KRANK IM JOB: Burnout und die Folgen

Wie kann man sich schützen und was können Betroffene tun?



INKLUSIVE:
Burnout-Test von Prof. Dr. Burisch — Spezialist für Burnout-Erkrankungen

Sandra Waeldin
Dominic Vogt

Autoren:



Sandra Waeldin ist Diplom-Psychologin, psychologischer Coach und Stressmanagement-Trainerin und studierte in Trier, Rotterdam und Irvine (CA, USA). Während der Promotion und als Dozentin an der Universität Trier beschäftigt sie sich mit Burnout, Erschöpfung und biopsychologischen Grundlagen von Stress.



Dominic Vogt ist Psychologe (M.Sc. in Psychologie), psychologischer Coach und Entspannungs-Trainer und studierte an der Universität Fribourg (CH) und Universität Basel. Während seiner Promotion an der Universität Trier beschäftigt er sich mit biologischer und psychologischer Diagnostik von Stresszuständen.

Die Hauptautoren danken Prof. Dr. D. H. Hellhammer für die langjährige Unterstützung.

Matthias Burisch war Professor am Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg, wo er u. a. das Studienmodul Organisations- und Personalentwicklung gründete und leitete. Darüber hinaus berät er seit über dreißig Jahren Einzelne und Organisationen. Sein Buch „Das Burnout-Syndrom — Theorie der inneren Erschöpfung" (5. Aufl. 2014) gilt als das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Er gründete 2008 das Burnout-Institut Norddeutschland (www.burnout-institut.eu).



Veröffentlichung:
Januar 2015, 1. Auflage

Mit freundlicher Unterstützung von

HANNOVERSCHE
EINFACH. BESSER. DIREKT.

VORWORT

Meldungen und Beiträge über Burnout tauchen seit Jahren in so gut wie allen großen Zeitungen und Wochenmagazinen sowie in Radio- und Fernsehbeiträgen auf. Sie stoßen stets auf hohe Resonanz. Daneben behandelt eine stattliche Zahl an Webseiten, Blogs, verschiedenen Social Media Portalen oder Burnout-Risiko messende Apps dieses Thema. Gleichzeitig behaupten manche, Burnout gäbe es gar nicht. Unabhängig von der korrekten medizinisch-wissenschaftlichen Vorgehensweise ist Burnout vielen Betroffenen, Ärzten, Therapeuten und Coaches gut bekannt und verdient daher eine entsprechende Aufmerksamkeit.

Dieser Ratgeber gibt Ihnen einen kompakten Überblick über das Thema Burnout. Er geht dabei kurz auf die Entwicklung und die Definition ein. Mit dem Wissen über dahinterliegende Mechanismen und einem kleinen Einblick in biologische Prozesse wird Ihnen deutlich, wieso Burnout nicht gleich Burnout ist.

Das E-Book fungiert als ein kompakter Ratgeber für Betroffene aber auch Arbeitgeber und Angehörige.

WUSSTEN SIE SCHON? – BURNOUT IN ZAHLEN

- Jeder dritte Berufstätige arbeitet bis zum Rande der Belastbarkeit und fühlt sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt.
- Burnout ist u.a. gekennzeichnet durch Energiemangel, ständige Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit. Dabei leidet jeder dritte Burnout-Betroffene an Schlafstörungen.
- Bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland sind nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen von Burnout betroffen.
- 18 Monate dauert es durchschnittlich, bis ein Mensch wegen Burnout so handlungsunfähig ist, dass sein Zustand am Arbeitsplatz erkannt wird.
- Experten schätzen die Produktionsausfallkosten und verlorene Bruttowertschöpfung in Deutschland auf rund 71 Milliarden Euro.
- Burnout wird vom Gesundheitssystem nicht als eigenständige Erkrankung anerkannt.



KRANK IM JOB: Burnout und die Folgen

Wie kann man sich schützen und
was können Betroffene tun?

1. WAS IST BURNOUT? 01

1.1. Geschichtliches: von der Nervenschwäche zu Burnout 01
1.2. Heute: Gibt es Burnout? - Burnout vs. Depression 03
1.3. Definition und Symptome von Burnout. 05
1.4. Folgen von Burnout 06

2. URSACHEN VON BURNOUT 07

3. WIE KANN BURNOUT GEMESSEN WERDEN? 09

4. BURNOUT IST NICHT GLEICH BURNOUT 10

5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION 13

5.1. Stress erkennen und Ausgleich schaffen 14
5.2. Die Rolle von Entspannung. 15
5.3. Wie viele „Jobs" haben Sie eigentlich? 16
5.4. Alles Einstellungssache?. 17
5.5. Welche Hilfen stehen zur Verfügung? 19
5.6. Was sagt der Gesetzgeber? 20

6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN? 22

6.1. Wie können Arbeitgeber helfen? 22
6.2. Wie können Angehörige helfen? 25
6.3. Wie kann die Politik helfen? 26

7. ZUSAMMENFASSUNG 27

8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN 29

9. ZUM WEITERLESEN 33

1. WAS IST BURNOUT?

Bei der Nachrichtenverfolgung beschleicht wohl viele das Gefühl, Burnout sei allgegenwärtig und nehme fast überdimensionale Ausmaße an. Bei Arztbesuchen hören Betroffene aber oft, Burnout gäbe es gar nicht. Im ersten Kapitel erfahren Sie, wieso beides stimmt und weshalb Sie sich damit auseinandersetzen sollten.

1.1. Geschichtliches: von der Nervenschwäche zu Burnout

Erschöpfung ist das wesentlichste Merkmal von Burnout und ist kein so modernes Phänomen, wie Sie vielleicht denken. Bereits vor über 100 Jahren wurde von Medizinern ein Syndrom beschrieben, dessen Hauptmerkmal Erschöpfung war, die sogenannte Neurasthenie. Die Ärzte fanden keinen objektiven Krankheitsgrund. Deshalb führten sie die Ursache auf Überarbeitung und den damaligen modernen Lebenswandel um 1900 zurück. Neue Technik und einen beschleunigten Lebensstil sahen sie schon damals als belastend an. In der Folge flammten erste gesellschaftliche Diskussionen rund um das Thema Stress auf. Bald wurde die „Nervenschwäche" zu einer der meist gestellten psychiatrischen und neurologischen Diagnosen. Daraus entstanden Spezialkliniken, in denen die Behandlung hauptsächlich in der Verordnung von mehrwöchigen bis -monatigen „Ruhekuren" bestand.

Ein ähnliches Bild zeigte die „Hysterie" – in dieser Zeit eher bei Frauen festgestellt. Später tauchten kurz die Begriffe „Yuppie flu" oder das „Psychovegetative Erschöpfungssyndrom" auf. Mit aufkommender Kritik und genaueren diagnostischen Kriterien verschwanden sie jedoch weitgehend wieder. Zumindest bis 1974, als Herbert Freudenberger in einer Veröffentlichung den Begriff Burnout prägte und bekannt machte. Wenige Jahre danach wurde der erste Burnout-Fragebogen von Christina Maslach entwickelt, mithilfe dessen die systematische Forschung begann. Die meisten Definitionen richten sich heute noch nach dieser Grundlage.

Die Ähnlichkeiten zwischen der Entwicklung des historischen und des aktuellen „Erschöpfungssyndroms" sind überraschend. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Burnout einerseits als „Modediagnose" andererseits als „Volkskrankheit" betitelt wird.

> „Ich konnte einfach nicht mehr, fühlte mich einfach nur noch leer. Alle vorhandene Kraft für all die beschriebenen Dinge einfach aufgebraucht. Nie lange genug Zeit durch zu schnaufen. Wozu lebt man eigentlich, wenn ein Schrecken nur den nächsten jagt? Nicht, dass ich mich hätte umbringen wollen, aber das Wort 'lebensmüde' bekam eine ganz andere Bedeutung für mich."
>
> Heike F. aus M.

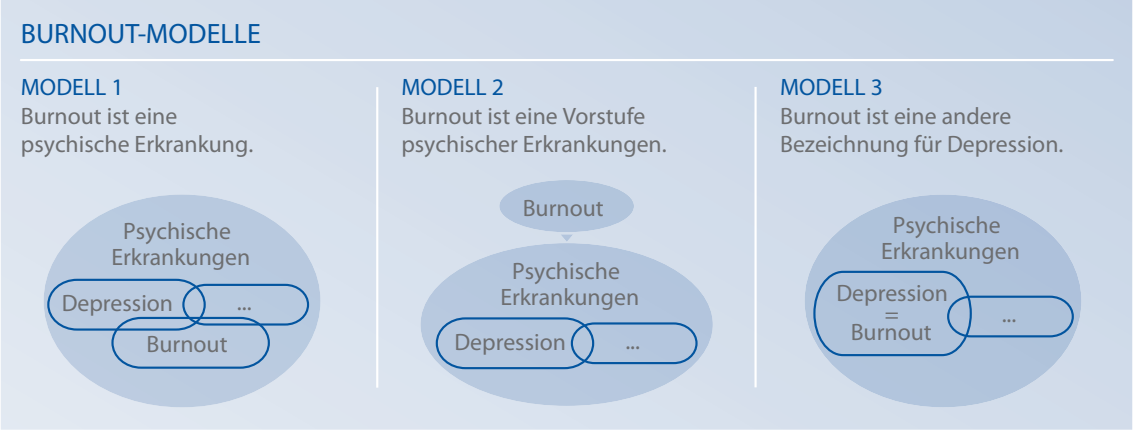
1. WAS IST BURNOUT?

Auch zukünftig wirken sich der hektische Alltag, der technische Fortschritt sowie die dauerhafte Forderung nach mehr Flexibilität auf uns aus. Voraussichtlich werden sich die Anzahl und die Art der Arbeitgeber, Arbeitsorte, Arbeitsgeräte und Arbeitsanforderungen immer weiter erhöhen. Daher sollten Sie sich mit der Thematik Stress und Burnout auseinandersetzen, weil sie einen wichtigen gesundheitlichen Aspekt für jeden Einzelnen darstellt. Sie sollten lernen, sich Ihren Stress bewusst zu machen, um einem Burnout effektiv vorbeugen zu können. Schon allein die Tatsache, dass Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen bedeutet, selbst etwas gegen die Möglichkeit einer Krankheitsentstehung zu tun.



1.2. Heute: Gibt es Burnout? - Burnout vs. Depression

An der Frage, ob Burnout eine eigenständige Erkrankung ist, scheiden sich die Fachmeinungen. Die unterschiedlichen Standpunkte werden im Folgenden mithilfe dreier Modelle in einer Grafik veranschaulicht.



Da bereits Spezialkliniken für die Behandlung von Burnout existieren, könnte man annehmen, es gelte auch als Erkrankung. Dieser Sachverhalt wird in Modell 1 dargestellt und von einigen Fachautoren vertreten. Andere hingegen sehen die charakteristischen Symptome eher als einen Risikozustand an, der zu psychischen Erkrankungen wie Depression führen kann (Modell 2). Die beiden Modelle 1 und 2 zeigen, dass sich Burnout von (anderen) psychischen Erkrankungen unterscheidet. In einer dritten Annahme setzen Experten das Erscheinungsbild von Burnout mit (Erschöpfungs-)Depression gleich (Modell 3). Hinter diesem Modell stehen auch die Verfechter der These, Burnout gäbe es nicht. In der Praxis können Burnout-Symptome und Depressionen nur von einem Facharzt unterschieden werden. Wissenschaftliche Untersuchungen bestärken diese Diagnose-Problematik, da viele Menschen mit Burnout ebenfalls eine Depression entwickeln und es eine große Ähnlichkeit zwischen diesen beiden Erkrankungen gibt. Trotz der Gemeinsamkeiten können diese beiden Krankheitsbilder aber dennoch nicht gleichgesetzt werden.

