

 Artikel drucken

WELT  ONLINE

26.08.10 | ARBEITSSCHUTZ

Was Mitarbeiter vor dem Burnout bewahrt

Forscher haben das Burnout-Risiko in Betrieben unter die Lupe genommen: Vor allem die Vorgesetzten haben eine Schlüsselrolle.



FOTO: PA

Damit Mitarbeiter Feuer und Flamme bleiben: Wissenschaftler unterstützen Betriebe im Kampf gegen Burnout

Von Miriam Bunjes und Dirk Baas

In Anja Meuters Werbeagentur wird seit einigen Wochen anders gearbeitet: Wer zu einem Kunden fährt, informiert zwei Tage vorher das ganze Team und stellt das Ziel des Termins und den Stand der Vorbereitungen vor. Spätestens zwei Tage nach dem Termin sollen alle wissen, was der Termin ergeben hat. „Die Zwei-Tages-Regel“ haben Agenturchefin Meuter und ihre zehn Angestellten die neue Vorschrift getauft. „Dass über Abläufe und Ergebnisse informiert werden soll, war auch vorher schon so“, sagt Anja Meuter. „Dass es dafür keinen festen Ablauf gab, fanden viele Mitarbeiter stressig.“

Sind Sie Burnout-gefährdet? Wer fünf der folgenden zwölf Aussagen zustimmen kann, befindet sich bereits in der Krise.

1. Ich arbeite wie ein Tier, aber für wen eigentlich?

Die Meuter und Team GmbH aus Gescher im Münsterland hat sich in einem Pilotprojekt der TU Dortmund auf ihr Burn-out-Risiko untersuchen lassen. Ergebnis: Akut gefährdet ist kein Arbeitnehmer im Betrieb. Einige Abläufe im Büro könnten aber besser sein.

BUCH-TIPP

ANZEIGE



Portofrei bei
buecher.de:
Sonst noch Fragen?
von R. Yogeshwar

„Burnout wird viel zu oft als individuelles Versagen wahrgenommen“, sagt Dagmar Siebecke, Psychologin und Arbeitswissenschaftlerin. „Dabei sind gerade die besten Mitarbeiter betroffen: Diejenigen, die für ihren Job brennen und viel Zeit und Energie investieren.“ Das allein verursache nicht zwangsläufig einen Burnout.

„Wenn die Arbeitsbedingungen stimmen, kann man problemlos sehr viel arbeiten“, sagt Siebecke. Drei Jahre lang hat sie mit Soziologen und Sozialpsychologen der Unis Dortmund

und München das Burnout-Risiko von Arbeitsabläufen untersucht und ein Konzept entwickelt, wie Betriebe einem Ausbrennen ihrer Belegschaft vorbeugen können.

Volkswirtschaftliche Kosten in Milliardenhöhe

Nach einer Studie der Betriebskrankenkassen entstehen in Deutschland durch psychische Belastungen im Job volkswirtschaftliche Kosten in Höhe von 6,3 Milliarden Euro. Dabei entfallen etwa drei Milliarden Euro auf die Krankheitsbehandlung und 3,3 Milliarden Euro auf den Produktionsausfall.

Im Kampf gegen Burnout kommt nach einer aktuellen Untersuchung der Bertelsmann Stiftung (Gütersloh) den Vorgesetzten eine Schlüsselrolle zu. Denn: Wenn Führungskräfte ihre Mitarbeiter unterstützen, sinkt das Burnout-Risiko erheblich. „Beenden oder unterbrechen die Vorgesetzten ihre Unterstützung jedoch, steigen die durch Burnout bedingten Ausfälle in der Belegschaft schnell wieder auf den vorherigen Stand“, ist eine der Kernaussagen der Langzeitstudie.

Burnout bei Prominenten



FOTO: UIP

Hungern, fressen, hungern, fressen, auch Prominente leiden darunter: Die Strapazen für die "Bridget-Jones"-Filme waren für Hollywood-Star Renée Zellweger einfach zuviel. Wegen eines Burnout-Syndroms musste auch sie eine Auszeit nehmen.

Die Unterstützung könne den Forschern zufolge sowohl durch Arbeitsmittel, Tipps und Arbeitsentlastung als auch durch Zuspruch, Motivation und Zuhören erfolgen. Dieses „sozial unterstützende Verhalten muss zu einer ständigen Führungsaufgabe werden“, heißt es bilanzierend in der Studie.

Auch Siebecke bestätigt, dass oft unzureichende Betriebsabläufe auslösend für Burn-out wirken. „Schlechte Informationsflüsse führen dazu, dass Mitarbeiter nicht wissen, warum sie etwas machen. Dieser fehlende Sinn macht unzufrieden“, sagt die Expertin. Ein weiteres Risiko ist das fehlende Feedback von Vorgesetzten und Kunden: „Auch das führt dazu, dass ein Arbeitnehmer den Sinn seiner Arbeit aus den Augen verliert.“

In Nordrhein-Westfalen werden auf der Basis der Forschungsergebnisse der TU Dortmund ausgebrannte, kranke Mitarbeiter für die Rückkehr in den Beruf fitgemacht. In sogenannten Burnon-Zentren bietet ihnen ein Netzwerk aus Physiotherapeuten, Psychologen, Arbeitswissenschaftlern, Arbeitsrechtlern und Ärzten Wiedereingliederungshilfen an.

500 Euro pro Beschäftigten

Auch unterstützen Burnon-Zentren Betriebe, die präventiv gegen das Ausbrennen ihrer Mitarbeiter vorgehen wollen. Die Ausgaben für betriebliche Gesundheitsförderung ließen sich bis zu 500 Euro pro Beschäftigten von der Steuer absetzen, sagt die Arbeitswissenschaftlerin Siebecke, die im Burnon-Zentrum Düsseldorf arbeitet.

Anja Meuter ist überzeugt, dass sie von dem Burnout-Check profitieren wird. „Wir gehen alle mit offeneren Augen durch den Betrieb.“ Sie selbst hat sich vorgenommen, häufiger mit Mitarbeitern über die Ziele und Ergebnisse der Arbeit zu sprechen.

Weiterführende Informationen im Internet:

www.bertelsmann-stiftung.de

www.burnon-zentrum.de

<http://mobbing-und-burnout.sozialnetz.de/ca/d/icn/epd/oc>



Über dieses Thema auf dem Laufenden bleiben

[Infos](#) und [Login](#) zum Themen-Alarm per SMS und PDF

[Infos](#) und [Bestellen der Newsletter](#) von WELT ONLINE