

Gesundheitsgespräch

Titel: Burnout – Lifestyle-Krankheit oder mehr?

Sendedatum: 21.01 .2012

Experten: Dr. Dagmar Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Lehrbeauftragte der Technischen Universität München, Fakultät für Wirtschaftswissenschaften

Autorin: Christina Teuthorn

Burnout – Lifestyle-Krankheit oder mehr?

Es trifft Manager ebenso wie Hausfrauen: Ausgebrannt sein, völlige Kraftlosigkeit, Erschöpfung bis an die Grenze des Nervenzusammenbruchs. Das sogenannte Burnout-Syndrom ist eine Erkrankung unserer modernen, schnelllebigen Zeit, die die Menschen vollkommen auslaugt. Betroffen sind der Körper ebenso wie die Seele. Mehr als bei vielen anderen Erkrankungen brauchen die Betroffenen eine ganzheitliche Betreuung, um wieder auf die Beine zu kommen.

Dem folgenden Text liegt ein Interview mit Dr. Dagmar Ruhwandl, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, zugrunde.

Das Burnout-Syndrom – das Krankheitsbild

Burnout ist ein schillernder, schwer fassbarer Begriff. Chronische Müdigkeit, Energiemangel, psychosomatische Reaktionen - mehr als 130 verschiedene Anzeichen gibt es für das Phänomen. Doch keines alleine reicht für eine Diagnose. Meist erkennen sie die Burnout-Symptome zu spät. Denn das Ausbrennen ist ein langsamer, schleichender Prozess. Wenn man es selbst nicht schafft, Dampf abzulassen, sucht sich irgendwann der Körper ein Ventil. Der Körper erkrankt, weil die Seele nicht mehr mitspielt. Oft stellen Ärzte und Psychologen neben dem Ausgebranntsein andere Krankheiten wie eine Depression, eine Angststörung oder eine psychosomatische Erkrankung fest.

Wie Stress auf den Körper wirkt

Wenn jemand permanent unter starkem Stress steht, bleiben die Stresshormone – dazu gehören zum Beispiel Adrenalin, Noradrenalin und Cortison – auf einem unnatürlich hohen Niveau. Dadurch werden Stressreize im Körper verstärkt umgesetzt. Meistens äußert sich das in körperlichen Beschwerden, zum Beispiel als Magen-Darm-Probleme wie Verstopfungen, Blähungen oder Sodbrennen. Das Atemsystem kann mit Luftnot und

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2012

Atembeschwerden, das Herz-Kreislauf-System mit Bluthochdruck, Herzrasen oder Herzstolpern reagieren.

"Ich habe Patienten, die in der Vergangenheit einen Hörsturz hatten und dann ein Ohrgeräusch, den sogenannten Tinnitus, entwickelt haben. Auch dieses Geräusch lässt sich, wie die meisten körperlichen Stresssymptome, durch Stressabbau wieder reduzieren.“ Dr. Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Burnout – ein Krankheitsverlauf in drei Phasen

Erste Phase: Überaktivität und Erschöpfung

Burnout verläuft in der Regel in drei Phasen. Voraus geht meist eine Phase der Überaktivität, in der Menschen sehr viel mehr arbeiten, manchmal Tag und Nacht, am Wochenende, zum Teil in den Ferien. Dann tritt die Krankheit in die Phase der Erschöpfung. Kritisch an dieser ersten Burnout-Phase ist, dass man sich nicht mehr regenerieren kann; es also nicht mehr schafft, am Wochenende oder in den Ferien auf ein normales Stressniveau hinunter zu kommen. "Der Urlaub dauert zwei Wochen. Aber es kam mir vor wie eine halbe Stunde – so erleben es viele betroffene in dieser Phase.

Zweite Phase: Entpersonalisierung und Kontaktvermeidung

Als nächstes folgt in der Regel eine Phase der Gereiztheit und später Gleichgültigkeit. Betroffene stumpfen immer mehr ab und vermeiden Kontakte mit Arbeitskollegen. Ein betroffener Vertriebsmitarbeiter erfährt beispielsweise, dass eine Reklamation eines größeren Auftrags vorliegt, was ihn normalerweise ärgern würde. Wenn er stattdessen keine Gefühle mehr empfindet, also weder Wut über die Abteilung, die die Auslieferung vermasselt hat, noch Enttäuschung oder Traurigkeit, und wenn der Mitarbeiter dann Teambesprechungen meidet, nur noch Routineaufgaben übernimmt und nur noch selten ans Telefon geht, wird es kritisch. Von hier ist es nicht mehr weit bis zur letzten Phase, in der (meist erst sehr spät im Gesamtverlauf) die Leistung schließlich einbricht.