Insgesamt gibt es deutliche Überschneidungen zwischen Burnout und Depressionen, aber eben auch Unterschiede. Burnout bezieht sich stark auf die Arbeitswelt, während Depressionen auch unabhängig davon auftreten. Aus psychologischer Sicht führen Belastungen am Arbeitsplatz eher zu Burnout als zu Depressionen.

Burnout als Vorstufe einer psychischen Erkrankung (Modell 2) scheint der Vorstellung der meisten Fachmeinungen zu entsprechen. So beziehen Vertreter aus den Bereich der Psychiatrie und Psychologie die Position, Burnout sei ein ernst zu nehmender Risikozustand, der zu weiteren Erkrankungen führen kann. Prävention stellt daher einen bedeutenden Faktor im Zusammenhang mit Burnout dar. Die meisten Erkrankungen entstehen nicht plötzlich von heute auf morgen, sondern in einem langwierigen Prozess. Als betroffene Person wünschen Sie sich sicherlich rasche medizinische und therapeutische Hilfe. Sie müssen sich jedoch darüber im Klaren sein, dass die Behandlung Zeit benötigt. Präventive Maßnahmen erscheinen daher in therapeutischer Hinsicht sehr wünschenswert.

1. WAS IST BURNOUT?

Viele Betroffene zählen sich lieber zu „ausgebrannten" als zu „depressiven" Menschen. Das hat verschiedene Gründe. Sicherlich spielen dabei die deutlich erkennbaren Ursachen von Burnout eine wesentliche Rolle. Auf Überarbeitung oder Mobbing folgt Burnout.

Depression dagegen kann viele Ursachen haben oder auch – bei entsprechender Veranlagung – scheinbar grundlos auftreten. Zudem ist sie eine der klassischsten psychischen Erkrankungen. Das damit verbundene Bild stammt vielleicht noch aus einer Zeit, in der „Verrückte sich beim Seelendoktor auf die Couch legten". Gerade bei der Behandlung von Depressionen gibt es moderne Therapieformen und viele wirksame Methoden. Informieren Sie sich über Symptome und Möglichkeiten der Behandlung – in Ihrem Umfeld hat voraussichtlich im Laufe Ihres Lebens einer von zehn Menschen eine Depression. Ratgeber für Betroffene, Angehörige und auch Arbeitgeber erhalten Sie kostenlos, z. B. bei der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe"[1] oder bei vielen Krankenkassen.

Burnout gibt es nicht – zumindest führt das System der Ärzte, Therapeuten und Krankenkassen Burnout nicht als eigenständige Erkrankung. Jede Erkrankung hat einen speziellen Diagnoseschlüssel, welcher in einem internationalen Klassifikationssystem festgelegt und verbindlich ist, damit die Leistungen durch die Krankenkassen vergütet werden können. Burnout taucht in diesem System allerdings nicht als Krankheit, sondern nur als Randfaktor auf. Der Arzt kann natürlich nur eine sich im System befindliche Diagnose stellen. Die Hauptdiagnose wird mit einem auf die Burnout-Symptome bezogenen Zusatzschlüssel versehen. Die eigenständige Diagnose eines Burnout-Syndroms gibt es nicht.

Burnout gibt es – zahlreiche Studien untersuchten bereits Menschen mit Burnout und deren Symptome. Auch aus der Praxis wissen wir, dass viele Menschen mit Erschöpfung und Burnout medizinisch behandelt werden. Aus der Sicht von Medizin-Coaches liegt der Sachverhalt deutlich auf der Hand: „Burnout ist keine Krankheit, aber ein ernstes Problem. [...] egal wie man Burnout nun wissenschaftlich eingrenzt [...] – in vielen Unternehmen ist sie (es) schon lange Realität"[2]. Eine Befragung des Bundesarbeitsministeriums stützt diese These, denn bei etwa sieben Prozent der deutschen Arbeitnehmer kann von einem Burnout gesprochen werden. Somit ist das Auftreten von Burnout mit der Häufigkeit von Erkrankungen, wie Depression, Angststörungen oder auch Diabetes vergleichbar. Andere Studien berichten sogar, ungefähr jeder fünfte Arbeitnehmer in Dänemark oder den USA leidet unter Burnout. Höhere Zahlen kommen aus Osteuropa oder Asien.



[1] Abrufbar unter www.deutsche-depressionshilfe.de
[2] Manager Seminare, Band 183, 2013, S. 78-80

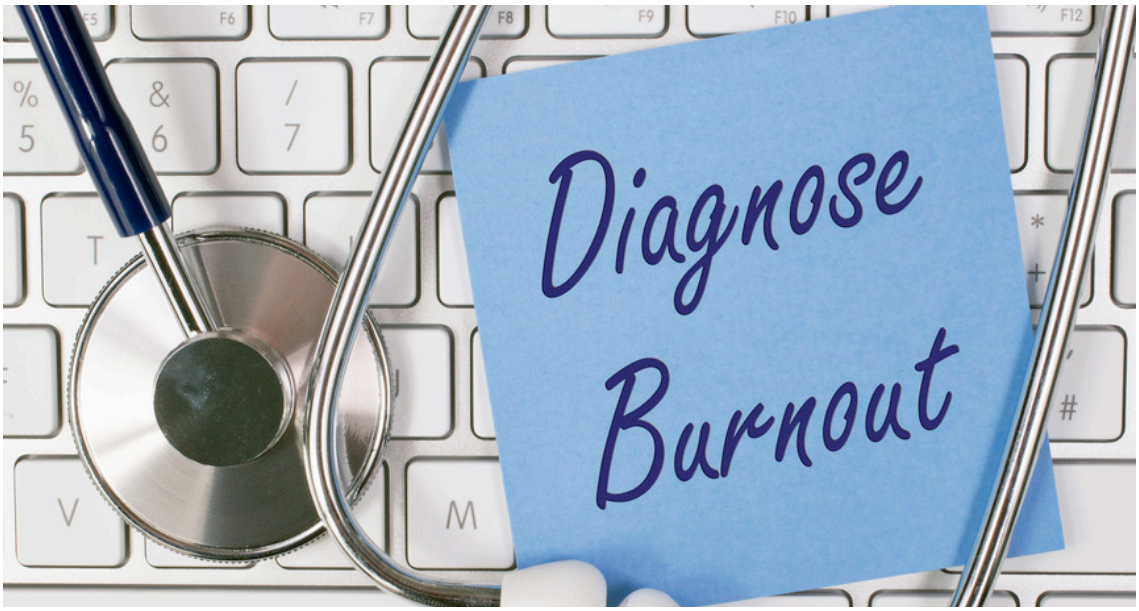
1.3. Definition und Symptome von Burnout

Eine der ersten Beschreibungen des Burnout-Syndroms lieferte vor genau 40 Jahren Herbert Freudenberger. Seitdem entstanden einige Definitionen. Eine der ersten und bis heute bekanntesten Syndromdefinitionen stammte von Psychologin Christina Maslach. Sie beschrieb Burnout in den 1980er Jahren als einen Zustand mit emotionaler Erschöpfung, innerer Distanzierung von der Arbeit (der sog. Depersonalisation) und reduzierter persönlicher Leitungsfähigkeit.

> „Ich vermute, dass der Körper die Gefühle nach und nach selbst ausknipst, um mehr Kraft für das übrige Leben zu haben."
>
> Jörg K. aus M.

Etwas leichter verständlich erklärten niederländische und israelische Forscher den Begriff: Burnout ist ein Zustand physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung, der in emotional belastenden Arbeitssituationen auftritt. Zeichen sind Energiemangel, chronische Müdigkeit, körperliche Beschwerden sowie eine negative Einstellung gegenüber sich selbst und der Arbeit.

In allen diesen Beschreibungsversuchen taucht immer das wohl wichtigste Merkmal auf, die subjektive Erschöpfung. Es gibt eine ganze Reihe von weiteren Symptomen, die bei mittelschwerer subjektiver Erschöpfung auftreten: Jeder dritte leidet an Schlafstörungen, jeder vierte an Kopfschmerzen, Schwindel und Rückenschmerzen und mehr als jeder zehnte unter Herzrasen, Atemproblemen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit und Appetitlosigkeit. Eine kleine Gruppe von Betroffenen klagt sogar über Zittern und Suizidgedanken.



1.4. Folgen von Burnout

Verschiedene Untersuchungen zu psychischen Erkrankungen beleuchten den Einfluss von Burnout genauer. Alarmierende Zahlen findet man nicht nur in den Berichten von Krankenkassen oder des Bundesarbeitsministeriums. Die gute Nachricht: Der Krankenstand geht generell zurück. Die schlechte Nachricht: Hierbei stellen die psychischen Erkrankungen eine Ausnahme dar. Die Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen stiegen in den vergangenen 15 Jahren um mehr als 80 Prozent und verursachten jährlich etwa 59 Millionen Fehltage.

Es kommt erschwerend hinzu, dass Burnout-Betroffene häufiger und länger arbeitsunfähig sind und oft auch an anderen Erkrankungen leiden. Noch gravierender sind die dauerhaften Auswirkungen, also z. B. die auf die berufliche Leistungsfähigkeit. Die Hauptursache für frühzeitigen Ruhestand stellen mittlerweile psychische Erkrankungen dar. Da Burnout psychische Erkrankungen begünstigt, gilt es bei den ersten Anzeichen frühzeitig aktiv zu werden.

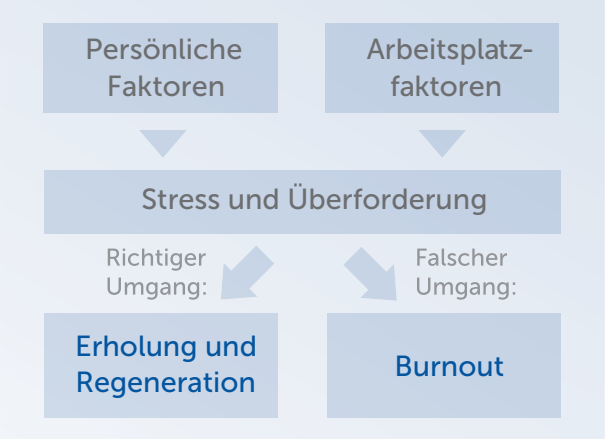
> „Psychische Erkrankungen - Hauptursache für Frühverrentungen"
>
> Deutsches Ärzteblatt, 02.01.2013

> „41 Prozent der Frühberentungen haben psychische Ursachen"
>
> Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 29.01.2013

2. URSACHEN VON BURNOUT

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation gehört Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Tatsächlich sind Stress und Überforderung Ursachen, die zu Burnout führen können. Mögliche Anzeichen hierfür sind Anspannung, Frustration oder Hilflosigkeit. Treten dann immer häufiger Erschöpfungssymptome auf, führt dies schließlich zu Burnout. Unternimmt man spätestens dann nichts dagegen, entwickeln sich sehr wahrscheinlich weitere Erkrankungen. Leider wird häufig unterschätzt, wie oft und vermeintlich schnell sich dann Arbeits- oder sogar Berufsunfähigkeit einstellen kann.

Um zu wissen, wie Burnout entsteht, sollten Sie also die Stressursachen kennen. Hierbei wird zwischen persönlichen und arbeitsbedingten Faktoren unterschieden. Persönliche Faktoren sind z. B. Veränderungen in der Partnerschaft, Streitigkeiten im Freundes- oder Familienkreis sowie gesundheitliche Probleme. Arbeitsplatzfaktoren finden sich hingegen in hohen beruflichen Anforderungen, Zeitdruck oder Konflikten mit Kollegen.



