

Burnout



ZEIT!
zu handeln!

Wege aus der Krise und Tipps zur Vorsorge



#deineStimme **AK-Hotline** Tel: 05 7799-0





”

Erschöpfung aufgrund beruflicher Überbelastung darf kein Normalzustand der modernen Arbeitswelt werden. Die Burnout-Beratung der AK regt in erster Linie eine persönliche Verhaltensprävention an.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Scheuch'.

AK-Direktor
Dr. Johann Scheuch

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Pessler'.

AK-Präsident
Josef Pessler

BURNOUT

WEGE AUS DER KRISE
UND TIPPS ZUR VORSORGE

Burnout ist kein Einzelschicksal und kein Zeichen für Schwäche. Sich der Situation zu stellen ist ein erster, mutiger Schritt. Der Weg zurück ins Arbeitsleben ist nicht einfach, aber schaffbar.

Diese Broschüre hilft Ihnen dabei, ein Burnout zu erkennen, und bietet Rat und Unterstützung bei Vorsorge und Behandlung.

Inhalt

1 Burnout – Was heißt das eigentlich?	4
2 Burnout – Den Auslösern auf der Spur	14
3 Burnout – Was kann ich tun?	22
Anhang	
Wo finde ich Hilfe?	27
Literaturtipps Internettipp	28

Burnout – Was heißt das eigentlich?

Die Geschichte von Doris

Die alleinerziehende Mutter einer Tochter will ihr Burnout trotz Warnsignalen so lange nicht wahrnehmen, bis sie Hilfe annimmt.

Verlauf eines Burnout-Prozesses

Von der geistigen und körperlichen Ermüdung bis hin zur völligen Erschöpfung und Antriebslosigkeit vergeht oft viel Zeit.

Burnout-Modelle und Warnsignale

Hier lernen Sie die verschiedenen Phasen eines Burnouts kennen, von den ersten Signalen bis hin zur totalen Leere.

1

IN DIESEM KAPITEL ERFAHREN SIE ALLES
ÜBER WARNSIGNALE, SYMPTOME
UND VERLAUF EINES BURNOUTS.

Die Geschichte von Doris

Doris ist 34 Jahre alt, alleinstehend und Mutter einer 6 Jahre alten Tochter. Sie arbeitet als Pflegehelferin in der medizinischen Abteilung eines Krankenhauses. Doris arbeitet gerne mit Menschen, wünscht sich aber oft mehr Zeit für ihre Patienten. Bei der Arbeit springt sie oft ein, es fällt ihr schwer, „Nein“ zu sagen. Gegenüber ihrer Tochter hat sie dann ein schlechtes Gewissen, obwohl die Kleine gut bei den Großeltern untergebracht ist.

Doris plagen Schlafprobleme, sie ist ungeduldig und „fahrig“. Immer wieder gibt es Phasen, in denen sie einfach nur traurig ist. Trotz bleierner Müdigkeit kämpft Doris weiter. Erst nach Monaten sucht sie eine Ärztin auf. Die Diagnose: Eine mittelgradige Depression und eine Angststörung. Burnout.

Nach dem ersten Schock beginnt Doris eine Gesprächstherapie und lernt, „Nein“ zu sagen. Immer gelingt es nicht. Aber Doris ist auf dem Weg der Besserung. In den Beruf möchte sie nur langsam zurückkehren und hier die Möglichkeit der Wiedereingliederungsteilzeit nutzen.

Verlauf eines Burnout-Prozesses

Ein Burnout ist eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung. Meist sind die Ursachen zu hohe Anforderungen am Arbeitsplatz. Die Belastung wird zur Überbelastung.

Burnout ist in der Regel ein schleichender, lang andauernder Prozess. Betroffene merken erst nach Monaten oder Jahren, dass sie regelrecht ausgebrannt sind.



Burnout ist kein Einzelschicksal. Es kann Menschen in allen Berufs- und Altersgruppen treffen. Etwa 10 % der Erwerbsbevölkerung in Österreich sind Burnout-Betroffene. Etwa 16 % gelten als akut gefährdet.

Was bedeutet das auf die Steiermark umgelegt: Rund 39 000 Menschen, die einer Arbeit nachgehen, zählen zum Kreis der Burnout-Betroffenen. In Summe gibt es wegen seelisch-stressbedingter Erkrankungen pro Jahr rund 2,5 Millionen Krankenstandstage. Ein hoher Stressfaktor ist bei etwa zwei Drittel aller späteren gesundheitlichen Probleme mitverantwortlich.

So kommt es zum Burnout

Bei der Arbeit sind Sie engagiert und gewissenhaft? Das Wohl des Unternehmens liegt Ihnen am Herzen? Wie viel Zeit bleibt Ihnen für sich, Ihre Partnerschaft, die Familie? Und wie würden Sie auf die Frage „Wie geht es Ihnen?“ antworten?

Achten Sie auf die Signale

Sie sind müde und erschöpft, Wochenenden oder Urlaube bringen nicht mehr die erhoffte Erholung. Schlafprobleme treten auf, sie sind häufig krank, fühlen sich schwach und ausgelaugt. Sie schaffen das tägliche Arbeitspensum nicht mehr, wollen aber nicht darüber reden, nicht unangenehm auffallen. Die Müdigkeit wird auch tagsüber immer

stärker spürbar. Körperliche Beschwerden nehmen zu. Ein Besuch beim Arzt? Nein, ich schaffe das schon!

