

Burnout- Das brennende Thema – ein Dauerbrenner unserer Gesellschaft

Überlastung, Überforderung und Stress machen krank und kosten Schweizer Arbeitgeber **jährlich 5,7 Mrd. Franken**. Jeder Vierte fühlt sich erschöpft und jeder Vierte äussert Stress. Junge Mitarbeitende sind dabei häufiger gestresst und erschöpft und haben mehr gesundheitsbedingte Leistungseinbussen (Erkenntnisse Job-Stress-Index von Gesundheitsförderung Schweiz).

Durch präventive Massnahmen (Sensibilisierung und Schulungen) sowie individueller Begleitung von Betroffenen und Betrieben, können die Kosten erheblich gesenkt werden!

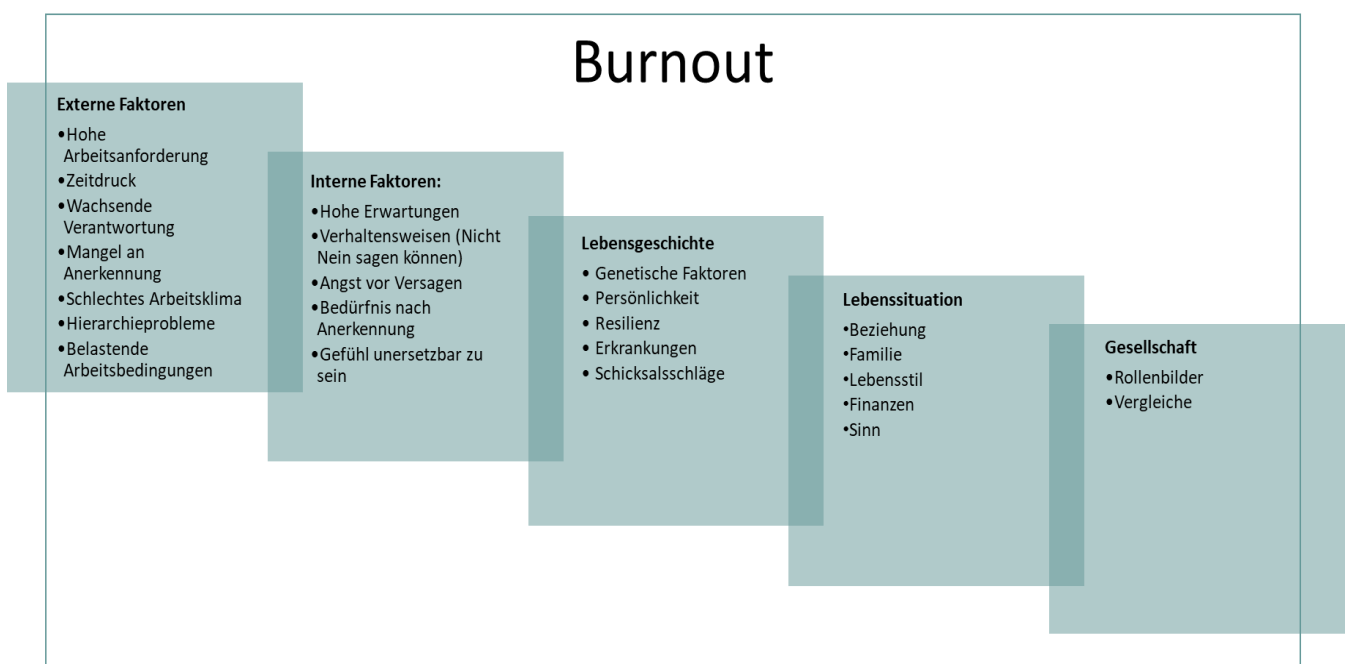
Definition

In den vergangenen Jahren haben sich zahlreiche Autoren mit dem Begriff Burnout auseinandergesetzt. Viele Definitionen bestehen aus einer Beschreibung des Symptombildes, obwohl diese inhaltlich ein hohes Mass an Widersprüchlichkeiten aufweisen.

Die grösste Gemeinsamkeit all dieser Definitionen liegt darin, dass ein Verlust an Energie vorliegt, mit unspezifischen Symptomen wie zum Beispiel chronischer Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Ängstlichkeit, Gereiztheit, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen, Herz- und Kreislaufbeschwerden. Eine unter Wissenschaftlern oftmals verwendete Definition des Burnout-Syndroms: «*Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung und reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit, dass bei Individuen, die in irgendeiner Weise mit Menschen arbeiten, auftreten kann*» (Maslach).

Ursache

Wie Sie der Grafik entnehmen können, führen nicht nur äussere Faktoren zu einem Burnout Syndrom, es ist vielmehr ein ineinander greifen von verschiedenen innerlichen Prägungen, Charakterzügen und Erlebtem die das Zustandsbild prägen.



Wie schütze ich mich vor einem möglichen Burnout

Gestresst - Überdenken Sie Ihre alltäglichen Gewohnheiten zum Thema Beruf und Privatleben. Folgende Fragen können dabei helfen:

Wie sieht ihre Schlafhygiene aus?

Betreiben Sie Sport? Denn körperliche Aktivität entspannt und stellt wieder einen gelassenen Zustand her indem die Probleme des Alltags verschwinden, was sich positiv auf Psyche und Geist auswirkt.

Oder haben Sie andere Hobbies welche Sie im Alltag integrieren und regelmässig durchführen?

Was könnte Ihnen helfen Energie im Alltag zu gewinnen?

Viele vergessen zudem die Wichtigkeit des persönlichen Umfeldes, denn ein harmonisierender Freundeskreis und eine funktionierende Partnerschaft können für Stabilität und Sicherheit sorgen, sowie eine Unterstützung in einer Krise sein.

Wie gehe ich als Vorgesetzter im Umgang mit erkrankten Mitarbeitenden damit um? Was kann ich zur Genesung beitragen? Welche Hilfe kann ich zusätzlich anbieten?

Für Führungskräfte ist der Umgang mit erkrankten Mitarbeitern nicht immer einfach. Als erster Schritt ist Verständnis, Rückenwind, Wertschätzung und Vertrauen wichtig. Versuchen Sie sich in ihre Mitarbeiter hineinzudenken und Gefühle von Zweifel und Versagensängste ernst zu nehmen.

Klären Sie zudem unbedingt die interne Kommunikation, was kann und darf gesagt werden gegenüber den Teammitgliedern und holen Sie mögliche Befürchtungen seitens des Teams ab.

Als Hilfe bietet sich auch der Beizug einer externen Case Management Betreuung an.

Beim möglichen Wiedereinstieg sind klare Abmachungen zwischen dem Betroffenen und dem Vorgesetzten zu formulieren (Aufgaben, Pensum).

Möchten Sie mehr zum Themen Burnout erfahren? Sind sie möglicherweise selber betroffen oder möchten Sie sich als Führungskraft mehr mit dem Thema auseinandersetzen? Wir helfen Ihnen gerne weiter, ob in einem persönlichen Gespräch, einem Coaching oder in einer Schulung zum Thema Burnout.