Dritte Phase: Leistungseinschränkung

In der Regel geht erst ganz am Schluss die Leistung zurück. Durch zunehmend schlechtes Selbstbewusstsein hat man immer weniger Erfolgsmeldungen - wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück – und dann lässt auch die Produktivität nach. Betroffene, die in der Regel über Jahre gerne und engagiert in ihrem Job gearbeitet haben, meinen plötzlich, sie seien völlig am falschen Platz oder hätten gar den falschen Beruf gewählt. Diese Phase endet nicht selten mit einer Krankmeldung, einer – zum Teil auch vorzeitigen – Berentung oder auch mit einer Kündigung.

Burnout – eine Zusatzdiagnose mit Krankheitswert

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2012

Burnout ist keine Diagnose im eigentlichen Sinn: Das Burnout-Syndrom hat noch keinen eigenen Punkt in den offiziellen Klassifikationssystemen für Krankheiten. Es wird aber unter einer Nummer zusatzverschlüsselt und gilt als "Grund, das Gesundheitssystem in Anspruch zu nehmen". Diagnosen, die sich dahinter verbergen, sind meist depressive oder somatoforme (psychosomatische) Erkrankungen.

Die Betroffenen: Nur wer brennt, brennt aus

Jeder zweite Lehrer in Deutschland wird aus psychischen Gründen arbeitsunfähig, bevor er in Pension geht, ein Drittel aller Führungskräfte und insgesamt mehr als ein Viertel aller Beschäftigten - dies sind Schätzungen.

Seriöse Zahlen, wie viele Menschen in Deutschland ausgebrannt sind, gibt es nicht. Das "Burnout-Syndrom", die totale psychische und oft auch körperliche Erschöpfung, trifft vor allem Menschen, die eigentlich ein starkes Engagement für ihren Beruf haben, die sich aber oft gnadenlos unter Erfolgs- und Durchhaltedruck setzen und damit ihre Kräfte überfordern.

Welche Menschen meist betroffen sind

Typische Burnout-Persönlichkeiten sind Menschen, die meist effektiv und konzentriert arbeiten, sich stark engagieren, ehrgeizig sind, weit vorankommen wollen, denen aber gleichzeitig Energiequellen und Regenerationsmöglichkeiten fehlen. Besonders betroffen sind Berufe, die sich in erster Linie um Menschen kümmern – wie Sozialarbeiter, Erzieher und Lehrer. Burnout ist auch sehr häufig in Medienberufen, aber auch bei Steuerberatern und Juristen - die immer wieder auch mit psychischen Problemen ihrer Klienten zu tun haben. Zum Beispiel, wenn nach vielen Jahren des Wachstums, ein Selbständiger plötzlich rote Zahlen schreibt und dann vor seinem Steuerberater in Tränen ausbricht. Dafür sind Fachleute für Rechts- und Steuerangelegenheiten nicht ausgebildet. Und doch wird ihnen immer wieder abverlangt, mit solchen Situationen zurechtzukommen.

Wenn die Erwartungen zu hoch sind

Eine weitere Ursache für Burnout sind auch die eigenen Erwartungen, die man an seine Arbeit stellt - und welche und wie viele dieser Erwartungen von der Realität enttäuscht werden. In sozialen Berufen - also in Berufen, in denen man sehr viel mit Menschen zu tun hat - sind diese Erwartungen immer auch an sich selbst gerichtet. Man denkt: Ich muss ganz viel von mir geben, damit es meinen Schülern, meinen Patienten oder meinen Kunden gut geht. Viel persönliche Energie wird investiert, ein klares Feedback ist jedoch selten. Diese fehlenden Rückmeldungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Burnout.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2012

"Burnout hängt mit der Komplexität der Aufgaben und mit Zeitdruck im Job zusammen. Darum sind vermehrt Führungskräfte, aber auch Mütter betroffen. Mütter haben oft Zeitdruck – wenn sie morgens ein Kind in den Kindergarten, eines in die Schule und das andere zum Arzt bringen müssen. Die Komplexität der Aufgaben ist dadurch bedingt, dass man sich ständig um die verschiedensten Belange kümmern muss. Generell sind Frauen unter gleichen Lebensbedingungen gleich stark Burnout-gefährdet wie Männer. Die Bedingungen für beide Geschlechter sind allerdings oft unterschiedlich: So erwarten Frauen meist, dass ihr Beruf sie im Hinblick auf soziale Kontakte erfüllen soll, während es Männer mehr um Leistungsfähigkeit und Erfolg geht. Außerdem werden Frauen im Job und um den Job herum nicht so stark unterstützt wie Männer, auch das ist eine Ursache für Burnout.“ Dr. Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Liebe oder Leistung? Burnout beginnt oft in der Kindheit