TIPP

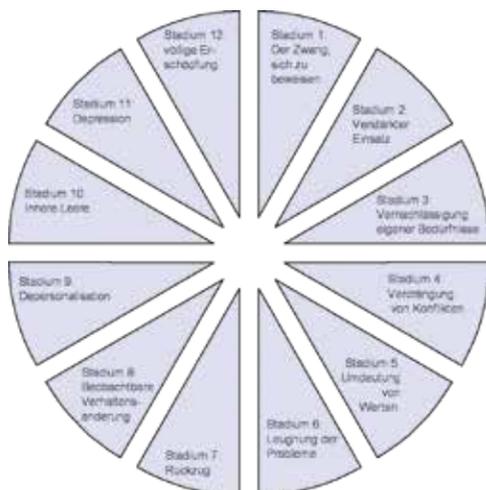
Nehmen Sie diese Signale ernst. Suchen Sie Hilfe beim Arzt Ihres Vertrauens oder bei einer Beratungseinrichtung.

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen, wenn Sie das Gefühl haben, es geht nicht mehr. Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen. Burnout ist keine Erkrankung der Schwachen, wie es oft vermittelt wird.

Burnout-Modelle und die Warnsignale

Zwei Modelle beschreiben den Verlauf eines Burnouts besonders anschaulich. Zum einen ist es das Freudenberger/North-Modell, das in 12 Stadien unterteilt ist. Zum anderen die Erschöpfungsspirale von Carola Kleinschmidt und Hans-Peter Unger. Sie beschreibt die seelischen und körperlichen Reaktionen auf Dauerstress am Arbeitsplatz. Es ist auch deutlich zu erkennen, wie die Erschöpfung wächst, wenn Betroffene nicht rechtzeitig reagieren.

Burnout nach Freudenberger/North



■ Stadium 1: Der Zwang, sich beweisen zu müssen

Im Beruf spüren Sie ein starkes Engagement. Sie arbeiten viel und gerne, eigene Grenzen werden in diesem Stadium oft übersehen bzw. verschoben. Betroffen sind vor allem jene, die neu in einen Beruf einsteigen.

■ Stadium 2: Verstärkter Einsatz

Sie wollen alle Aufgaben selbst erledigen, andere einzuteilen kommt nicht in Frage. Möglicherweise weil niemand Ihren Ansprüchen ge-

nügt. Oder Sie haben einen Job, wo in Ihrer Abwesenheit niemand Ihre Aufgaben übernimmt, somit bleibt die Arbeit an Ihnen hängen.

■ **Stadium 3: Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt**

Sie fühlen sich wohl, werden anerkannt und sind erfolgreich. Freunde und Familie werden vernachlässigt, Termine abgesagt, die Arbeit scheint wichtiger zu sein. Auch eigene sportliche oder andere Aktivitäten finden nicht mehr statt. Sie schlafen weniger, die Ernährung ist ungesund und unregelmäßig, Pausen werden „eingespart“.

■ **Stadium 4: Konflikte werden verdrängt**

Sie vergessen Termine oder haben „doppelt gebucht“. Sie gelten als zunehmend unzuverlässig und unpünktlich. Konflikte gehen Sie aus dem Weg, um sich damit nicht auseinandersetzen zu müssen.

■ **Stadium 5: Werte verlieren ihre Bedeutung**

Dinge oder Tätigkeiten, die für Sie immer sehr wichtig waren, verlieren ihren Wert. Die Arbeit drängt alles in den Hintergrund. Auch Beziehungsprobleme sind in diesem Stadium häufig.

■ **Stadium 6: Probleme werden geleugnet**

Sie spüren, dass Ihr Leistungsvermögen deutlich einbricht. Körperliche Beschwerden nehmen zu. Soziale Kontakte werden vernachlässigt, da Sie Ihnen zu anstrengend erscheinen.

■ **Stadium 7: Der Rückzug beginnt**

Kritik nehmen Sie nur schwer an, immer wieder treten Phasen von tiefer Hoffnungslosigkeit auf. Sie sind am liebsten alleine und ziehen sich zurück.

■ **Stadium 8: Das Verhalten verändert sich**

Ihr Verhalten beginnt sich mehr und mehr zu verändern. Auf Kollegen wirken Sie oft „abwesend“. Aufmerksamkeiten und Bemühungen Ihrer beruflichen und privaten Umgebung werden oft als Angriff interpretiert.

■ **Stadium 9: Depersonalisation**

Von Familie und Freunden haben Sie sich teilweise weit entfernt, Sie fühlen sich entwurzelt. Betroffene sprechen in diesem Stadium davon, sich wie ein „Automat“ gefühlt zu haben.

■ Stadium 10: Innere Leere macht sich breit

Sie haben all Ihren Mut verloren und fühlen sich leer. Ängste und Nöte haben überhandgenommen.

■ Stadium 11: Depression

Sie werden von einer tiefen Verzweiflung erfasst, fühlen sich total erschöpft und haben erkannt, dass Sie sich selbst nicht befreien können. In dieser Phase treten auch manchmal Selbstmordgedanken auf.

■ Stadium 12: Völlige Erschöpfung

In diesem Stadium kommt es zum vollkommenen geistigen, körperlichen und emotionalen Zusammenbruch.

