

Burnout – Quatsch oder Volkskrankheit?

Volkskrankheiten nehmen scheinbar immer mehr zu. Gehört Burnout ebenfalls dazu? Die Sensibilisierung für dieses Thema und die gestiegene psychische Belastung am Arbeitsplatz sorgt für eine dramatisch ansteigende Zahl der Burnout Patienten. Arbeitgeber sind alarmiert und müssen handeln.

Dass Krankheiten wie Bluthochdruck, Adipositas und chronische Rückenbeschwerden zu den sogenannten Volkskrankheiten gezählt werden, ist heutzutage nicht ungewöhnlich. Sie gehören irgendwie zu unserer Gesellschaft dazu. Ebenfalls immer mehr verbreitet ist der Begriff „Burnout“. Woher kommt diese zunehmende Anzahl an Patienten mit dieser Krankheit und was bedeutet dieses ausgebrannt sein denn genau?

In unserer modernen und schnelllebigen Gesellschaft sind Faktoren wie Stress, Termin- und Leistungsdruck, Konkurrenz und Perfektionismus alltägliche Begegnungen. Egal ob im Privaten oder im Geschäftsleben, wir geraten ständig in Situationen, in denen wir gestresst sind, perfekt oder der Konkurrenz voraus sein wollen oder sogar müssen. Wenn diese Situationen überhand nehmen oder sich zu oft wiederholen sind wir sehr schnell in einem Kreislauf der uns regelrecht ausbrennt. Die Folgen davon sind z.B. Symptome wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen und Appetitlosigkeit. Die größte Gefahr in diesem Kreislauf ist, dass diese Symptome schleichend auftreten und von den Betroffenen meist übersehen werden.

Erst wenn der Schlafmangel, die Fehler im Job oder ein Gewichtsverlust von anderen bemerkt werden, wird eventuell die Notbremse gezogen. Leider ist es dann in den meisten Fällen bereits zu spät und der Arzt attestiert die Diagnose „Burnout Syndrom“. Für den Betroffenen bedeutet das, dass er sein Leben umkrepeln darf und für den Arbeitgeber bedeutet es einen Langzeitkranken mehr in der Statistik.

Burnout als Krankheit anerkannt

Studien zeigen, dass die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Burnout innerhalb der letzten 10 Jahre um fast das 20-fache gestiegen sind. Die Bevölkerung ist für das Thema sensibilisiert worden und die Hemmschwelle darüber ernsthaft zu reden stark gesunken. Somit wird die Krankheit zunehmend auch als solche erkannt und diagnostiziert. Doch auch die Arbeitgeber sehen sich immer mehr in der Verantwortung. Die Unternehmen haben den größten Einfluss, den Alltag der Arbeitnehmer positiv zu beeinflussen.

Erfolgreiche Maßnahmen in Unternehmen

Einige Firmen haben bereits Grundsätze dafür im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) festgelegt und setzen beispielsweise erfolgreich um, dass Mitarbeiter nach ihrem Feierabend nicht mehr für den Betrieb erreichbar sein müssen. Mitarbeitern sollte über den gesamten Arbeitstag auch die Chance für kleine flexible Auszeiten gegeben werden. Die sind scheinbar kleine Maßnahmen, die aber erheblich zur Ausgeglichenheit bei den Angestellten beitragen. Eine sehr erfolgreiche Methode, um Burnout vorzubeugen, sind aktive Pausen. Ziel dabei ist es, die Mitarbeiter kurzfristig vom Bildschirm wegzuholen, oder von eintönigen Arbeiten weg zu holen, den Kopf frei zu bekommen und Kraft zu tanken. Firmen bieten hierfür ein Bewegungsprogramm mit Stretching Übungen an, um Verspannungen zu lösen oder kleine Sparteinheiten, um seinen Rücken zu stärken oder einfach nur kurz Frust abbauen zu können. Um einen langfristigen Erfolg bei der Implementierung solcher Gesundheitsmaßnahmen zu garantieren, ist es wichtig, dass die Umsetzung direkt im Unternehmen stattfindet. Der eine Mitarbeiter braucht eher ein sanftes Stretching, der andere ein anspruchsvolles Ausdauertraining um herunter zu kommen. Es benötigt um allen Mitarbeitern gerecht zu werden einen guten Mix aus allem. In jedem Fall müssen Unternehmer das Thema angehen und lernen den Mitarbeiter wieder wertzuschätzen.

Über die Autorin: Jennifer Filz hat als Diplom Fitnessökonomin verschiedene Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in einer Industriefirma mit 1000 Mitarbeitern eingeführt und gründete 2013 die Firma [Just Functional](#), mit der sie ein neues Betriebssport Konzept entwickelte.