"Menschen, die in ein Burnout geraten, sind oft in der Kindheit sehr leistungsorientiert aufgewachsen, " so Dr. Ruhwandl: "Dieses Prinzip, sich ihre Wertschätzung über die eigene Leistung zu holen, setzen sie später im Beruf fort, wenn sie ohne Rücksicht auf die eigenen Kraftreserven und ohne die eigenen Grenzen zu kennen, arbeiten.“

Ein Beispiel aus der Praxis:

Eine beruflich sehr engagierte Vertriebsleiterin geriet in ein Burnout. In ihrer Jugend hatte sie auf sehr hohem Niveau Leistungssport betrieben. Ihr Vater, der auch Leistungssportler war, hatte sie dazu immer angetrieben und gefördert. Sie lebte nach folgender Regel: "Ich leiste etwas, dann bekomme ich Anerkennung.“ Der Vater hatte ihr - zumindest aus Sicht der Tochter - Liebe nur gegen Höchstleistung entgegengebracht, also gegen erste Plätze beim Schwimmen oder bei anderen Sportarten. Dass dem letztendlich gar nicht so war, sondern dass der Vater die Tochter auch unabhängig von Leistung schätzte, hat sie erst erfahren, als sie diese schwere Krise durchmachte.

Burnout-Therapie

So schillernd wie der Begriff Burnout ist auch das Angebot an Therapien, die versuchen, stressgeplagte Workaholics wieder in ruhigeres Fahrwasser zu steuern. Psychologen, Physio- und Psychotherapeuten, Ärzte, Anti-Stress-Trainer und Wellness-Gurus haben geschäftskundig den Burnout-Markt entdeckt: Nicht immer ist es leicht, die Spreu vom Weizen zu trennen. Die Ärztin Dagmar Ruhwandl empfiehlt bei leichtem Burnout Entspannungstechniken und bei schwerem eine Psychotherapie.

Je früher man beginnt, desto besser

Die Heilungschancen dieses Krankheitsbildes sind sehr gut. Anfangs reichen oft Verhaltensstrategien wie gezieltes Entspannungstraining. Wenn man

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2012

allerdings in der letzten Burnout-Phase, der Leistungseinschränkung, angekommen ist, braucht man meist eine längere, verhaltenstherapeutisch oder tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie. Denn wenn Menschen übersteigerte berufliche Erwartungen haben, sich nicht abgrenzen können und nicht "nein" sagen können, liegen die Ursachen für diese Mechanismen meist in der Kindheit und Jugend und in lange praktiziertem Fehlverhalten. In ausführlichen Gesprächen entdecken wir diese Ursachen in der psychotherapeutischen Behandlung und finden und entdecken neue gesündere Verhaltensmuster.

Tipps: Aktive und passive Stressbewältigung

- Zur aktiven Stressbewältigung gehören Techniken, mit denen man besonders effektiv, also zeitsparend und gut organisiert, arbeitet. Dazu gehören u.a.: Ordnung im Arbeitszimmer, regelmäßige Fort- und Weiterbildung, Zeitmanagement.
- Bei der passiven Stressbewältigung versucht man, sich außerhalb der Arbeit zu regenerieren und Energiequellen zu erschließen. Den Ausgleich zum Beruf können Hobbys, Familie und Freunde, aber auch gezielte Entspannungstechniken herstellen.