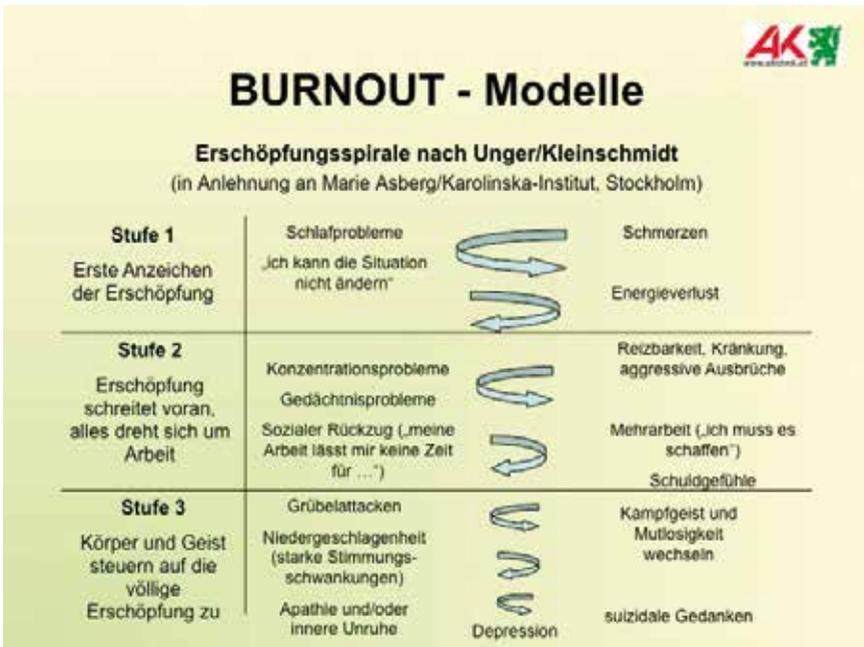
**ACH
TUNG**

In den Stadien 9 bis 12 besteht dringender professioneller Handlungsbedarf!

Die **Stadien 1 bis 6** haben viele von uns schon durchlebt. Sie sind Kennzeichen von Müdigkeit und Erschöpfung. Betroffene entwickeln sich hier sehr unterschiedlich weiter, die Phasen können auch unterschiedlich lange anhalten. Analysieren Sie Ihren eingeschlagenen Weg und treffen Sie Vorsorgemaßnahmen!

In den **Stadien 7 bis 8** berichten viele Betroffene über eine Art „negative Sogwirkung“. Allen Bemühungen zum Trotz wird die Situation immer schlechter. Versuchen Sie auf keinen Fall, diese Situation durchzustehen. Suchen Sie Hilfe bei einem Arzt oder einer Beratungseinrichtung.

Erschöpfungsspirale nach Kleinschmidt/Unger



■ Stufe 1: Erste Anzeichen von Erschöpfung

Am Beginn stehen unspezifische körperliche Symptome. Das können grippale Infekte, Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen sein. Bei Untersuchungen gibt es oft keine nachweisbaren Ursachen für die Probleme. Zusammenhänge mit dem Arbeitsplatz werden von den Betroffenen nur selten hergestellt. Hinweise von Freunden und Familie werden eher als Kritik an der eigenen Person interpretiert. Es geht weiter abwärts und das kostet Energie.

■ Stufe 2: Die Erschöpfung schreitet voran

Die Arbeit wird zum Lebensmittelpunkt. Viele schaffen das tägliche Pensum nicht mehr und nehmen nach Hause. Auch Abende und Wochenenden werden mit Arbeit gefüllt. Konzentrations- und Gedächtnisprobleme tauchen auf. Es kommt zu Wutausbrüchen am Arbeitsplatz und in der Familie. Der Rückzug wird zum Thema und stellt oft eine Erleichterung dar, weil sich Betroffene nicht mehr rechtfertigen müssen.

■ Stufe 3: Höchste Gefahr einer völligen Erschöpfung

Leistung und Lebensmut schwinden in dieser Phase. Körper und Geist steuern auf die völlige Erschöpfung zu. Am Arbeitsplatz und in der Beziehung gibt es große Probleme. Schlaflosigkeit und Selbstmordgedanken treten auf. Am Schluss der Erschöpfungsspirale steht die Depression.



Nicht jede Müdigkeit, nicht jedes persönliche Problem und nicht jede kritische Lebenssituation hat Burnout als Hintergrund. Burnout ist keine Mode und ist auch nicht chic. Burnout ist aber vor allem kein Grund, Menschen zu stigmatisieren, sie lächerlich zu machen und sie auszugrenzen.

TIPP

Suchen Sie keine Patentlösungen und nehmen Sie sich Zeit für sich. Nehmen Sie für sich auch in Anspruch, dass man sich intensiv mit Ihrer Situation beschäftigt.

Burnout – Den Auslösern auf der Spur

Geschichte von Maximilian

Ein zweifacher Vater kämpft mit Zweifeln und gesundheitlichen Problemen, sieht durch seine Krankheit aber auch eine neue Chance.

Mensch und Arbeit am Scheideweg

Das Wechselspiel zwischen Mensch und Arbeit spielt eine wichtige Rolle in der Burnout-Vorsorge.

Burnout-Risiko bei pflegenden Berufen

Erfahren Sie, was notwendig ist, damit die Belastung im Beruf nicht zu groß wird.

2

IN DIESEM KAPITEL ERFAHREN SIE,
WELCHE ROLLE DIE ARBEIT ALS MÖGLICHER
BURNOUT-AUSLÖSER SPIELT.

