

Wird Stress am Arbeitsplatz zur Zeitbombe? - Burnout – das Gefühl, ausgebrannt zu sein.

„Ich kann nicht mehr. Mir ist alles zu viel. Schon beim Aufstehen bin ich erschöpft. Die Arbeit nimmt kein Ende“; diese Aussagen sind ein deutliches Zeichen für das Gefühl, ausgebrannt zu sein.

Burnout: Auftanken statt Ausbrennen war das Thema der diesjährigen Mitgliederversammlung des Vkm-Oldenburg. Frau Dr. Perschke-Hartmann, Dipl. Sozialwissenschaftlerin der AOK-Hannover stellte gleich zu Beginn Ihres Vortrages klar: Das Thema geht uns alle an und es kann jeden jederzeit treffen.



Obwohl das Burnout-Syndrom mit seinen weit über 100 bekannten körperlichen und seelischen Symptomen zunehmend in den Medien thematisiert wird, fehlt es immer noch an Aufklärung. Meistens mangelt es aber an der persönlichen Einsicht, dass es „auch mich“ treffen kann.

Gefährdete Burnout-Persönlichkeiten tendieren dazu, sich ständig durch Top-Leistungen beweisen zu wollen, sich durch Leistung Anerkennung zu sichern,

Energieverschleiß, Erschöpfung aufgrund von Überforderung, die von innen oder außen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Wertesysteme oder die Gesellschaft – kommen, kann einem Menschen Energie und Kraft rauben. Burnout ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermächtigem Stress, und der schließlich persönliche Motivation, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt (Freudenberger, 1974) Emotionale, soziale und körperliche Symptome zeigen Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Widerwillen und Ängste im Umgang mit Menschen. Wenn man diese Symptome rechtzeitig wahrnimmt, könnte man noch entgegensteuern, so die Referentin, Frau Dr. Perschke-Hartmann in Ihrem Vortrag.

Als Burnout -Faktoren nannte sie intransparente und schlechte Arbeitsorganisation, Arbeitsverdichtung, zu hohe Anforderungen, Termin- und Leistungsdruck, Routinearbeit, fehlende Autonomie und ständige Kontrolle durch die Führungsorganisation, Terminüberschneidungen, fehlende Anerkennung und mangelnde Kommunikation durch ungerechte Vorgesetzte.

Auch Umstrukturierungen, unsichere und befristete Beschäftigungsverhältnisse, schlechtes Betriebsklima, Mobbing, fehlende kollegiale Unterstützung können Ursache für ein drohendes Burnout sein.

Als Möglichkeiten zum Schutz vor Burnout nannte Frau Dr. Perschke-Hartmann:

Transparente Arbeitsabläufe, klare Ziele, eindeutige Aufgabenstellung und klare Erwartungen, möglichst große Handlungsautonomie, flexible Arbeitszeiten und Überstundenbegrenzung. Eine Unternehmensstruktur und Führungsorganisation, in der Mitarbeiter informiert werden und in Entscheidungen mit einbezogen werden, Anerkennung und Wertschätzung sollten nicht fehlen. Konflikte sollten geklärt werden, Werte gepflegt und nicht nur "Know How" sondern auch "Know Why" vermittelt werden. Kompetenzen und Fertigkeiten der Mitarbeiter sollten gefördert werden und sie sollten entsprechend ihren Fähigkeiten eingesetzt werden. Coaching und Supervision können dabei hilfreich sein.

Um einem Burnout vorzubeugen, müssten klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben gezogen werden. Besser ist es, "einen Gang runterzuschalten" und einen Ausgleich zu schaffen, z.B. durch Sport oder alternative Freizeitaktivitäten.