

Kommentar

Burnouts vermeiden

Die Zahl der Arbeitnehmer mit psychischen Belastungen oder gar Erkrankungen steigt, ebenso die Zahl der Burnout-Fälle. Unser gesamtes Leben hat sich verändert. Heute wird von den Menschen insgesamt erwartet, mehr Eigenverantwortung zu zeigen und „private Vorsorge“ zu betreiben. Auch das trägt zur steigenden Belastung bei. Auch die Sozialstrukturen in unserer Gesellschaft haben sich verändert. Die veränderte Arbeitswelt ist somit nur einer von vielen Faktoren, warum heute mehr Berufstätige als früher unter einer großen psychischen Anspannung stehen. Oft greifen betriebliche Work-Life-Balance-Konzepte zu kurz, die ihren Blick nur auf die Arbeitswelt richten. Ihr Ausgangspunkt sollte sein: Wie leben die Mitarbeiter heute und mit welchen Anforderungen sind sie aufgrund ihrer Lebenssituation konfrontiert?

Viele Berufstätige sind heute aufgrund des fehlenden privaten Unterstützungssystems sehr verletzlich. So lange im Leben alles glattläuft, ist das meist kein Problem. Doch wehe eine Person fällt in ein emotionales Loch - sei es auf Grund einer gescheiterten Beziehung, Erkrankung oder weil ein Elternteil zum Betreuungsfall wird. Dann geraten viele Berufstätige schnell an ihre Belastungsgrenze. Kommen dann noch berufliche Sorgen hinzu, wird die persönliche Krise akut.

Balance bewahren

Bei fast allen Burnout-Gefährdeten und -Geschädigten hat die Überlastung auch private oder persönliche Gründe. Diesen Zusammenhang haben viele Unternehmen erkannt. Deshalb bieten sie ihren Mitarbeitern immer mehr Unterstützungsmaßnahmen an, um ihr Leben in



Ein Burnout kann in der modernen Gesellschaft viele Ursachen haben.

Balance zu halten. Und viele machen sich auch Gedanken darüber, wie sie ihre Mitarbeiter entlasten können. Nicht zuletzt deshalb enthalten die Weiterbildungsprogramme vieler Unternehmen zunehmend - neben den üblichen Stressmanagement-Seminaren - auch Angebote, die darauf abzielen, die Widerstandsfähigkeit der Mitarbeiter zu stärken und diese dafür zu sensibilisieren, wann ein „Gefordert-sein“ in ein „Überfordert-sein“ umschlägt.

Gegensteuern

Fakt ist: Zumindest in den meisten Großunternehmen tut sich etwas. Sie entwickeln stets ausgefeiltere Präventionsprogramme, auch weil sie wissen: Wenn ein Leistungsträger zum Beispiel wegen eines Burnouts mehrere Monate ausfällt, entsteht ein enormer Schaden. Und: In den kommenden Jahren wird es für uns immer schwieriger werden, qualifizierte Arbeitskräfte, die ausfallen, zu ersetzen. Also investieren sie mehr Zeit und Geld in das Erhalten und Bewahren der Gesundheit ihrer Mitarbeiter - nicht nur zum Wohl der Mitarbeiter, sondern auch des Unternehmens.

**SIBYLLE BRECHTEL,
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
UND -PRÄVENTION**