Die Geschichte von Maximilian

Maximilian ist 49 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder. Er arbeitet seit 20 Jahren in einem Industriebetrieb. Maximilian pendelt täglich rund 20 Kilometer zur Arbeit und macht im Schnitt 10 bis 15 Überstunden im Monat. Sie kommen aus einem Topf, den das Unternehmen bereitstellt, und müssen beantragt werden. Ein System, das dazu führt, dass er auch privat für seine Firma arbeitet. Ein Thema, das er aber im Unternehmen nicht anspricht, er ist ja nicht mehr der Jüngste.

Bei Maximilian stellen sich Schlafprobleme und häufige Kopfschmerzen ein. Manchmal würde er am liebsten alles hinschmeißen. Der Arzt stellt hohen Blutdruck fest. Maximilian kämpft weiter, bis seine Familie und sein langjähriger Hausarzt ein Umdenken bewirken. Mit dem Begriff Erschöpfungssyndrom kann Maximilian anfangs nicht viel anfangen. Aber er nimmt die Diagnose ernst.

Maximilian ist heute in fachärztlicher Behandlung und hat eine Gesprächstherapie begonnen. Nach sechswöchigem Reha-Aufenthalt fühlt er sich wieder sehr gut. Er hat seine Wanderschuhe aktiviert und geht regelmäßig mit dem Hund spazieren. Sein direkter Vorgesetzter hat bei einem langen Gespräch mit Verständnis reagiert. Maximilian will den eingeschlagenen Weg beibehalten. Vielleicht ist meine Krankheit für mich auch eine Chance, sagt er heute.

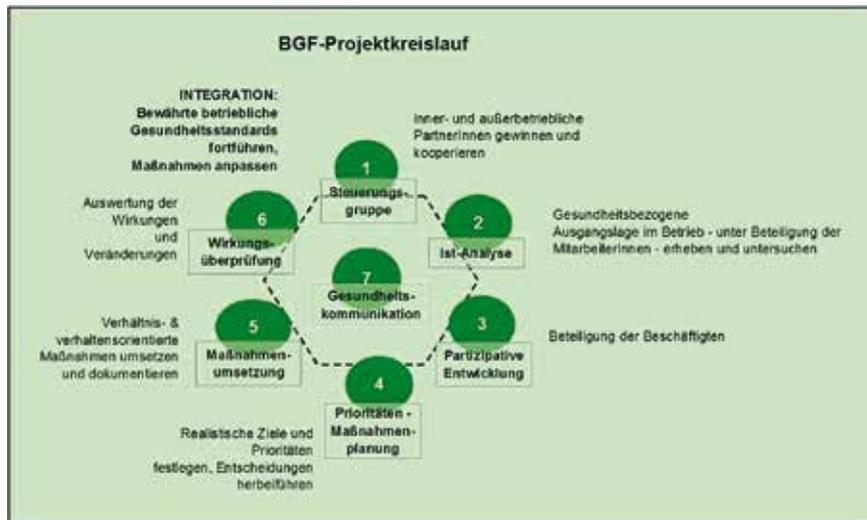
Mensch und Arbeit am Scheideweg

Arbeit bestimmt einen wesentlichen Teil unseres Lebens. Sie ist für viele eine Bereicherung und dient auch dazu, unsere Fähigkeiten zu entfalten. Unser Wert, die Anerkennung in der Gesellschaft, bei Familie und Freunden und der soziale Status stehen in engem Zusammenhang mit unserer Arbeit.

ACHTUNG Ständiger Stress, ständiges Arbeiten unter Druck, fehlende Wertschätzung und weniger Pausen lassen die Qualität der Arbeit sinken. Die Menschen werden krank.

Burnout-Prävention sollte auch für verantwortungsbewusste Führungskräfte und deren Unternehmen selbstverständlich sein. Betriebliche Gesundheitsförderung, kurz BGF, und das Betriebliche Gesundheitsmanagement sind dabei wesentliche Schlüssel.

KONKRET Führungskräfte tragen hier eine große Verantwortung. Sie können in der Regel Veränderungen am Arbeitsplatz beeinflussen.



Gewissenhaft, genau, leistungsorientiert: Das sind Eigenschaften, auf die in der Arbeitswelt viel Wert gelegt wird. Beschäftigte sollen loyal, rücksichts- und verständnisvoll sein. Das Wohl des Unternehmens soll im Mittelpunkt stehen.

Es geht vor allem um die Verhältnisse im Unternehmen, aber auch um Ihr Verhalten selbst. Das Unternehmen hat eine Fürsorgeverpflichtung gegenüber seinen Beschäftigten.

Wechselspiel zwischen Mensch und Arbeit

Die Burnout-Forschung hat sich auch intensiv mit dem Wechselspiel zwischen Mensch und Arbeit beschäftigt. Das Ergebnis: Wenn die Herausforderungen und Erwartungen zwischen den Merkmalen eines Berufs und der Person, die diesen Beruf ausübt, nicht im Einklang stehen, steigt auch die Burnout-Gefahr.

Für diese Entfremdung gelten folgende Faktoren als Auslöser und Hintergründe:

Arbeitsbelastung und Überbelastung

Die Arbeitsbelastung ist ein wesentlicher Faktor für eine Burnout-Gefährdung. Viel zu oft müssen viel zu wenige Beschäftigte ein extrem hohes Arbeitspensum erledigen. Flexibilität am Arbeitsplatz ist gefragt, jeder muss alles können und machen. In Zeiten von Urlaub und Krankenstand werden die Aufgaben unter den Anwesenden verteilt, eine zusätzliche Belastung. Die Folgen: schnelleres Arbeiten, weniger Pausen. Die Belastung wird zur Überlastung.