Zudem reagieren Menschen auf dieselbe Belastung z. T. sehr verschieden. Das liegt an der unterschiedlichen persönlichen Einstellung und Erfahrung jedes Einzelnen. So erledigen einige alles besonders schnell oder perfekt, andere wollen mehr Aufgaben bewältigen, als der Zeitplan zulässt und manche arbeiten einfach effektiver und halten sich kaum mit wenig relevanten, nervenaufreibenden Dingen auf.

Einige dieser persönlichen Faktoren können Sie ändern. Muster, welche über ein Leben lang erlernt wurden oder sogar auf genetischen oder biologischen Ursachen beruhen, sind hingegen unveränderlich. Deshalb sollten Sie Ihre individuelle Belastungsgrenze gut kennen und beachten. Bedeutsam hierbei ist auch Ihre persönliche Lebensweise. Mit einer gesunden Freizeitgestaltung und ausreichender Erholung beugen Sie Stress und Überforderung am besten vor.

Manchmal reichen die Erholungsphasen nicht aus, um negativen Stress zu reduzieren und Burnout vorzubeugen. Vor allem bei langanhaltender, sehr hoher Belastung genügen selbst mehrere Urlaubstage nicht, die Stressauswirkungen auszugleichen. Nach ständigen Höchsteinsätzen schafft es der Körper nicht mehr, die leeren Energiespeicher aufzufüllen. In der Folge leiden sowohl Leistungsfähigkeit als auch Wohlbefinden enorm. Bei einer dauerhaften Überforderung kann Ihr Körper nicht mehr richtig auf Stress reagieren. Beanspruchungen, denen Sie vorher noch mit Leichtigkeit gewachsen waren, werden Sie als zusätzliche Belastung empfinden. Bildlich gesprochen muss Ihr ausgebrannter Motor dann erst wieder repariert werden.

2. URSACHEN VON BURNOUT

„2004 habe ich in kurzer Reihenfolge meinen Job, meinen Partner (Trennung nach 14 Jahren) und meinen Großvater verloren. [...] Im nächsten Jahr fand ich eine neue Arbeit und hoffte darauf, dass es von nun an wieder aufwärts geht. Das war nur leider ein Irrtum, 100 km zu fahren jeden Tag, fast tägliche Überstunden ohne Bezahlung oder Freizeitausgleich, um Urlaub musste ich betteln, bekam ihn nur zu Unzeiten und dazu ein Chef, der sich nach kürzester Zeit als Monster hervortat und mich auf übelste Art und Weise mobbte."

Annita E. aus F.

Eine Stresssituation entsteht auch durch unkontrollierbar Erlebtes. Hierzu zählen z. B. Konflikte, Mobbing oder unberechenbare Vorgesetzte. Ebenso gehört das dauerhafte Ungleichgewicht zwischen Geleistetem und dessen Wertschätzung dazu. Es ist bekannt, dass Arbeit nicht automatisch durch hohen Arbeitseinsatz als stressig erlebt wird. Vielmehr wird der Arbeitsplatz erst dann als belastend empfunden, wenn es keine angemessene Anerkennung und Unterstützung sowie keine Möglichkeiten zu mehr Flexibilität oder Gestaltungsfreiräume gibt. Das Ungleichgewicht zwischen erbrachter Leistung und der mangelnden Bestätigung hat gesundheitliche Auswirkungen. Die Rolle des Gestaltungsfreiraums und der Kontrolle wurde in dieser Hinsicht immer wieder untersucht und begründet. Es gilt als bewiesen, dass Sinnhaftigkeit und Wertschätzung von Arbeit eine große Bedeutung bei der Bewertung von Stress haben. Fehlt die Anerkennung, so empfinden die Menschen ihre geleistete Arbeit als anstrengender. Bereits mit ein wenig Erkenntlichkeit kann ein Unternehmer seine Mitarbeiter vor teilweise hoher Überlastung bewahren.

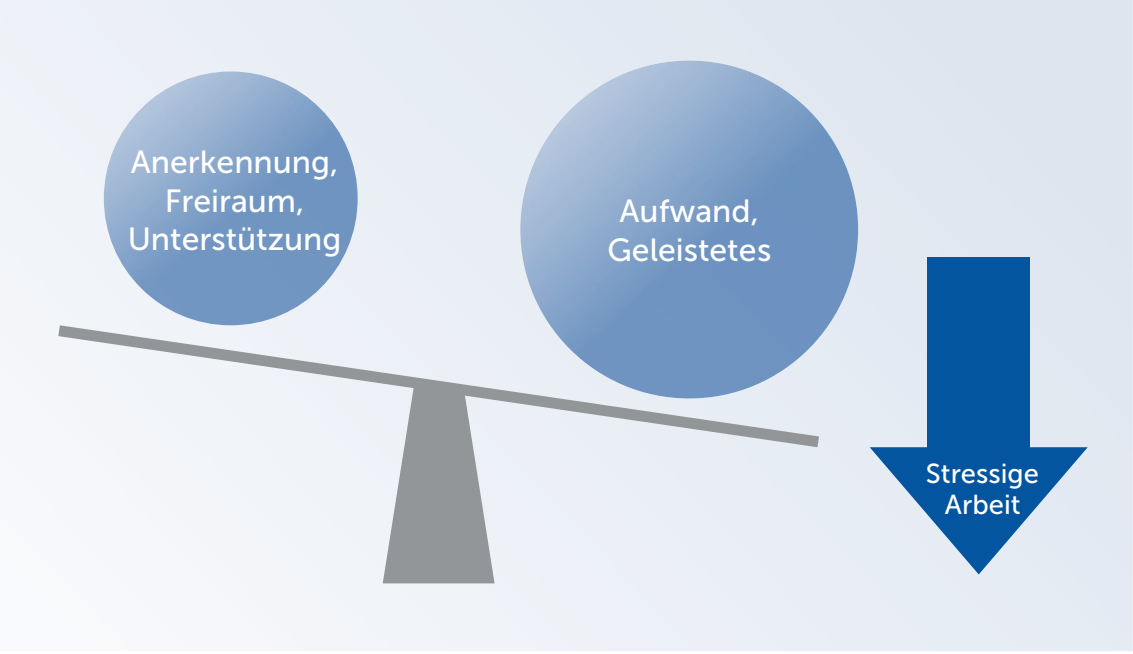


Abbildung: Modell nach Johannes Siegrist und Robert Karasek

3. WIE KANN BURNOUT GEMESSEN WERDEN?

Es existieren viele Tests zur Burnout-Messung. Es werden meist Gruppen mit niedrigem und hohem Burnout verglichen sowie deren Symptome oder zeitliche Veränderungen untersucht. Allerdings lässt sich dieses Vorgehen nicht unbedingt von Gruppen auf Einzelpersonen übertragen. Schlüssige Antworten, ob ein bestimmter Wert nun tatsächlich mit einem deutlichen Burnout-Risiko oder einer Erkrankung einhergeht, liefert erst ein Test nach sehr viel strengeren Kriterien.

Leider gibt es häufig einige Tests, die zusätzlich einen beliebigen Wert beinhalten, der das persönliche Burnout-Risiko anzeigen soll. Jene Tests unterliegen der Willkür des Erfinders und sind daher nicht aussagekräftig.

Zu den fundierten Tests, die zutreffende Aussagen über das persönliche Burnout-Risiko geben können, zählen z. B. die Burnout-Screening-Skalen von Katja Geuenich und Wolfgang Hagemann (Hogrefe-Verlag)[3] sowie das Hamburger-Burnout-Inventar von Matthias Burisch (Burnout-Institut Norddeutschland)[4].

Die genannten Tests basieren auf rein psychologischen Verfahren zur Burnout-Messung. Daneben laufen bei Stress und Burnout in Ihrem Körper ebenfalls bestimmte Prozesse ab, die messbar sind. Das betrifft, je nach Burnout-Typ, unterschiedliche Bereiche. Somit kann man häufig nur schwer voraussagen, welcher Hormonspiegel sich wie verändert. Nur mit profundem Wissen über Ihre körperlichen Stressreaktionen können Sie mit professioneller Hilfe relevante Veränderungen aufdecken. Ihr Arzt kann ausschließlich durch Ihre Mitarbeit die Testergebnisse richtig interpretieren.

Eine Ausnahme ist die mit einem EKG ermittelbare sogenannte Herzratenvariabilität (HRV). In geschulten Händen und in Kombination mit psychologischen Tests stellt das Personal hier vergleichsweise leicht körperliche Veränderungen fest. Ebenfalls ist sie als Biofeedback-Methode geeignet. Jedoch sollten qualifizierte Personen diese Messungen durchführen und interpretieren, um falsche Schlussfolgerungen oder Informationsverlust zu vermeiden.

Als am besten geeignet erweist sich immer die Kombination aus psychologischen und biologischen Tests, da sie zusammen mit Wissen über die körperliche Stressreaktion wesentlich präzisere Aussagen zulassen. Damit wird die Möglichkeit eröffnet, verschiedene Burnout-Typen zu unterscheiden (vgl. Kapitel 4 „Burnout ist nicht gleich Burnout“). Diese Charakterisierung erfolgt beispielsweise mit der Neuropattern-Diagnostik von Dirk Hellhammer – beziehbar über das Stresszentrum Trier[5].

Im achten Kapitel finden Sie einen exklusiven Burnout-Test von Prof. Dr. Burisch in Kurzform. Der Test mit seinen 23 Fragen kann Ihnen dabei helfen, Ihr ganz persönliches Burnout-Risiko einzuschätzen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel „Burnout-Test und Checklisten“.

[3] Erwerb möglich über www.testzentrale.de/programm/burnout-screening-skalen.html
[4] Erreichbar über www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html
[5] Mehr Informationen dazu finden Sie hier: www.stresszentrum-trier.de/stressdiagnostik/?L=0 sowie https://neuropattern.de/info/stressdiagnostik

4. BURNOUT IST NICHT GLEICH BURNOUT

Stress löst eine körperliche Reaktion aus, um Belastungen zu bewältigen. Sie ist im Notfall sogar überlebenswichtig. An der Stressreaktion beteiligen sich die wichtigsten und größten Nervenfasern sowie Botenstoffe und Hormone. Ihr Ziel ist u.a. die Sicherstellung der Energie- und Sauerstoffversorgung unter großen Belastungen. Dies erfolgt beispielsweise über die Beschleunigung des Herzschlags, die Mobilisierung von Energiereserven und die stärkere Durchblutung der Muskeln. Gleichzeitig werden andere Funktionen gehemmt. Hierzu zählt z. B. die Verdauung. Je nach individueller Veranlagung kann es bei Ihnen bei starkem oder chronischem Stress zur Veränderung von Teilen dieser körperlichen Systeme kommen. Die für den Körper wichtige Stressreaktion funktioniert dann nicht mehr optimal und eine Unterversorgung bestimmter Bereiche tritt ein.

> „Am Anfang habe ich diesen Zustand noch als cool empfunden. Ich dachte, "ja klasse!", so reagieren echte Profis. Inzwischen irritiert mich dieses dauerhaft vorhandene Gefühl, meine Umwelt nur noch durch Milchglas wahrzunehmen."
>
> Janine S. aus G.

