Arbeitsplatzverlust, enormer Leistungsdruck - gerade in Krisenzeiten scheint das Thema Burnout brisanter denn je. Von Manager-Krankheit oder der gleichen redet heute sowieso keiner mehr. Ist das „Ausgebranntsein“ doch mittlerweile in allen Gesellschafts- und Berufsgruppen ein Thema. Ganze 75 Prozent der deutschen Arbeitnehmer fühlen sich gestresst, knapp 30 Prozent klagen über regelmäßige Kopfschmerzen, nicht viel weniger über Schlafstörungen. Die Zahlen sind besorgniserregend und fordern die Firmenchefs zum Handeln auf. „Mit einer gezielten Burnout-Prävention kann ich dieser Entwicklung entgegensteuern“, wie Swen Grauer weiß. Damit meint der Geschäftsführer der INTEGION GmbH nicht nur die Durchführung einzelner Entspannungskurse. „Um den gewünschten Erfolg zu erzielen, muss ich ein ganzheitliches und nachhaltiges Stressmanagement in den Arbeitsalltag integrieren“, sagt er.

Stress gehört heute irgendwie dazu und bedeutet nicht gleich den Beginn eines Burnouts. „Ausschlaggebend ist die Erholungsfähigkeit“, sagt Grauer. Während der Normal-Gestresste schnell entspannen kann, gelingt das dem Burnout-Betroffenen kaum oder gar nicht mehr. Ein Burnout tritt dabei nicht plötzlich auf, sondern entwickelt sich schleppend. Der Verlauf lässt sich in der Regel in vier Phasen einteilen: dem Enthusiasmus folgt die Stagnation, bevor Frustration und anschließend die Apathie einsetzen. Zu den ersten Warnsignalen gehören Schlaf- und Konzentrationsstörungen, der zunehmende Rückzug von sozialen Kontakten oder permanente Gereiztheit. Entwickeln sich darauf Folgeerkrankungen wie Depressionen, psychosomatische Störungen oder eine Medikamentenabhängigkeit, ist es häufig schon zu spät. „Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements habe ich die Möglichkeit, einen Burnout vorzubeugen und rechtzeitig zu erkennen“, so Grauer. Die Grundlage ist ein durchdachtes individuelles Konzept, das sich an den Bedürfnissen und Anforderungen der Mitarbeiter orientiert. Es gilt, alle Maßnahmen in bisherige Prozesse und Strukturen zu integrieren. Vor allem in den Bereichen Arbeitsbelastung, Information und Kommunikation, Unternehmenskultur und Führung.

Insbesondere kommt es darauf an, die Mitarbeiter zu sensibilisieren. Für ihre Gesundheit bzw. den eigenen Körper. Denn nur so entsteht auch die Bereitschaft, zu handeln. Nach Feierabend und Berufsverkehr noch in ein überfülltes Fitnessstudio zu hetzen, ist für viele Berufstätige, gerade mit Familie, jedoch keine Lösung. „Können sie während der Arbeitszeit etwas für ihre Fitness tun, ist die Motivation meist größer. Entweder in der Mittagspause oder die „versäumte“ Arbeitszeit wird einfach hinten angehängt. Das Privat- und Berufsleben in Einklang bringen, die sogenannte Work-Life-Balance, ist für Arbeitnehmer meist nicht nur ein übergeordnetes Ziel, sondern beeinflusst in hohem Maße die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Wird gemeinsam mit den Kollegen geschwitzt, hat das einen weiteren Vorteil in punkto Burnout-Prävention: durch die gemeinsame Aktivität abseits vom Schreibtisch verbessert sich häufig das berufliche Miteinander und somit das Betriebsklima. Und somit fällt ein oft erheblicher Belastungsfaktor weg. Um das Burnout-Risiko rechtzeitig festzustellen und abzuwenden, eignen sich zudem Fragebogen-Aktionen. Anonym durchgeführt, können sich die Mitarbeiter ein Bild von ihrer momentanen Stressbelastung machen. Oft werden Mitarbeiter wachgerüttelt und wollen von selbst etwas tun. Gegen den Burnout und für ihr Wohlbefinden (am Arbeitsplatz).

Kontakt

INTEGION GmbH

Leiterin Unternehmenskommunikation
Martina Dannheimer
Forststraße 39
82069 Hohenschäftlarn

fon +49 (0)89 171 03 267
mobil +49 (0)176 170 60 001
m.dannheimer@integion.de
www.integion.de