TIPP

Solche gravierenden Mängel zu vermeiden, liegt nicht in der Hand der Beschäftigten. Das ist Aufgabe der Führungskräfte.

Verantwortung und Kontrolle

Verantwortung wird gerne verteilt, den Beschäftigten wird damit signalisiert: Wir vertrauen dir. Gleichzeitig gibt es immer mehr Vorschriften und strukturelle Maßnahmen. Die Eigenverantwortlichkeit der Beschäftigten wird eingeschränkt. Entfaltungsmöglichkeiten sollten vorhanden

sein, Kontrolle sollte unterstützend wirken und die Verantwortung stärken.

Die Praxis zeigt leider, dass bei den Dienstleistungen und in der Produktion die Zahl der Beschäftigten im Bezug zur Aufgabenfülle abnimmt. Bei den Kontrollinstanzen legt die Zahl dagegen zu. Wer Verantwortung abgibt, sollte aber nicht durch mehr Kontrollinstanzen gleichzeitig Misstrauen signalisieren. Das würde nur die Kluft zwischen Mensch und Arbeit vergrößern.

Wertschätzung

Forschungen zeigen es deutlich: Beschäftigte, die sich nicht ausreichend entlohnt und wertgeschätzt fühlen, gehören zu einer gefährdeten Gruppe. Sie haben ein doppelt so hohes Risiko, an Depressionen und Herzinfarkten zu erkranken, wie der Bevölkerungsdurchschnitt.

Wertschätzung hat heutzutage einen schweren Stand. Unternehmen werden zerschlagen oder zusammengelegt. Was bleibt, ist dann oft die Frage nach dem Wert der eigenen Arbeit. Von den Beschäftigten wird verlangt, sich schnell an alle Erfordernisse anzupassen. Die Angst vor Arbeitslosigkeit lässt Menschen versuchen, mit aller Kraft und darüber hinaus, den Arbeitsplatz zu sichern. Ein weiterer Burnout-Nährboden entsteht.

Die folgenden 4 Faktoren der Wertschätzung sind besonders wichtig:

- Bezahlung
- Umgang miteinander
- Ein Arbeitsplatz, der den Bedürfnissen und Ansprüchen der Beschäftigten entspricht
- Gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung

Gemeinschaft und Team

Ein gut funktionierendes, stabiles Betriebsklima kann die Burnout-Gefahr wesentlich mindern. Ständige Veränderungen sind nicht förderlich. Können Sie sich über Ihre Arbeit austauschen? Gibt es vielleicht nicht so leistungsstarke Menschen, die in Außenseiterpositionen gedrängt werden?

Das Unternehmen kann Teamprozesse unterstützen. Man ist miteinander im Gespräch und geht aufeinander zu. Probleme sollten Sie offen ansprechen dürfen.

Fairness und Gerechtigkeit

Der Faktoren Fairness und Gerechtigkeit spielen in der Burnout-Beratung eine große Rolle. Betroffene fordern hier Klarheit und Offenheit ein. Beispiele sind interne Bewerbungsverfahren oder Befragungen und Gespräche mit den Beschäftigten.

Wie wird mit den Enttäuschten umgegangen, jenen, die den internen Aufstieg im Unternehmen nicht geschafft haben? Häufig müssen sie ohne Begründung an den alten Arbeitsplatz zurückkehren. Nicht selten sind Spott und Häme die Reaktion im eigenen Betrieb.

Gespräche zwischen Vorgesetzten und Beschäftigten müssen von beiden Seiten gut vorbereitet sein. Ziel ist ein offener Austausch, es geht um die weitere Entwicklung im Unternehmen und auch Synergien, die sich daraus ergeben. Wie wird dann aber mit den Ergebnissen umgegangen? Mit der Abgabe der persönlichen Meinung sollte der Endpunkt nicht erreicht sein!

Werte

Welche Werte verfolgen Sie in Ihrem Arbeitsleben? Haben sich Ihre Wertvorstellungen in den letzten Jahren verändert? Wenn ja, wie? Auch Unternehmen definieren meist ihre Werte, aber werden sie auch gelebt oder spiegeln sie nur das Wunschbild für die Öffentlichkeit? Wenn sie gelebt werden, wie vertragen sich diese Werte mit Ihren eigenen Vorstellungen?

Eine Frage, mit der Sie sich auseinandersetzen sollten.



Wenn sich bei den beschriebenen 6 Faktoren eine Kluft zwischen Ihnen und Ihrer Arbeit zu bilden beginnt, sollten Sie versuchen, diese Kluft schnell zu schließen. Sollte Ihnen das nicht alleine gelingen, wenden Sie sich an eine Person Ihres Vertrauens und suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung.

Burnout-Risiko bei pflegenden Berufen

Das Burnout-Risiko ist bei den pflegenden bzw. helfenden Berufen besonders hoch. Die Arbeit an und mit Menschen braucht allerdings viel Zeit und ist hochgradig belastend, physisch wie psychisch.

- Die Anforderungen sind hoch, Fehler dürfen nicht passieren
- Der Bürokratieaufwand ist mittlerweile sehr groß
- Gemessen an Ausbildung und Leistung ist die Entlohnung relativ bescheiden
- Zu wenig Personal aufgrund der Kosten ist oft der Fall

Die Anforderungen im Beruf werden zum Balanceakt für die Beschäftigten. Es bleibt weniger Zeit für die Menschen, auf Pausen wird zugunsten der Arbeit verzichtet. Diese hohen Belastungen fordern ihren Tribut.