Verschiedene Personen reagieren auf denselben Stress sehr unterschiedlich. Ähnliches gilt auch für die Veränderungen der körperlichen Stressreaktion. Bei einigen Menschen verläuft auch bei starkem Stress alles optimal. Andere werden zunehmend sensibler, scheinen permanent angespannt zu sein oder reagieren unangemessen aufbrausend. Wieder andere wirken gar lethargisch. Der Grund dafür besteht darin, dass sich verschiedene Systeme des Körpers bei einer Stressreaktion auf unterschiedliche Art und Weise verändern. Manche Teile entwickeln eine übermäßige Reaktionsbereitschaft, andere sind zu wenig aktiv, um den Körper optimal zu versorgen. Genau das trifft auch auf Burnout zu.

Das Wissen über die körperliche Stressreaktion differenziert unterschiedliche Typen von Burnout. Obwohl sich alle Betroffenen erschöpft und ausgebrannt fühlen, gibt es Abweichungen in anderen Symptomen und Merkmalen. Ausschnittsweise werden drei, durch Stress veränderte Körpersysteme geschildert, die die unterschiedlichen Burnout-Typen charakterisieren.

4. BURNOUT IST NICHT GLEICH BURNOUT

Der Burnout-Prototyp

Mit dem vermutlich am häufigsten vorkommenden Burnout-Typus bildete sich der – allerdings nicht für alle Typen gültige – Ausspruch: „Wer ausgebrannt ist, hat zuvor auch gebrannt". Dieser Typ scheint dadurch gekennzeichnet zu sein, viel Ehrgeiz und Engagement zu zeigen. Häufig wirkt er angespannt und kann nicht abschalten. Bildlich gesprochen: Wer permanent aufs Gas drückt und nicht genügend Zeit für das Auftanken aufwendet, steht irgendwann mit leerem Tank da.

> „Ich wusste nur, so wie jetzt kann es nicht weitergehen, ich gehe sonst kaputt! Es muss sich etwas ändern..."
>
> Susanne W. aus I.

Das betrifft hier den Neurotransmitter Noradrenalin. Bei diesem Typ entleeren sich irgendwann die Speicher des besagten Botenstoffs. Während der Stressphasen bemerkt der Betroffene das meist nicht, da der Körper in seinem Alarmzustand die Produktion antreibt. Sobald er jedoch zur Ruhe kommt, wird der Mangel sichtbar. Gehören Sie zu diesem Burnout-Typus, fühlen Sie sich dann bei Pausen erheblich erschöpft und schlafen spontan z. B. vor dem Fernseher ein. Sie leiden vermehrt unter Kopfschmerzen und haben mit Erkältungen gerade am Wochenende oder im Urlaub zu kämpfen. Häufig treten auch Magen-Darm-Probleme auf. Falls Sie zu den Betroffenen zählen, benötigen Sie ein besonderes Zeitmanagement, um „den Tank nicht leer gehen zu lassen". Zusätzlich sollten Sie sich um eine tyrosinreiche Ernährung bemühen.

DEFINITION: TYROSINREICHE ERNÄHRUNG

Besonders viel Tyrosin ist z. B. in Käse, Milch, Erbsen, Erdnüssen und Sojaprodukten enthalten. Tyrosin können Sie auch durch Nahrungsergänzungsmittel am besten morgens und auf nüchternen Magen zu sich nehmen. Vorgehen, Dosierung, Neben- und Wechselwirkungen sollten Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

4. BURNOUT IST NICHT GLEICH BURNOUT

Der zweithäufigste Burnout-Typ

Dieser Burnout-Typ wird mit einem körpereigenen System in Verbindung gebracht, welches auch bei Depression eine große Rolle zu spielen scheint. Der Botenstoff heißt Serotonin. Das System kann sich durch starken oder dauerhaften Stress des Betroffenen, Stress in der frühen Kindheit oder durch eine entsprechende Veranlagung in seiner Funktionsweise verändern. In solch einem Fall würden bei Ihnen unterschiedliche Merkmale in Erscheinung treten:

- Rückzug bis hin zur Isolation
- Anzeichen von Depression
- Angst
- Gedächtnisprobleme
- innere Unruhe
- Schlafstörungen
- häufiges Auftreten von Schwindel oder Darmbeschwerden
- Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten, bei zu hohem Verbrauch des Botenstoffs (Mangelausgleich)

Bei letztgenannter Erscheinung hilft Ihnen eine tryptophanreiche Ernährung. Zu weiteren Hilfen zählen eine aktive Freizeitgestaltung, Gruppenaktivitäten und genussvolle Momente.

DEFINITION: TRYPTOPHANREICHE ERNÄHRUNG

Besonders viel Tryptophan ist z. B. in Käse, Lachs, Sojabohnen, Cashew-Kernen, Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln und Haferflocken enthalten. Tryptophan können Sie auch durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Vorgehen, Dosierung, Neben- und Wechselwirkungen sollten Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

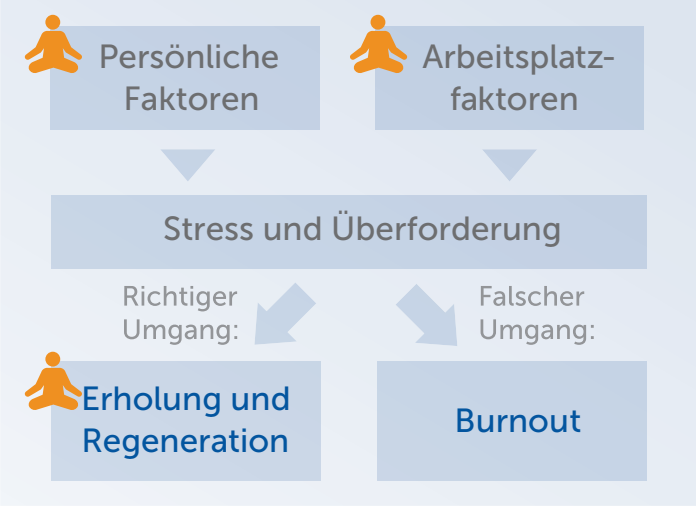
Weitere Burnout-Typen

Schließlich existiert noch ein weiteres System, welches weitreichende Auswirkungen auf Organe und Zellen hat. Dabei spielt das Hormon Cortisol als bekanntester Botenstoff dieses Burnout-Typen eine wesentliche Rolle. Einerseits leistet es dem Körper Hilfe beim Umgang mit Stress und stellt energiereiche Verbindungen bereit. Andererseits entstehen bei einer Störung des Systems vielfältige Probleme: Sie leiden unter häufigem Grübeln, Energielosigkeit und Schlafproblemen. Zusätzlich können bei Ihnen vermehrt Infekte, Muskelschwäche oder auch Diabetes mellitus auftreten.

Bei diesem Typ messen Ärzte oftmals erhöhte Cortisol-Werte, die bei anderen Veränderungen des Systems jedoch nicht auftreten. Daher muss Ihr Arzt Sie unbedingt auf andere Erkrankungen untersuchen, welche z. B. die Cortisol-Produktion beeinflussen. Je nachdem, wie die Veränderungen im System genau aussehen, kommen für Sie unterschiedliche Maßnahmen in Betracht. Ein erster, wichtiger Schritt, den Sie gehen müssen, besteht darin, Ihre Sorgen und grüblerischen Gedanken zu reduzieren.

5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

Wer versteht, wie Burnout entsteht, erkennt auch, an welchen Stellen sich dieser Prozess unterbrechen und dem Burnout vorbeugen lässt. (in der Abbildung durch ein markiert). Persönliche Faktoren sowie Erholung und Regeneration können beeinflusst werden. Natürlich auch die Arbeitsplatzfaktoren – sei es durch verbessertes Pausenmanagement oder durch Mitarbeitergespräche. Dabei besprechen Arbeitgeber und Arbeitnehmer gemeinsam belastende Situationen und Möglichkeiten zur Durchführung von Präventionsmaßnahmen.



Prävention und frühzeitiges Handeln stellen die besten Methoden dar, um Burnout vorzubeugen bzw. mit Burnout umzugehen. Sinkt Ihre Arbeitsleistung bereits deutlich oder fühlen Sie gar eine stressbedingte Arbeitsunfähigkeit, scheuen Sie in keinem Fall eine gründliche ärztliche Untersuchung. Ein Gesundheitscheck klärt, ob sich eventuell bereits bestimmte Erkrankungen entwickelt haben. Notwendige medikamentöse, psychotherapeutische oder andere Maßnahmen werden dann in der Regel sofort vom Arzt eingeleitet. Grundsätzlich gilt, je früher Sie handeln, desto besser.

> „Vor einigen Wochen habe ich einen Bekannten getroffen, der selbständig ist und 20 Mitarbeiter hat. Wir haben uns allgemein unterhalten, sind dann aber auch auf mein Burnout zu sprechen gekommen. Er hat gefragt, was er tun und wie er es frühzeitig erkennen kann. Ich habe geantwortet: Die Arbeit darf nicht zum Mittelpunkt des Lebens werden. Menschen brauchen Auszeiten. Sie müssen mit dem Gefühl nach Hause gehen, dass sie ihre Arbeit für heute geschafft haben."
>
> Marianne T. aus E.

5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

5.1. Stress erkennen und Ausgleich schaffen

Um möglichst frühzeitig richtig auf Stress zu reagieren, müssen Sie zunächst Ihre persönlichen Symptome dafür kennen und wissen, wann er bei Ihnen überhaupt auftritt. Viele erkennen zwar ihre Stresssituation, können sie aber trotzdem nicht reduzieren. Suchen Sie deshalb nach Ihren individuellen Stressursachen. Diese unterscheiden sich stark von Mensch zu Mensch. Sie bilden aber die Grundlage für eine effektive Behandlung. Prüfen Sie, was bei Ihnen genau Stress verursacht. Fragen Sie sich anschließend, was Sie ändern können und wie ein nützlicher Ausgleich aussieht – Sie werden merken, dass dabei oft einfache und aktive Handlungen ausreichen.

Besonders die Aktivitäten, die zu den Tätigkeiten am Arbeitsplatz einen Gegenpart darstellen, helfen Ihnen, die Auswirkungen von Stress auszugleichen. Bei überwiegend sitzenden Bürotätigkeiten hilft körperliche Bewegung wie Sport oder Spazierengehen. Entspannungsübungen unterstützen Sie hinsichtlich geistig anstrengender Arbeiten. Durch die höchst individuellen Anforderungen und Stressbelastungen, sollten Sie Ihre persönliche Strategie Schritt für Schritt entwickeln.

TESTEN SIE SELBST



Vorbereitung:
Wählen Sie zunächst für die folgenden Fragen einen ruhigen Moment.
Legen Sie Stift und Papier zurecht, damit Sie sich Ihre Antworten notieren können.

Frage 1: Wie gestresst sind Sie?

Frage 2: Haben Sie genügend Zeit und Raum zur Erholung?

Frage 3: Was stresste Sie zuletzt am meisten?

Frage 4: Welche Bedingungen können Sie verändern, damit Sie sich wohl fühlen?

Nachbereitung:
Wiederholen Sie die Beantwortung der Fragen regelmäßig und vergleichen Sie Ihre Notizen miteinander (Was hat sich verändert? Was tut Ihnen gut?). Setzen Sie Ihre Erkenntnisse in die Tat um.



5.2. Die Rolle von Entspannung

Entspannung sollte in Ihrem Alltag eine wichtige Rolle einnehmen. Sie steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität und dient zur Erholung nach einem stressigen Arbeitstag. Jeder Mensch hat individuelle Vorlieben, sich zu entspannen; dazu gehört zum Beispiel Lesen, in der Sonne liegen, Musik hören, ein Instrument spielen oder Sport.