"Ich empfehle als Entspannungstechniken die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und das Autogene Training, das sehr praktisch ist, weil man es unbeobachtet, sogar am Arbeitsplatz, machen kann. Meist baut sich der Stresspegel während der Arbeit Stunde um Stunde auf – man könnte sagen, er fängt bei null an und ist am Ende des Tages bei 100. Werden zwischendurch Entspannungsphasen eingefügt - zum Beispiel durch gezieltes Entspannungstraining - kommt man immer wieder etwas von dem Stresspegel herunter und landet am Ende des Arbeitstages nicht bei 100, sondern vielleicht nur bei 50." Dr. Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Ablauf der Therapie

Eine Therapie ist ein Prozess, der sich in der Regel über ein halbes bis anderthalb Jahre hinstreckt. Dr. Ruhwandl:

- Zu Beginn führe ich mit dem Betroffenen ein relativ langes Gespräch, um eine Diagnose zu stellen: Ist es überhaupt Burnout, in welcher Phase befindet sich der Patient? Welche körperlichen Erkrankungen gibt es?
- Dann mache ich eine sehr sorgfältige Burnout-Anamnese: Ich frage nach Persönlichkeitszügen, nach Erwartungen an den Beruf und nach Stressverarbeitungsstrategien. Aber auch: Was ist in dem Unternehmen los? Was sind die Stressoren, wie werden Zielvereinbarungen getroffen, welche Weiterbildungsmöglichkeiten und bürokratischen Hindernisse bestehen im Arbeitsumfeld? Und: Wie hat sich der Burnout im Laufe der Berufstätigkeit entwickelt?

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2012

- In der weiteren Therapie gebe ich Verhaltenstipps - zum Beispiel wie man erholsamen Schlaf findet oder wie man sich im Beruf gegenüber dem Unternehmen besser durchsetzen kann. Wichtig ist, sich klar zu werden: Wo sind meine eigenen Grenzen und was erwarte ich von meinem Beruf? Diese Grenzen langsam respektieren zu lernen und dann auch umzusetzen, macht einen großen Teil des Therapieerfolgs aus.

"Begleitend zu einer Psychotherapie nehmen viele meiner Patienten eine naturheilkundliche, homöopathische oder Akupunkturbehandlung in Anspruch. Oft lindert diese zusätzliche körperliche Beschwerden und beschleunigt den Heilungsprozess. Wenn man dies als einige Form der Behandlung wählt, sollte man immer kritisch hinterfragen, wie wirksam und erprobt diese Methoden sind.
Dr. Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Burnout-Prävention: Entspannen vor dem Verspannen

“Man kann Burnout sehr gut vorbeugen“, sagt die Ärztin Dagmar Ruhwandl. Je früher man präventiv gegensteuert, umso besser. Deswegen können auch so genannte Anti-Stress-Seminare, in denen man zum Beispiel Entspannungstechniken lernt, helfen und Burnout stoppen. Besonders für potenziell gefährdete Berufsgruppen wie Lehrer ist es wichtig, rechtzeitig etwas gegen das Ausbrennen zu tun – also bereits im Studium oder in den ersten Berufsjahren. Man weiß, dass etwa 15 bis 20 Prozent aller Berufstätigen in ihrem Leben einmal ein Burnout bekommen.

Wie kann man dem Ausbrennen vorbeugen?

- In der ersten Phase reichen meist Selbstreflexion („Was habe ich früher gemacht, um entspannt zu sein? Wie kann ich wieder dorthin kommen?“), ein Wiederentdecken von Regenerationsmöglichkeiten und ein paar gute Tipps unter Freunden oder vom Hausarzt. Sehr viel mehr muss man oft nicht machen, damit es zu keinem weiteren Burnout kommt.
- In der zweiten Phase brauchen Sie meistens schon eine kurze Behandlung oder zumindest Beratung bei Ihrem Hausarzt oder Facharzt. Da sich viele Betroffene in dieser Phase anfangen zurückzuziehen, ist es hier besonders wichtig, nicht “abzutauchen“, sondern in Kontakt mit guten Freunden und Behandlern zu bleiben.
- In der dritten Phase ist meiste eine umfangreiche körperliche und psychische Therapie nicht mehr zu umgehen. Gefährdete Menschen sollten dies wissen, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

Anti-Stress-Seminare

In Seminaren zur Burnout-Prävention können gefährdete Berufsgruppen oder Mitarbeiter von Firmen gezielte Entspannungstechniken als Vorbeugung gegen Burnout lernen, zum Beispiel Autogenes Training. Mit Hilfe von Formeln kann

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2012

der Körper lernen, an beliebigen Orten, beispielsweise auch am Arbeitsplatz vor dem Rechner, in einem Meeting oder im Klassenzimmer während des Unterrichts, zu entspannen. Der Stress bekommt damit keine Chance, übermächtig zu werden. Außerdem werden betriebliche Schutzmaßnahmen vorgestellt und eingeübt, die direkt in der Abteilung, auf der Station oder im Betrieb umsetzbar sind. Wie zum Beispiel Möglichkeiten, Mitarbeiter mit einfachen Mitteln soziale Unterstützung entgegenzubringen oder die Arbeitsanforderungen auf die einzelnen Mitarbeiter abzustimmen um Über- aber auch schädliche Unterforderung zu vermeiden.