Fakt ist: Wir werden immer älter. Das heißt auch, auf Menschen in pflegenden Berufen kommt eine gesellschaftliche Kernaufgabe zu. Damit diese Aufgabe bewältigt werden kann, müssen Stress und Belastung in dieser Berufssparte deutlich weniger werden.

Es geht um ein optimales Verhältnis zwischen Mensch und Arbeit, nicht um das Schielen nach dem gerade noch Vertretbaren.

Burnout – Was kann ich tun?

Geschichte von Angelika

Eine junge Verkäuferin will funktionieren, wird krank und gekündigt. Ihr mutiger Schritt zurück.

Tipps zur Burnout-Prävention

Ein Burnout muss nicht sein. Was Sie selbst tun können, um rechtzeitig vorzubeugen und gegenzusteuern.

Wo finde ich Hilfe

Hier gibt es Anlaufstellen für Betroffene, die Hilfe, Beratung und Information suchen.

3

IN DIESEM KAPITEL ERFAHREN SIE,
WO ES HILFE GIBT UND WAS SIE TUN KÖNNEN,
UM EIN BURNOUT ZU VERHINDERN.

Die Geschichte von Angelika

Angelika ist 21 Jahre alt und lebt in einer Beziehung mit Peter. Das Paar ist vor einem halben Jahr in eine neue, größere Wohnung gezogen. Bei dieser Entscheidung sind die beiden von zwei Einkommen ausgegangen. Angelika arbeitet seit 3 Jahren in Teilzeit. Sie ist zu 75 Prozent in einer Parfümerie als Verkäuferin angestellt.

Seit einigen Monaten fühlt sie sich ausgelaugt, unruhig und müde. Sie schläft schlecht. Sie denkt, dass sie den Anforderungen in ihrer Arbeit nicht mehr entsprechen kann, sieht aber keine Lösungen für die Zukunft. Bei Gesprächen mit ihrer Vorgesetzten hat sie das Gefühl, lästig zu fallen. Im Umgang mit der Kundschaft bleibt sie stark, später fließen Tränen. Angelika sucht einen Arzt auf, der eine depressive Störung diagnostiziert. Nach 14 Tagen Krankenstand der Schock: Angelika wird gekündigt.

Nach einer längeren Stabilisierungsphase und einem Reha-Aufenthalt geht es Angelika besser. Von ihrer Familie, ihrem Partner und Freunden bekommt sie viel Unterstützung und Rückhalt. Diese Wertschätzung hilft ihr, wieder gesund zu werden. Angelika freut sich auch auf eine neue Arbeit. Auf die Frage, warum sie arbeitslos geworden sei, will sie ehrlich antworten. Auch wenn die Suche nach einem neuen Job dadurch länger dauert.

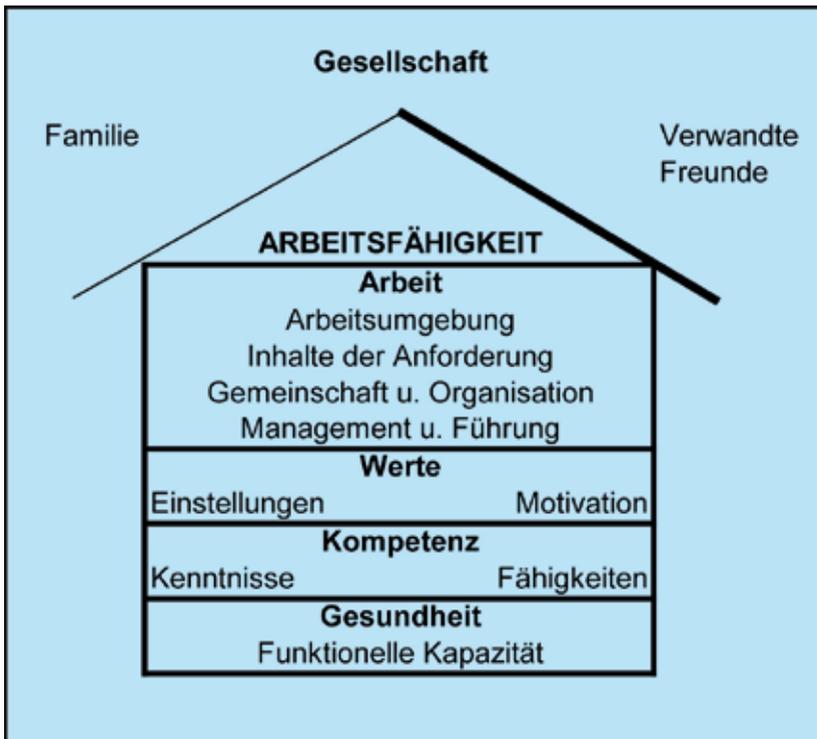
Tipps zur Burnout-Prävention

Ein Burnout muss nicht sein. Es gibt viele Wege, der totalen Erschöpfung zu entgehen.



Setzen Sie sich als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer mit Fragen zu Ihrem Arbeitsplatz und Ihrem Arbeitsumfeld auseinander. Arbeiten Sie an Lösungen. Einige Probleme werden Sie nur zusammen mit Ihrem Dienstgeber lösen können.