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention gehören autogenes Training und progressive Muskelentspannung zu den bekanntesten und wirksamsten Entspannungsverfahren. Beide Verfahren werden erfolgreich z. B. bei Stress, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Spannungskopfschmerzen eingesetzt.

Das Anwenden von Entspannungstechniken führt zu körperlichem und gedanklichem Spannungsabbau. Bei regelmäßigem Üben erreichen Sie Entspannung nach stressigen Ereignissen auch kurzfristig und in nahezu allen Situationen. Außerdem führt das regelmäßige Durchführen dieser Verfahren zu einer allgemein höheren geistigen und körperlichen Frische.

TESTEN SIE SELBST

Entspannung ist von zentraler Bedeutung, damit sich Ihr Körper erholen kann. Folgende Schritte sollen Ihnen als Hilfestellungen dienen.

Schritt 1: Zunächst sollten Sie sich folgende Frage stellen: „Was benötigen Sie, um sich gut zu entspannen?“ Sammeln Sie Ihre Antworten, indem Sie diese schriftlich festhalten. Versuchen Sie die Inhalte Ihrer Antworten täglich in Ihren Alltag zu integrieren.

Schritt 2: Planen Sie regelmäßige Erholungsphasen ein – am besten mehrmals täglich kurze Einheiten.

Schritt 3: Erlernen Sie ein systematisches Entspannungsverfahren unter qualifizierter Anleitung (z. B. autogenes Training) – vielleicht sogar gemeinsam mit Familie oder Freunden?



5.3. Wie viele „Jobs“ haben Sie eigentlich?

Jeder Mensch übernimmt in seinem Alltag verschiedene Rollen. Etlichen Offensichtlichen ist man sich bewusst, andere werden einem erst beim Nachdenken klar. Zu den verschiedenen Rollen, die wir im Alltag einnehmen, zählen beispielsweise die Mutter- oder Vaterrolle, die als Partner(in) oder die als Arbeitnehmer. Unbewusste Rollen übernehmen wir u. a. zu Hause als zuständiger Koch, als Vermittler zwischen Konfliktparteien, als ehrenamtlicher Helfer, als Lehrer, wenn Sie einen neuen Angestellten einarbeiten oder als Lehrling, wenn Sie selbst gerade eine neue Stelle antreten. Diese Liste unterscheidet sich von Person zu Person. Sie sollten Ihre einzelnen Jobs kennen, weil jeweils viele verschiedene Aufgaben und Pflichten damit zusammenhängen. Deren Erledigung benötigt immer Zeit und Energie.

Zwischen fünf bis maximal neun Rollen können im Alltag allgemein gut gemeistert werden. Natürlich variiert die Zahl je nach Person und nach deren differenzierter Unterteilung. Denken Sie aber daran, dass Sie denjenigen Rollen, die Ihnen persönlich wichtig sind, genügend Raum geben. Auf der anderen Seite sollten die Rollen, die nicht unbedingt notwendig und persönlich eher weniger wichtig sind, vernachlässigt werden. Achten Sie insbesondere auf die Rolle „ich selbst“. Viele stressgeplagte Personen vernachlässigen diese – dabei ist sie häufig eine der wenigen Rollen, die Ihnen nicht nur Energie rauben, sondern Ihnen bei der Regeneration helfen.

TESTEN SIE SELBST

Vorbereitung:
Wählen Sie zunächst für die folgenden Fragen einen ruhigen Moment. Legen Sie Stift und Papier zurecht, damit Sie sich Ihre Antworten notieren können.

Frage 1: Welche Rollen haben Sie?

Frage 2: Welche sind die wichtigsten Rollen?

Frage 3: Wieviel Prozent Ihrer Zeit sollte die jeweilige Rolle etwa einnehmen?

Frage 4: Wieviel Zeit benötigen die jeweiligen Rollen tatsächlich?
Beobachten Sie dies am besten über ein bis zwei Wochen.

Frage 5: Stimmt Ihre geplante und tatsächliche Rollenverteilung überein
- Falls ja: Herzlichen Glückwunsch, das gelingt nur Wenigen!
- Falls nein: Überlegen Sie sich, wie Sie Ihren persönlich wichtigen Rollen Stück für Stück mehr Raum geben können.

Nachbereitung:
Wiederholen Sie die Beantwortung der Fragen regelmäßig und vergleichen Sie Ihre Notizen miteinander (Was hat sich verändert? Was tut Ihnen gut?). Setzen Sie Ihre Erkenntnisse in die Tat um.



5.4. Alles Einstellungssache?

Schon im 19. Jahrhundert wurden Menschen wegen ihrer hektischen und übermäßig von Technologie bestimmten Lebensweise krank. Wir brauchen also heute auch nicht annehmen, dass sich die äußeren Bedingungen bald ändern oder der Stress verschwindet. Der Stressreport des Bundesarbeitsministeriums bestätigt: Multitasking, Termin- und Leistungsdruck haben in den letzten Jahren zugenommen.

> „Ich bin einfach nur noch unzufrieden und früher haben mir die Überstunden nie so viel ausgemacht. Aber da gab es auch noch ruhige Phasen, wo man die mal wieder etwas abbauen konnte und öfter frei hatte. Inzwischen bekomme ich öfter welche ausgezahlt, aber ich brauche auch mal wieder Zeit für mein Privatleben... denn ich arbeite eigentlich, um zu leben und nicht umgekehrt."
>
> Evelin J. aus L.

Stress selbst ist keine Einstellungssache. Sie wird jedoch durch die Art und Weise unserer Wahrnehmung und unseres Umgangs mit Belastungen zu einer solchen. Insbesondere spielen einerseits erlernte und andererseits täglich durch andere geprägte Einstellungen und Ansprüche eine Rolle. Hierdurch entstehen häufig unbewusste Erwartungen als Stressverstärker. Typisch sind z. B. nicht „nein" sagen zu können, oder Erwartungen, es allen recht zu machen, alles perfekt oder besonders schnell zu erledigen.



5. SELBSTTEST UND TIPPS ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

Falls Sie sich in einer dieser Darstellungen wiederfinden, so bedeutet dies nicht, Ihre Einstellungen wären „falsch". Sie müssen sich nur darüber im Klaren sein, dass Ihre Vorstellungen nicht immer erfüllbar sind und zur Überschreitung der persönlichen Leistungsgrenze führen können. Häufig gibt es mehrere Möglichkeiten, eine Situation zu bewältigen. Finden Sie also Verhaltensweisen und Einstellungen, die zu einem gesunden Maß an Stress führen.

TESTEN SIE SELBST

Wählen Sie für die folgenden Schritte einen ruhigen Moment. Reflektieren kann Ihnen bei der Stressverarbeitung helfen. Die folgende Vorgehensweise soll hierbei einige Denkanstöße geben.

Schritt 1: Denken Sie an typische Stresssituationen. Am besten schreiben Sie über eine Woche alle Stresssituationen, in die Sie geraten sind, auf.

Schritt 2: Notieren Sie Ihre Reaktionen auf diese Situationen. Wie verhielten Sie sich? Welches Gefühl hatten Sie dabei? Was war der Auslöser? Bewegten Sie bestimmte Gedanken?

Schritt 3: Sobald Sie etwas Abstand zu der Situation haben, überlegen Sie, welche Reaktionen für Sie unangenehm oder verbesserungswürdig waren.

Schritt 4: Überlegen Sie, welche anderen Gedanken oder Verhaltensweisen realisierbar wären. Wie ginge es Ihnen langfristig besser in solchen Situationen?
Tipp: Da das auf Anhieb häufig etwas schwierig ist, sollten Sie darüber nachdenken, wie sich ein guter Freund oder auch ein Vorbild in selbiger Situation verhalten hätte.



5.5.Welche Hilfen stehen zur Verfügung?

Der freie Markt bietet Ihnen, je nach persönlichem Bedarf, die unterschiedlichsten Angebote zur Stressbewältigung und/oder einer gesunden Lebensweise an. Das sind u. a.: Bewegungs- und Sportangebote, Fortbildungen zu Kommunikation und Konflikten, Hilfen bei der Bewältigung von Sorgen oder Schlafproblemen, spezielle achtsamkeitsbasierte Coachings, Biofeedback, Genusstrainings zur Stressreduktion. Selbst Krankenkassen gewähren Zuschüsse für einige Präventionskurse, wie z. B. Stressmanagement- und systematische Entspannungs-Trainings.

DEFINITION: BIOFEEDBACK

Unter Biofeedback (altgriech. „bios" bezieht sich auf „Leben", engl. „Feedback" bedeutet Rückmeldung) versteht man die Rückkopplung innerhalb eines Regelkreises biologischer Systeme.

Folglich stellt die Biofeedback-Therapie eine Methode dar, unbewusste Körperfunktionen sicht- oder hörbar zu machen. Ziel dieses Verfahrens ist die wachsende Kontrolle über die Körperfunktionen, wie z.B. Herzschlag, Blutdruck oder Verdauung, um somit das körperliche und seelische Wohlbefinden bei Erkrankungen zu fördern.

Außerdem werben viele Dienstleister mit entsprechenden Angeboten. Informieren Sie sich aber vorher über deren ausreichende Qualifikation oder Ausbildung. Informationen dazu finden Sie bei den meisten Krankenkassen.

Fühlen Sie sich aufgrund der Symptome bereits nicht mehr arbeitsfähig oder krank und sind der Meinung, Präventionsmaßnahmen helfen nicht mehr? Dann sollten Sie unverzüglich den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen. Nehmen Sie in jedem Fall die Merkmale von Burnout und psychischen Erkrankungen ernst. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Anzeichen und diesbezügliche Veränderungen. Zählen Sie alles auf, was Ihrer Meinung nach in Zusammenhang mit Burnout oder Stress steht, wie beispielsweise Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Verdauungsbeschwerden, zunehmende Kopfschmerzen, sozialer Rückzug oder Reizbarkeit. Er wird Sie daraufhin über weitergehende Behandlungen, z. B. bei psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten oder auch in psychosomatischen, psychiatrischen oder rehabilitativen Kliniken informieren.



5.6. Was sagt der Gesetzgeber?

Prävention

Der Arbeitgeber ist gesetzlich verpflichtet, frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um chronischen Erkrankungen vorzubeugen (§ 84 SGB IX). Bei der Beurteilung möglicher Gefährdungen sind explizit auch psychische Belastungen einbezogen (§ 5 ArbSchG). Arbeitnehmer dürfen Arbeitgebern eigene Vorschläge zum Gesundheitsschutz machen (§17 ArbSchG). Zur Prävention stehen dem Arbeitgeber auch steuerlich finanzierte Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung (§ 3 EStG). Hierzu gehören beispielsweise Angebote für Bewegung, Ernährung, Suchtprävention und Stressbewältigung. Unterstützung erhalten die Betriebe auch von den Krankenkassen. Diese helfen bei der Risikobeurteilung und bei Veränderungen.



Zusätzlich fördern die Krankenkassen weitere Präventions- und Selbsthilfeangebote (§ 20 SGB V). Informationen darüber finden Sie bei Ihrer Krankenkasse. Als Arbeitnehmer fragen Sie Ihren Arbeitgeber nach Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung. Informieren Sie ihn frühzeitig, wenn Sie meinen, Ihr Arbeitsplatz ruft gesundheitliche Beeinträchtigungen hervor. Prävention lohnt sich für Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen!