„Besonders Führungskräfte profitieren von Techniken, sich und andere besser vor Gesundheitsgefahren zu schützen. Denn sie sind nicht nur potentiell häufiger betroffen, sondern sie geben ihr Wissen auch an ihre Mitarbeiter weiter und schützen ihre Kollegen auch durch einen passenden Führungsstil vor dem Ausbrennen und anderen gesundheitlichen Schäden.“ Dr. Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Das richtige Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und Freizeit

- Wer Anzeichen des Ausbrennens bemerkt, sollte zu allererst auf die eigenen Bedürfnisse achten und sich Ruhe gönnen.
- Hat man das Gefühl, ein stärkeres Burnout mit Verlust der Fähigkeit zu regenerieren, Gefühllosigkeit oder Kontaktvermeidung zu entwickeln, sollte man sich professionelle Unterstützung suchen.
- Anfangs genügen oft schon wenige Beratungsgespräche, um rasch wieder zu Kräften zu kommen und ein schweres Burnout zu verhindern.
- In der Arbeitsumgebung ist ausreichende Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten wichtig. Zielvereinbarungen sollten nachvollziehbar sein, der Beruf sollte genügend Entfaltungsmöglichkeiten und Handlungsspielraum bieten. Man kann lernen, eigene Bedürfnisse zu kommunizieren, beispielsweise zu sagen: "Ich bin in diesem Bereich sehr - oder auch überhaupt nicht - kompetent." Danach sollte sich möglichst auch die Arbeit richten.
- In größeren Unternehmen gibt es zu diesem Zweck jährliche Mitarbeitergespräche, in denen Mitarbeiter und Führungskräfte Erreichtes besprechen, den aktuellen Kenntnis- und Erfahrungsstand des Mitarbeiters festhalten und Zielvereinbarungen für das kommende Jahr treffen.

Die Rolle des Unternehmers

Als Unternehmer empfiehlt es sich, vor allem Führungskräfte zu schulen. Hierbei erreicht man eine gute Relation von Kosten und Nutzen. Zum einen, weil Führungskräfte einen großen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter haben. Die Führungskraft „nimmt ihren Krankenstand mit“. Zum anderen sind die Führungskräfte diejenigen, die ihr Wissen schnellstens weitergeben. In

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2012

vielen Unternehmen müssen mittlerweile alle Führungskräfte Schulungen zum Themenbereich Burnout-Prävention durchlaufen.

Aus der Forschung

Bei der VW-Studie der Bertelsmann-Stiftung zum Thema „Führung und Gesundheit“ hat man festgestellt: Wenn ein Abteilungsleiter von einer Abteilung mit einem Krankenstand von 3,0 Prozent in eine Abteilung mit einem Krankenstand von 6,0 Prozent wechselt, fällt der Krankenstand der neuen Abteilung ebenfalls auf 3,0 Prozent. Dies gilt auch umgekehrt, d.h. ein Chef mit einem hohen Krankenstand in seinem alten Arbeitsbereich treibt auch den Krankenstand der neuen Abteilung hoch.

Wie Kollegen helfen können

Kollegen können am besten helfen, indem sie zeigen, dass sie selbst Hilfe annehmen können oder einmal Hilfe angenommen haben. Denn das Grundproblem bei vielen Burnout-Betroffenen ist, dass sie von ihrer Persönlichkeit her nur sehr schwer Hilfe annehmen können und meinen immer alles alleine regeln zu müssen.

„Formulieren Sie Ich-Botschaften. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich mache mir Sorgen um Dich!“ Man sollte möglichst von einer konkreten Situation der letzten Wochen berichten (z.B. ein Kollege steht völlig unvermittelt in einer Veranstaltung auf und verlässt ohne Kommentar den Raum) und erklären, dass man unsicher war, wie man reagieren sollte. Was man nicht tun sollte, ist, dem Anderen Vorwürfe zu machen oder zu fordern, er solle etwas unternehmen. Darauf wird der Burnout-Gefährdete in der Regel mit noch mehr Engagement und noch mehr Arbeit reagieren. Wenn man dagegen von seiner eigenen Betroffenheit spricht – das gilt im Übrigen auch für Angehörige – dann wird der Betroffene leichter selbst etwas tun können.“ Dr. Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2012