Als anschauliches Beispiel stellen wir Ihnen das **Haus der Arbeitsfähigkeit** von Juhani Ilmarinen und Jürgen Tempel vor. Aufgabe ist es, dieses Haus mit Leben und Inhalt zu füllen.



Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind das Fundament des Hauses. Darauf aufbauend geht es um die Pflege unserer Kenntnisse und Fähigkeiten sowie um deren Auf- und Ausbau. Wir werden uns in der Arbeitswelt der Zukunft verstärkt mit Wertefragen, mit unseren Einstellungen und Motivationen beschäftigen müssen.

Nachdem wir diesen Grundstock gelegt haben, geht es um die Kernfragen unseres Arbeitsplatzes. Wir beschäftigen uns mit der Arbeitsumgebung, mit Inhalten und Anforderungen. Auch die Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Teamstrukturen sowie die bestehende Struktur und Organisation dürfen nicht vernachlässigt werden.

Dieses Haus der Arbeitsfähigkeit benötigt auch ein Dach, so wie jedes Haus.



Das Dach ist Schutz für unser Haus, so wie die Familie und Freunde für uns sind. Für die Pflege dieses Daches sind wir als Menschen zuständig und verantwortlich.

So entgehen Sie der Burnout-Falle

Abschließend haben wir für Sie noch einige Tipps zusammengefasst, wie Sie allzu große Stress- und Belastungsfaktoren bei der Arbeit vermeiden.

Achten Sie auf Ihre Zielsetzungen

- Ihr Ziel: Ambitioniert, nicht tollkühn! Die Zielvorgabe sollte erreichbar sein, achten Sie auch auf eine ausgewogene Zeitplanung!

Verbessern Sie Arbeitsabläufe

- Achten Sie darauf, bei der Arbeit nicht unterbrochen zu werden. Halten Sie alle vorgesehenen berufsspezifischen Schutzvorkehrungen ein.

Prüfen Sie Ihr Superengagement

- Wo engagieren Sie sich am meisten? Wäre eine bessere Arbeitsverteilung bzw. eine Entlastung möglich? Sprechen Sie das Thema an! Machen Sie nicht alles alleine und ziehen Sie sich nicht zurück. Das gilt sowohl für den Arbeitsplatz als auch für Ihre Hobbys und Aktivitäten in der Freizeit.

Lassen Sie soziale Kontakte nicht schleifen

- Nehmen Sie sich Zeit für Familie und Freunde! Was ist der Grund, wenn Sie einen privaten Termin verschieben? Ist vielleicht die Arbeit sogar ein willkommener Anlass, um ein Treffen abzusagen?

Halten Sie Ihr persönliches Tempo ein

- Setzen Sie in Ihrem Leben Prioritäten! Jeder Mensch hat ein begrenztes Energiepotenzial. Planen Sie Erholungsphasen ein, gestalten Sie sich Freiräume. Arbeiten Sie nicht in Ihrer Freizeit oder im Urlaub. Halten Sie Pausen bei der Arbeit ein, auch wenn der Druck groß ist.

Setzen Sie bewusst Grenzen

- Zeigen Sie Ihre Grenzen höflich, aber bewusst auf! Halten Sie sich auch daran, sonst entsteht der Eindruck, dass Sie noch belastbarer sind. Dulden Sie Grenzüberschreitungen nicht stillschweigend!

Rituale stärken Sie

- Rituale geben durch ihre Regelmäßigkeit Ruhe und Kraft. Was macht Sie glücklich, worauf möchten Sie nicht verzichten? Oft sind es ganz einfache Dinge wie ein gemeinsames Frühstück, eine Bergtour mit Freunden oder ein Konzertbesuch. Überlegen Sie, woraus Sie Kraft tanken.

Wo finde ich Hilfe?

Die Arbeiterkammer ist bei Fragen gerne für Sie da. Wir bieten

- Hilfe
- Beratung
- Information
- Vertraulichkeit

Wenn wir Sie unterstützen können, zögern Sie nicht!

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark
8020 Graz
Hans-Resel-Gasse 6-14
www.arbeiterkammer.at

**OE Betriebsbetreuung/ArbeitnehmerInnenschutz
Burnout-Beratung**

Kontakt: Mag.^a Margit Schuß, Tel.: 057799 - 2595
Sekretariat: 057799 - 2449
E Mail: margit.schuss@akstmk.at oder Arbeitnehmerschutz@akstmk.at

Wichtig

Dieser Ratgeber richtet sich an Betroffene, an Kolleginnen und Kollegen aus Betriebsratskörperschaften, an Sicherheitsvertrauenspersonen und Sicherheitsfachkräfte, an BGF- und BGM-Verantwortliche und an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Unternehmen.

Dieser Ratgeber kann professionelle Hilfe im medizinischen und/oder psychotherapeutischen Bereich nicht ersetzen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Literaturtipps

Wir dürfen Ihnen die folgenden Bücher für Ihre Beschäftigung mit dem Thema empfehlen.