Arbeitsunfähigkeit

Kann der Arbeitnehmer aus gesundheitlichen Gründen seine Arbeit nicht ausüben, liegt eine Arbeitsunfähigkeit vor. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Arbeitsunfähigkeit wegen körperlicher oder psychischer Erkrankungen eintrat. Liegt eine Erkrankung vor, zahlt zunächst der Arbeitgeber sechs Wochen lang das Arbeitsentgelt (§3 EntgFG). Anschließend übernehmen die gesetzlichen Krankenversicherungen das Krankengeld (§§ 44ff. SGB VI).

Dauert die Arbeitsunfähigkeit länger als sechs Wochen an, muss der Arbeitgeber eine betriebliche Eingliederungshilfe leisten (§ 84 SGB IX). In der Zeit der beruflichen Rehabilitation nach einer Erkrankung kommt die gesetzliche Rentenversicherung für ein Übergangsgeld sowie weitere Leistungen auf, die Ihren Wiedereinstieg ins Erwerbsleben fördern (§§20f. SGB VI und 44ff. SGB IX). Das Kranken- und Übergangsgeld umfasst etwa 70 Prozent des Brutto-Arbeitslohns. Privat Versicherte sollten sich also unbedingt über Krankenzusatzversicherungen und Krankentagegelder informieren, um finanzielle Einbußen während Krankheitsphasen auszugleichen.

Berufsunfähigkeit

Liegt Berufsunfähigkeit z. B. aufgrund einer Erkrankung dauerhaft vor, erhalten Betroffene eine Berufsunfähigkeits-, bzw. Erwerbsminderungsrente von der gesetzlichen Rentenversicherung (§ 43f SGB VI). Allerdings stellt die Leistung nur eine grundlegende Unterstützung dar und umfasst bei vollständiger Erwerbsminderung etwa 30 Prozent des Brutto-Arbeitsentgelts. Daher sollten sowohl Prävention als auch die finanzielle Vorsorge einen großen Stellenwert einnehmen. Holen Sie Informationen über entsprechende Berufsunfähigkeitsversicherungen, um sich diesbezüglich ausreichend abzusichern.

Beim Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Leistungsanspruch auch im Falle einer psychischen Erkrankung gewährt wird. Vorsorge ist besonders wichtig für Personen, die Burnout gefährdet sind. Denn ca. 40 Prozent der Frühberentungen haben psychische Ursachen, wobei das Durchschnittsalter 49 Jahre beträgt. Besonders gefährdete Berufsgruppen finden sich in sozialen oder gesundheitlichen Arbeitsbereichen, wie z. B. Ärzte und Krankenschwestern, aber auch Lehrerberufe sowie Führungskräfte, wie z. B. Manager sind verstärkt betroffen.



6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

6.1. Wie können Arbeitgeber helfen?

Als Arbeitgeber steht Ihnen eine ganze Reihe an Mitteln zur Verfügung, um gesunde Arbeitsbedingungen zu schaffen. Beginnend mit moderaten Arbeitsanforderungen, über genügend Gestaltungsfreiraum für die Mitarbeiter sowie Unterstützung und Anerkennung haben Sie viele weitere Möglichkeiten zur Hilfe. Natürlich sollen nicht viel Lohn und Lob bei gleichsam geringen Anforderungen und Leistungen der Mitarbeiter eingefordert werden. Vielmehr geht es darum, ein gesundes Gleichgewicht zwischen beiden Seiten zu finden. Dazu ist eine Unternehmenskultur wichtig, die Wert auf gesunde Arbeitsbedingungen legt und im Austausch mit den Mitarbeitern steht.

> „Aber mein Mitarbeiter ist nicht nur aufgrund des Jobs krank, sondern wahrscheinlich durch das Zusammentreffen einer Vielzahl von Aspekten und Lebensumständen."
>
> Markus P. aus B.

Interessant hierbei: Motivations- und gesundheitsfördernde Bedingungen sind nahezu identisch. Die meisten Arbeitnehmer möchten gute Arbeit leisten, da dies Anerkennung und Zufriedenheit bringt. Fragen Sie nach, was dafür vonnöten ist, welche Hindernisse existieren und wo Nachholbedarf besteht. Bei einigen fehlt eine Hilfe für einen ergonomischen Arbeitsplatz, andere brauchen mehr oder klarere Informationen oder flexiblere Arbeitszeiten, um sich voll und ganz auf die Arbeit konzentrieren zu können. Um wirklich heraus zu finden, was fehlt, hilft manchmal eine anonyme Mitarbeiterbefragung oder externe Unterstützung.

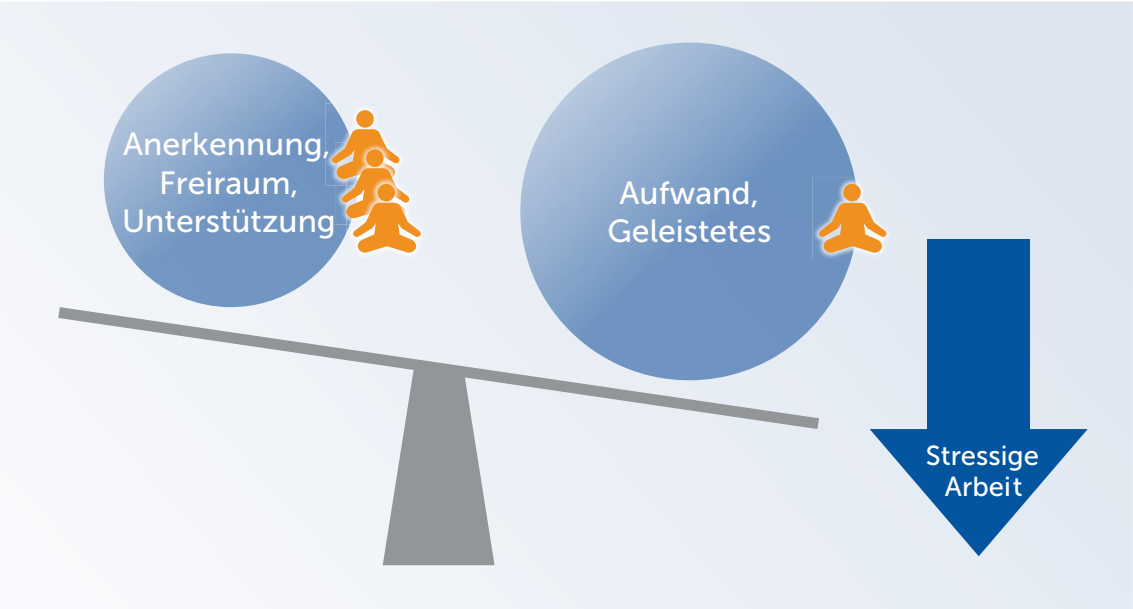


Abbildung: Wenn am Arbeitsplatz das Verhältnis von Anerkennung und Unterstützung gegenüber Aufwand und Geleistetem um ein vielfaches kleiner ist, kippt das Gleichgewicht zum Negativen. Motivation geht verloren, Mitarbeiter wirken erschöpft oder nehmen gesundheitlichen Schaden. Empfehlenswert ist eine 3:1-Aufteilung, hier mithilfe einer Figur verdeutlicht.

6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

Außerdem zeigen wissenschaftliche Untersuchungen wertvolle Orientierungsmöglichkeiten für Arbeitgeber auf, die zu einer gesunden und motivationsfördernden Arbeit führen und helfen Burnout zu vermeiden:

Flexible Arbeitszeiten

Sie stellen sicher, dass berufliche mit privaten Bedürfnissen vereinbar sind. Die Arbeitszeit stellt eine wichtige Voraussetzung für gute Arbeit dar. Je nach Persönlichkeit der Arbeitnehmer und Bedürfnissen des Arbeitgebers sollte eine Kernarbeitszeit gewählt werden.

Gestaltungsfreiraum

Autonomie und Kontrolle über Arbeitsbedingungen für Mitarbeiter stellen eine einfache, aber oft übersehene Möglichkeit dar, Stress erfolgreich zu mildern. Gestaltungsfreiraum kann flexible Arbeitszeiten beinhalten. Ebenso die Wahl, wie und wann die Beschäftigten Aufgaben erledigen oder die Schaffung eines ausreichenden Spielraums für verschiedene Tätigkeiten.

Moderate Arbeitsdauer

Forschungen belegen, dass regelmäßige Überstunden zu Erkrankungen führen. Achten Sie also auf moderate Arbeitszeiten. Wenn es nicht anders geht, gewähren Sie Ihren Mitarbeitern einen relativ großen Gestaltungsfreiraum als Puffer.
Derzeit sollen in Schweden Modellversuche herausfinden, ob eine deutlich verkürzte Arbeitszeit mit einer 35-Stunden-Woche die Produktivität steigert[6].

Regelmäßige Pausen

Neben den gesetzlich vorgeschriebenen Arbeitspausen haben zusätzliche, kurze Ruhezeiten einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Fördern Sie Ihre Mitarbeiter darin, regelmäßig kurze, aktive Unterbrechungen einzulegen, damit die Konzentrationsleistung aufrechterhalten wird. Bieten Sie kurze Bewegungs-, Geh-, Entspannungs- oder „Apfelpausen" an.

Anerkennung und Be-/Entlohnung

Untersuchungen stellten fest, dass mangelnde Anerkennung geleisteter Arbeit zu Stress führt. Daher sollten Sie nicht nur eine angemessene Entlohnung anbieten, sondern Leistungen auch im persönlichen Kontakt anerkennen. Angemessenes Lob sollte zu Ihrer Unternehmenskultur gehören.

Sinnvolle Tätigkeiten

Irrelevant erlebte Arbeit wirkt demotivierend und kann auf Dauer zu Stress führen. Betrauen Sie daher Mitarbeiter mit einer Reihe von Tätigkeiten, die wichtig für das Unternehmen sind und für die Sie auch entsprechend Anerkennung aussprechen.

[6] http://psychologin-hilft.de/informationen/2014_produktiver_durch_reduzierte_arbeitszeit.pdf

6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

Unterstützung

Schwierige oder stressige Situationen gehören zum Arbeitsalltag dazu. Um nicht unnötig Stress aufkommen zu lassen, sollten Sie Ihren Mitarbeitern bei Bedarf einfach und selbstverständlich inhaltliche, technische oder manchmal auch emotionale Unterstützung geben.

Gesundheitsrelevante Fortbildungen

Bieten Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit der Fortbildung zu Themen wie Stress, Entspannung, Ernährung, Bewegung, Kommunikation, Konflikten oder Zeitgestaltung an. Wissen ist der erste Schritt, Verhalten und Gewohnheiten überhaupt ändern zu können.

Tätigkeitsrelevante Fortbildungen

Stress kann entstehen, wenn die persönlichen Fähigkeiten nicht zu den gestellten Anforderungen passen. Hier sind entsprechende Fortbildungen oder auch ein Arbeitsplatztausch hilfreich und ein Zeichen von Unterstützung.

Anlaufstellen

Weisen Sie interne oder externe Anlaufstellen für Fragen zu psychischen Belastungen, gesunder Arbeit oder Konflikten aus. Darüber können Mitarbeiter sich dann ggf. informieren, einen Gesundheitscheck durchführen, Feedback einholen oder sogar Supervision in Anspruch nehmen. Die Angestellten sollten wissen, wer für sie im Falle von Überlastung zuständig ist.



6. BURNOUT: WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

6.2. Wie können Angehörige helfen?

Stellen Sie sich vor, Sie stecken in einer verzwickten, belastenden Situation. Mancher kennt das von Prüfungen. Kurz vorher bemerken Sie auf einmal, das Gelernte reicht zum Bestehen vermutlich nicht aus. Oder Sie bekommen plötzlich einen Blackout und alles Wissen ist vergessen. Stellen Sie sich nun vor, ein Kollege / Kommilitone / Mitschüler erzählt Ihnen nun in dieser Situation ausführlich, wie er in Ihrer Lage vorgehen würde. Ein Ratschlag folgt auf den nächsten. Vielleicht bemerken Sie nun ein leichtes Gefühl der Anspannung. Sie wissen ja ohnehin, Sie müssen das auf Ihre Art lösen und nur wenige Ratschläge passen genau für Ihre Situation.

Jetzt fragen Sie, was hat die Ausführung mit Burnout zu tun? Leiden Menschen daran, so sind sie meist auch schon länger in einer stressigen und belastenden Situation. Sie haben sich schon einige Gedanken darüber gemacht, wie sie aus ihrer misslungenen Lage wieder herausfinden können. Zusätzliche Ratschläge verlängern dann meist nur die eigene Liste derjenigen Dinge, mit denen man sich bereits überfordert fühlt.

> „Immer wieder ‘beklagt’ er sich über seinen leeren Akku, fühlt sich am Ende und leidet unter Schlafstörungen und Kopfschmerzen.”
>
> Birgit G. aus M.

Wie können Sie stattdessen helfen? Fragen Sie nach, was bisher unternommen wurde und was genau – wenn auch zu kleinen – Erfolgen führte. Womit ging es dem Betroffenen besser? Vielen reicht schon, verstanden zu werden und die Möglichkeit zu bekommen, die eigene Situation zu schildern. Im gemeinsamen Austausch – ohne Ratschläge von außen oder oben – zeigen sich oft neue, realisierbare Wege auf, Stress zu reduzieren.

> „Eine Depression ist eine Krankheit der Seele. Die Seele kann man nicht richtig anfassen. Wenn ich einen stressigen Tag hatte oder einfach irgendwie hibbelig bin, nimmt mich meine Frau in den Arm. Sie hält mich dann ganz fest und zeigt mir, wie ruhig sie ist. Sie gibt mir davon etwas ab und ich versuche, dieses Gefühl in mich aufzunehmen.”
>
> Rainer B. aus H.

Schließlich können Sie Ihre Unterstützung, wenn vertretbar, anbieten. Dazu zählen auch Informationen über Hilfsangebote. So werden Sie eine Ressource für Betroffene.

6.3. Wie kann die Politik helfen?

Enge gesetzliche Vorgaben schützen die Arbeitnehmer und halten sie somit gesund. So regelt das Gesetz z. B. die Urlaubsdauer (§3 BuUrlG) oder die Pausenzeiten (§4 ArbZG). Auch die Wochenarbeitszeit wurde auf Werktage (Mo-Sa) sowie auf 40 Stunden begrenzt. Während des Ersten und Zweiten Weltkriegs betrug sie noch 48 und um 1900 sogar 60 Stunden. Zusätzlich gibt der Gesetzgeber im Arbeitsschutzgesetz vor, dass Arbeitgeber auch psychische Beanspruchungen ihrer Mitarbeiter möglichst gering halten müssen.

Dennoch nehmen Stressbelastung und die dadurch bedingten Erkrankungen zu. Daher erklärte die Bundesarbeitsministerin im Stressreport 2012, psychische Belastungen schwerpunkthaft mit einer Arbeitsschutzstrategie anzugehen. Zwei Jahre danach existieren noch immer keine verbindlichen Vereinbarungen und ein „Anti-Stress-Gesetz" bleibt hauptsächlich nur eine oppositionelle und gewerkschaftliche Forderung.

Gesetzliche Regelungen zum Arbeitsschutz sind essenziell. Dennoch bleibt die Frage, wie realistisch und sinnvoll ein generelles „Anti-Stress-Gesetz" ist. Zeitdruck entsteht für den einen Arbeitnehmer durch Akkordarbeit, für den anderen jedoch durch überzogene Kundengespräche oder Treffen mit Kollegen. Während ein Arbeitnehmer unter ständiger Erreichbarkeit leidet, ist es bei anderen der Kollege oder der Vorgesetzte, der Informationen vorenthält.

Ein so vielschichtiges Problem wie Stress am Arbeitsplatz muss daher zielgruppenspezifischer angegangen werden – mithilfe von Aufklärung und präventiven Angeboten. Hier helfen gesetzliche Vorgaben, die entsprechende Angebote fördern sowie eine öffentliche Diskussion. Letztlich führt also die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout und Stress zu einer gesünderen Arbeit. Möglich wäre auch die politische Förderung einer gesunden Arbeitskultur.

„Prävention von der Stange kann es nicht geben"[7] – Betroffene, Arbeitgeber und Politik müssen das Thema ernst nehmen und so den ersten Schritt in Richtung gesunde Arbeit gehen. Prävention sollte gesetzlich stärker gestützt und alle daran angemessen beteiligt werden.

[7] Manager Seminare, Band 183, 2013, S. 78-80.

7. ZUSAMMENFASSUNG

Was sind die Ursachen für Burnout?

Bei der Entstehung von Burnout zählen nicht nur äußere Faktoren wie Stress, Zeitdruck, Konflikte und Mobbing, sondern auch die persönliche Einstellung, Erfahrungen und das Verhalten. Burnout-Betroffene gehen oft ganz anders mit äußerer Belastung um und schaffen sich häufig weniger Ausgleich zur Belastung. Burnout wird meist durch ein Zusammenspiel aus objektiver Belastung, subjektiver Beanspruchung und unzureichender Erholung verursacht.

Was sind die Anzeichen von Burnout?

Anzeichen von Burnout zu erkennen ist nicht einfach. Manchmal werden wichtige Warnzeichen übersehen, klein geredet oder als „normal" angesehen. Daher kann es ratsam sein, sich „Hilfe von außen" zu holen. Um Burnout frühzeitig erkennen zu können, sollten Sie sich also zunächst selbst beobachten. Spüren Sie Anzeichen von Frustration, Abgespanntheit oder Erschöpfung? Zusätzlich können Sie Ihre Freunde oder Familie fragen, ob sie solche Anzeichen an Ihnen festgestellt haben. Haben sie Sie in letzter Zeit häufiger angespannt oder erschöpft erlebt? Häufig können die Symptome auch nach der Arbeit oder am Wochenende auftreten: Der Körper holt eine unzureichende Erholung dann „von sich aus" nach.

Zur Erkennung von Burnout helfen folgende Fragen:
Sind Sie sehr angespannt oder frustriert? Können Sie sich gelegentliche Fehler verzeihen? Haben Sie genügend Gelegenheiten, um sich zu erholen? Können Sie in ihrer Freizeit abschalten? Leiden Sie häufiger als früher unter Kopf-, Rücken oder Bauchschmerzen oder haben Sie vermehrt Verdauungsprobleme? Fühlen Sie sich erschöpft? Können Sie auf Ihre Freunde und Familie so gut wie früher eingehen und verbringen Sie mit ihnen genug Zeit?

Je stärker Sie sich belastet oder beansprucht fühlen und je mehr dieser Fragen Sie mit „ja" beantworten können, desto höher ist Ihr Risiko für Burnout.



7. ZUSAMMENFASSUNG

Was hilft gegen Burnout?

Wenn Sie oder andere ernsthafte Burnout-Anzeichen bei Ihnen entdeckt haben, sollten Sie unbedingt handeln. Vermutlich müssen Sie in diesem Fall gleich mehrere Veränderungen vornehmen und sowohl äußere als auch innere Ursachen angehen. Sie sollten prüfen, welche äußeren Bedingungen und persönliche Verhaltensweisen oder Einstellungen sich verändern lassen.

Bei der ersten Bekämpfung von Burnout helfen folgende Fragen:
In welchen Situationen sind Sie gestresst und was hilft Ihnen dabei, Abstand zu diesen Situationen zu nehmen? Nehmen Sie sich zu viel für einen Arbeitstag vor? Ist das, was Sie sich generell vorgenommen haben mehr als das, was Sie erreichen konnten? Haben Sie genug Bewegung? Ernähren Sie sich gesund? Haben Sie genug Zeit zur Erholung? Können Sie „nein" sagen? Tun Sie sich häufiger etwas Gutes? Schaffen Sie sich einen Ausgleich zu Ihren Belastungen?

Diese Fragen zu äußeren und inneren Stressfaktoren können Ihnen helfen, Ihre Stresskompetenz zu optimieren und das Burnout-Risiko zu reduzieren. Häufig müssen dabei zwar hartnäckige Gewohnheiten überwunden werden, doch es lohnt sich.

Achten Sie darauf, welches Umfeld und welche Dinge Ihnen gut tun. Füllen Sie jeden Tag mit angenehmen Dingen. Echte Genießer kann auch der mieseste Chef nicht lange unter Stress setzen, weil erstens diese gut abschalten können und zweitens sie sich langfristig die Arbeitsbedingungen suchen, die gut für das Wohlbefinden sind.



8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN

Burnout-Test von Prof. Dr. Burisch — Spezialist für Burnout-Erkrankungen

Ein Burnout-Test auf die Schnelle

Lassen Sie doch bitte die folgenden Aussagen[1] auf sich wirken. Überlegen Sie, ob die Aussagen auf Sie zu treffen oder nicht.

	Aussage	Ja	Nein
1.	Mir fällt es heute schwerer, nach der Arbeit abzuschalten.		
2.	Ich habe seit einer Weile Hobbys eingeschränkt, weil mir die Zeit und Kraft dafür fehlen.		
3.	Ich arbeite neuerdings deutlich mehr als mir lieb ist.		
4.	Mein privater Bekanntenkreis hat sich verkleinert.		
5.	Ich bin deutlich reizbarer geworden als früher.		
6.	Ich hatte in letzter Zeit häufiger als früher das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst.		
7.	Ich schlafe mittlerweile deutlich schlechter.		
8.	Ich spüre häufiger als früher ein Gefühl der Erschöpfung, ohne körperlich gearbeitet zu haben.		
9.	Ich fühle mich, anders als früher, nicht mehr allen beruflichen Anforderungen gewachsen.		
10.	Meine Arbeit kommt mir zunehmend sinnlos vor.		
11.	Ich habe immer mehr das Gefühl, mit der Arbeit nie fertig zu sein.		
12.	Ich fühle mich zunehmend gehetzt.		
13.	Ich empfinde einen steigenden Widerwillen gegen meine Arbeit.		
14.	Mehr und mehr habe ich das Gefühl, für meine Anstrengungen zu wenig zurückzubekommen.		
15.	Neuerdings können mir Kleinigkeiten den ganzen Tag verderben.		

Das Zählen Ihrer „Ja"-Kreuze ist nicht notwendig. Denn: Schon ein einziges Symptom aus der obigen Liste könnte ein erstes Alarmzeichen darstellen, über das es lohnt nachzudenken. Sie werden bemerkt haben, dass alle Formulierungen Veränderungen beinhalten. Natürlich ist es auch bedenklich, wenn Sie schon Ihr ganzes Leben lang schwer abschalten konnten, wenn Sie schon immer schlecht geschlafen haben, ohne dass sich dieser Zustand letzthin verschlechtert hat. Aber wahrscheinlich haben Sie in diesem Fall schon früher Mittel und Wege gefunden, damit zu leben.

[1] Angelehnt an die Bücher „Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung" (5. Aufl. 2014) und Dr. Burischs „Burnout-Kur ... für alle Fälle" (2015), beide Springer-Verlag, Heidelberg.