- Burisch M.: Das Burnout – Syndrom, Springer 2006 (umfassendes Fachbuch)
- Wendt N., Enslé M.: Stress- und Burnout – Prävention, ÖGB Verlag 2008
- Maslach C., Leiter M.P.: Die Wahrheit über Burnout, Springer 2001
- Maslach C., Leiter M.P.: Burnout erfolgreich vermeiden, Springer 2007
- Freudenberger H., North G.: Burnout bei Frauen, Fischer 2005
- Fengler J., Sanz A. (Hrsg.): Ausgebrannte Teams, Klett – Cotta 2011
- Poulsen I.: Burnout – Prävention im Berufsfeld Soziale Arbeit, VS 2009
- Scharnhorst J.: Burnout – Präventionsstrategien und Handlungsoptionen für Unternehmen, Haufe – Gruppe 2012
- Wundemuth D., Jung D., Petermann O. (Hrsg.): Praxishandbuch psychische Belastungen im Beruf, Gentner – Verlag 2014
- Lohmer M., Sprenger B., von Wahlert J.: Gesundes Führen – Life Balance versus Burnout im Unternehmen, Schattauer – Verlag 2012
- Fadler A.: Stress und Burnout – Ratgeber für Betriebsräte, Führungskräfte und Betroffene, ÖGB – Verlag 2015
- Kleinschmidt C.: Burnout und dann, Kösel 2016
- Giesert M. (Hrsg.): Prävention: Pflicht & Kür, VSA – Verlag 2008
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – Junghans G., Morschhäuser M. (Hrsg.): Immer schneller, immer mehr – psychische Belastung bei Wissens- und Dienstleistungsarbeit, Springer VS 2013
- Giesert M., Reuter T., Liebrich A. (Hrsg.): Arbeitsfähigkeit 4.0, VSA – Verlag 2017
- Unger H.P., Kleinschmidt C.: Das hält keiner bis zur Rente durch, Kösel 2014
- Unger H.P., Kleinschmidt C.: Bevor der Job krank macht, Kösel 2007

Unser Internettipp

Zu Fragen rund um das Thema Arbeit dürfen wir Ihnen

www.gesundearbeit.at besonders empfehlen.

Neben der Behandlung aktueller Fragestellungen finden Sie hier auch Veranstaltungshinweise und Buchempfehlungen.



STEIERMARK

AK.AT/DEINESTIMME

#deineStimme für Gerechtigkeit

Die AK vertritt deine Rechte.

Auskünfte arbeitsrechtliche Fragen	DW 2475.....	arbeitsrecht@akstmk.at
Auskünfte sozialrechtliche Fragen	DW 2442.....	sozialversicherungsrecht@akstmk.at
Auskünfte Wirtschaftspolitik und Statistik	DW 2501.....	wirtschaft@akstmk.at
Auskünfte Frauen und Gleichstellung	DW 2282.....	frauenreferat@akstmk.at
Auskünfte in Steuerfragen	DW 2507.....	steuer@akstmk.at
Auskünfte in Pflegefragen	DW 2273.....	gesund.pflege@akstmk.at
Auskünfte zu Konsumentenschutzfragen	DW 2396.....	konsumentenschutz@akstmk.at
Auskünfte in Betriebsratsangelegenheiten und in ArbeitnehmerInnenschutzfragen	DW 2448.....	arbeitnehmerschutz@akstmk.at
Auskünfte Jugend und Lehrausbildung	DW 2427.....	jugend@akstmk.at
Auskünfte Bildung und Betriebssport	DW 2355.....	bildung@akstmk.at
AK-Saalverwaltung	DW 2267.....	saalverwaltung@akstmk.at
AK-Broschürenzentrum	DW 2296.....	broschuerenzentrum@akstmk.at
Präsidialbüro	DW 2205.....	praesidium@akstmk.at
Marketing und Kommunikation	DW 2234.....	marketing@akstmk.at
Bibliothek und Infothek	DW 2378.....	bibliothek@akstmk.at

AUSSENSTELLEN

8600 Bruck/Mur , Schillerstraße 22.....	DW 3100.....	bruck-mur@akstmk.at
8530 Deutschlandsberg , Rathausgasse 3.....	DW 3200.....	deutschlandsberg@akstmk.at
8330 Feldbach (Südoststeiermark) , Ringstraße 5.....	DW 3300.....	suedoststeiermark@akstmk.at
8280 Fürstenfeld , Hauptplatz 12.....	DW 3400.....	fuerstenfeld@akstmk.at
8230 Hartberg , Ressavarstraße 16.....	DW 3500.....	hartberg@akstmk.at
8430 Leibnitz , Karl-Morré-Gasse 6.....	DW 3800.....	leibnitz@akstmk.at
8700 Leoben , Buchmüllerplatz 2.....	DW 3900.....	leoben@akstmk.at
8940 Liezen , Ausseer Straße 42.....	DW 4000.....	liezen@akstmk.at
8850 Murau , Bundesstraße 7.....	DW 4100.....	murau@akstmk.at
8680 Mürzzuschlag , Bleckmannngasse 8.....	DW 4200.....	muerzzuschlag@akstmk.at
8570 Voitsberg , Schillerstraße 4.....	DW 4300.....	voitsberg@akstmk.at
8160 Weiz , Herta-Nest-Straße 3.....	DW 4400.....	weiz@akstmk.at
8740 Zeltweg (Murtal) , Hauptstraße 82.....	DW 4500.....	murtal@akstmk.at

AK-VOLKSHOCHSCHULE

Köflacher Gasse 7, 8020 Graz.....	DW 5000.....	vhs@akstmk.at
-----------------------------------	--------------	---------------

OTTO-MÖBES-AKADEMIE

Stiftungtalstraße 240, 8010 Graz.....	DW 6000.....	omak@akstmk.at
---------------------------------------	--------------	----------------

SIE KÖNNEN SICH AUCH AN IHRE GEWERKSCHAFT WENDEN!