8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN

Bitte stellen Sie sich die Frage, ob sich etwas in letzter Zeit an Ihren beruflichen oder privaten Lebensumständen verändert hat. Helfen sollen Ihnen dabei die folgenden Fragen:

	Aussage	Ja	Nein
16.	Haben Sie einen neuen Chef bekommen, hat sich im Team etwas verändert? Gibt es Konflikte bei der Arbeit?		
17.	Haben Sie (oder Partnerin/Partner) einen neuen Job angetreten, hat sich an Ihrer Position etwas verändert, haben Sie sich selbständig gemacht? Ist Ihnen gekündigt worden oder steht das bevor? Sind Sie in Rente gegangen? Unfreiwillig arbeitslos geworden?		
18.	Hat sich für Ihr Unternehmen etwas geändert, z.B. veränderte Marktverhältnisse, Expansion oder Fusion?		
19.	Haben Sie geheiratet, sich zusammengetan, sich getrennt; haben Sie ein Kind oder Enkelkind bekommen? Schwangerschaft?		
20.	Gab es in Ihrer Beziehung oder Ehe Streitigkeiten? Konflikte mit den Kindern oder anderen Familienangehörigen?		
21.	Hat sich in der Familie etwas getan, ist z. B. jemand krank oder pflegebedürftig geworden? Gestorben? Ist ein Kind in die Schule gekommen oder aus dem Haus gegangen?		
22.	Haben Sie ein Haus oder eine Wohnung gemietet oder gekauft? Sind Sie umgezogen?		
23.	Sind Sie in wirtschaftliche Schwierigkeiten geraten?		

Auch wenn Sie bei den Punkten 1 – 15 überall mit dem Kopf geschüttelt haben (fragen Sie sicherheitshalber jemanden, der Sie gut kennt): Wenn etwas von den Punkten 16 – 23 zutrifft, dann sollten Sie sich in Zukunft gut beobachten (und beobachten lassen). Es ist nämlich so: Veränderte Lebensumstände zwingen uns zu Anpassungsleistungen. Wir müssen Dinge tun, die uns neu sind, oder wir müssen vertraute Dinge anders tun als früher. Der berufliche Aufstieg, die Heirat, der Einzug in eine bessere Wohnung, das sind zwar erfreuliche Ereignisse, doch damit sind ebenso neue Anforderungen verbunden. Man muss ggf. erstmals führen, muss sich zusammenraufen oder mit neuen Nachbarn zurechtkommen. Das alles kann auch schiefgehen. Dabei können aus kleinen Anfängen mittelprächtige Krisen erwachsen.

Der hier verwendete Quick-Check erhebt keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Wenn Sie sich bezüglich Burnout ernsthafter den Puls fühlen wollen, gibt es einen wissenschaftlich fundierten Burnout-Test und viele Informationen kostenpflichtig auf www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html. Eine Kurzform dieses Tests mit sparsamerer Rückmeldung finden Sie gratis auf www.cconsult.info/selbst-test/burnout-test.html.

8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN

Burnout-Checkliste: Testen Sie Ihr Arbeitsumfeld

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihren Arbeitgeber hinsichtlich Burnout-Prävention zu überprüfen.

	Aussage	Ja	Nein
1.	Halten Sie Ihre Arbeitsanforderungen für zu hoch?		
2.	Empfinden Sie Ihren Gestaltungsfreiraum für ausreichend?		
3.	Bekommen Sie für Ihre Leistung genug Anerkennung und Unterstützung seitens Ihres Chefs oder Vorgesetzten?		
4.	Können Sie Ihre Arbeitszeiten flexibel gestalten?		
5.	Sind Sie gezwungen, oft Überstunden zu machen?		
6.	Sind Sie mit Ihren Arbeitsbedingungen zufrieden?		
7.	Müssen Sie sich dauerhaft oder regelmäßig stressigen Situationen auf Arbeit stellen?		
8.	Können Sie regelmäßig pausieren?		
9.	Erkranken Sie vornehmlich am Wochenende oder im Urlaub?		
10.	Arbeiten Sie mehr als 40 Stunden in der Woche?		
11.	Legen Sie von sich aus nach längerer Arbeitsphase Bewegungs- oder Entspannungspausen ein?		
12.	Ist das Arbeitsklima unter Ihren Kollegen gut und produktiv?		
13.	Halten Sie Ihre Tätigkeit für sinnvoll?		
14.	Müssen Sie Probleme meist allein lösen, statt im Team?		
15.	Sind Sie hauptverantwortlich für einen bestimmten Arbeitsbereich?		
16.	Stellen Sie sich gern neuen Herausforderungen?		
17.	Haben Sie das Gefühl, Ihnen wachsen die Arbeitsaufgaben über den Kopf?		
18.	Haben Sie die Möglichkeit, gesundheitsrelevante Fortbildungen (in Bezug auf Stressbewältigung, Kommunikation oder Zeitmanagement) in Anspruch zu nehmen?		
19.	Können Sie tätigkeitsrelevante Fortbildungen wahrnehmen?		
20.	Haben Sie einen Ansprechpartner für Ihre gesundheitlichen Belange (psychische Belastung, körperliche Probleme)?		

8. BURNOUT-TEST UND CHECKLISTEN

Die Summe Ihrer positiven Antworten („Ja“) ist insofern relevant, dass Sie erkennen können, ob Ihr Arbeitgeber die gesetzlichen Vorgaben einhält und sich der Bedeutung von Burnout-Prävention bewusst ist oder nicht. Prüfen Sie selbst, an welcher Stelle Sie mit „Ja“ geantwortet haben. Wenn Sie zwar die Möglichkeit haben, regelmäßig Ruhepausen in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren (Frage 08), sollten Sie diese auch wahrnehmen (Frage 11). Das heißt zunächst liegt es an Ihnen, die gegebenen Gesundheitsförderungen auszukosten. Liegen diese stattdessen nicht vor (Frage 03, 05 oder 13), ist das Gespräch mit dem Vorgesetzten zu suchen. Wie in Kapitel 5.6. dargelegt, ist der Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet, Maßnahmen zur Vorbeugung von chronischen Krankheiten zu ergreifen.

Falls Ihnen ein Ansprechpartner für gesundheitliche Belange zur Verfügung steht, sollten Sie diesen bei zu hoher psychischer Belastung oder gesundheitlichen Problemen, die im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit stehen, aufsuchen. Sprechen Sie Ihre Empfindungen und Probleme an und lassen Sie sich beraten.

Die Fragen zum Arbeitsumfeld erheben keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Sie sollen Ihnen aufzeigen, wo in Ihrem Berufsalltag Lücken und Probleme herrschen, welche letzten Endes zu einem Burnout führen können. Jede Ja-Antwort sollte Ihnen Aufschluss über Ihre aktuelle Situation geben und gleichzeitig ein Denkanstoß sein, wo eine Änderung herbeizuführen ist.

9. ZUM WEITERLESEN

Burnout

Berichte des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information in Köln des Bundesministeriums für Gesundheit, Schriftenreihe Health Technology Assessment (HTA):

- Therapie des Burnout-Syndroms. Band 120.
  Abrufbar unter www.dimdi.de/dynamic/de/linkgalerie/hta-bericht-332.elnk
- Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms. Band. 105.
  Abrufbar unter www.dimdi.de/dynamic/de/linkgalerie/hta-bericht-278

Weitere Quellen zu Burnout:

- Bundesgesundheitsblatt. Das Burn-Out Syndrom. Ausgabe 2012/2. Mit Beiträgen u.a. von Prof. A Hillert zur Behandlung und A Günthner und Prof. A Batra zur Prophylaxe von Burnout. Erwerbbar unter
  www.springermedizin.de/bundesgesundheitsblatt-2012-02/2312982.html
- W P Kaschka, D Korczak, & K Broich. Modediagnose Burnout. Deutsches Ärzteblatt, Heft 108.
  Abrufbar unter www.aerzteblatt.de/archiv/113220/Modediagnose-Burn-out
- N Peters. Wie geht's Dir, Kollege? Burnout nach dem Hype. Manager Seminare, Heft 183. Mit Beiträgen von T Veith und Prof. J Fengler. Erwerbbar unter
  www.managerseminare.de/ms_Artikel/Burnout-nach-dem-Hype-Wie-gehts-Dir-Kollege,227788
- B Husmann, M Luxembourg, G Krampen und weitere. Praxis-Empfehlungen zur Diagnose, Behandlung und Prävention bei Burnout. Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren, Heft 31. Abrufbar unter
  www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user_upload/downloads/Praxis-Empfehlungen/DG-E-Praxis-Empfehlung_2014_Burnout_Kurzversion.pdf
- Das Burnout-Institut bietet verschiedene Informationsbroschüren oder -merkblätter rund um das Thema Burnout an, z.B. das BIND-Merkblatt für Betroffene. Abrufbar unter www.burnout-institut.eu/Burnout-Service.33.0.html
- Matthias Burisch. Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. 5. Auflage 2014. Springer-Verlag.
- Burnout-Test in Form von Hamburger-Burnout-Inventar von Matthias Burisch. Burnout-Institut Norddeutschland.
  Abrufbar unter www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html
- Burnout-Test in Kurzform unter www.cconsult.info/selbst-test/burnout-test.html
- Burnout-Messung durch Burnout-Risikotest nach Katja Geuenich und Wolfgang Hagemann. Hogrefe-Verlag. Erwerb möglich über www.testzentrale.de/programm/burnout-screening-skalen.html

9. ZUM WEITERLESEN

Hilfreiche Apps:

„Adrenal Burnout Test" von Mahes Karupphia ND
Test zur Bestimmung des Burnout-Risikos, nur auf englisch erhältlich.

„Burn Out Therapie" von Reinhold Hoffmann
Therapie mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Endlich angst- und stressfrei!

„Burnout Prophylaxe" von PhoneTec GmbH
Vorbeugung von Burnout - einfach, rechtzeitig und wirkungsvoll!

„Burnout" von Gräfe und Unzer Verlag GmbH
Angeleitete Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung

„Stress, Burnout, Prävention" von Business Doctors
Selbstdiagnose mithilfe eines Fragebogens

Burnout-Typen

- J Hellhammer, N Bergemann, D Hellhammer. Dem Stress auf der Spur. Burnout-Diagnostik im Labor. Manager Seminare, Heft 176. Erwerbbar unter www.managerseminare.de/ms_Artikel/Burnout-Diagnostik-im-Labor-Dem-Stress-auf-der-Spur,222964

Depression

- Ratgeber, Informationen und Empfehlungen zum Thema Depression bei der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe".
  Abrufbar unter www.deutsche-depressionshilfe.de
- Verschiedensprachiger Ratgeber der Bundesärztekammer u.a. für Angehörige.
  Abrufbar unter:
  www.bundesaerztekammer.de/downloads/Depression_Angehoerige.pdf

Stress

- Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
  ISBN: 978-3-88261-725-2.
  Abrufbar unter www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.html
- Stresstest nach Dirk Hellhammer. Abrufbar unter: www.stresszentrum-trier.de/stressdiagnostik/?L=0 sowie https://neuropattern.de/info/stressdiagnostik
- Produktiver durch reduzierte Arbeitszeiten. Artikel von Sandra Waeldin abrufbar unter http://psychologin-hilft.de/informationen/2014_produktiver_durch_reduzierte_arbeitszeit.pdf

Bildernachweise:

Das Coverbild stammt von Panthermedia

Die restlichen Bilder (Seiten 02, 04, 05, 17, 19, 20, 21, 24, 27, 28) stammen von fotolia.de.

Impressum:

Hannoversche Lebensversicherung AG
VHV-Platz 1
30177 Hannover
Tel.: +49.511.9565-0
Fax: +49.511.9565-666
E-Mail: redaktion@hannoversche.de

HANNOVERSCHE
EINFACH. BESSER. DIREKT.