

Burnout-Prävention und Stressmanagement

Dringlichkeit der Thematik und Kundennutzen in der heutigen Zeit:

- In Zeiten stark zunehmender psychischer Belastungen am Arbeitsplatz (ständige Erreichbarkeit durch die neuen Medien, steigender Termindruck, globalisierte Märkte etc.) ist die Zahl psychischer Erkrankungen (z.B. **Burnout**) stark angestiegen. „Jeder dritte bis vierte Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an einer psychischen Störung.“¹ So weit verbreitet psychische Erkrankungen (z.B. **Burnout**, Depressionen, Angststörungen) in der Bevölkerung aber auch sind, sind sie immer noch ein Tabu in unserer Gesellschaft und nicht selten mit Diskriminierung und Stigmatisierung der Betroffenen verbunden.
=> *Burnout ist ein real vorhandenes Problem!*
- Der Begriff **Burnout** wurde erstmalig von dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger in den 1970'er Jahren verwendet. Er beschrieb damit einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung aufgrund langanhaltender (beruflicher) Überlastung und nahm es zunächst bei helfenden Berufen wahr. Mehr und mehr wurde die Symptomatik aber auch bei anderen Berufsgruppen beobachtet und beschrieben. **Burnout** ist ein Prozess, der sich über einen langen Zeitraum oft schleichend erstrecken kann. **Präventiv** bzw. in einem **frühen** Stadium entgegengewirkt, erspart es einem Unternehmen **erhebliche** Folgekosten durch den Ausfall von Mitarbeitern. Ist das **Burnout-Syndrom** am Ende der Prozesskette erst voll ausgeprägt, sind diese Folgekosten in der Regel unvermeidbar.
=> *Vorbeugen ist besser als heilen...! Und erheblich günstiger!*
- Seit dem 01. Januar 2014 sind **sämtliche** Unternehmen (beginnend bei einem Festangestellten) von Gesetzes wegen dazu verpflichtet, eine psychische Gefährdungsbeurteilung ihrer Arbeitsplätze vorzunehmen, zu dokumentieren, und ggf. entsprechende Maßnahmen durchzuführen. Bei Missachtung dieser gesetzlichen Anforderungen (§§ 5 und 6 ArbSchG) nehmen Sozialversicherungsträger Unternehmen zunehmend für die entstandenen Kosten in Regress, um so der wachsenden Kostenlawine (ausgelöst durch Fehlzeiten, Therapie, Rehabilitationsmaßnahmen und Frühverrentungen) zu begegnen.
=> *Verpflichtung von Gesetzes wegen! Unwissenheit schützt vor Strafe nicht!*
- Der Workshop richtet sich an Mitarbeiter aller Hierarchiestufen mit und ohne Führungsverantwortung, Mitarbeiter der Personalabteilung und die Unternehmensleitung. Selbstverständlich auch an interessierte Privatpersonen. In der heutigen, schnelllebigen Zeit müssen sich Unternehmen auf globalisierten Märkten behaupten. Informationen, Know-how, Innovationen und Alleinstellungsmerkmale drehen sich enorm schnell und **Burnout** kann tatsächlich jeden treffen². Vgl. dazu auch die beigefügte „Verteilung Burnout Beschwerden in der Gesamtbevölkerung“ (Anlage 1) – verfügbar auf den Internetseiten der Schön Klinik Bad Bramstedt.
=> *Burnout kann jeden treffen!*

1 Vgl. Prof. Dr. Wolfgang Gaebel, Düsseldorf, Dipl.-Pol. Wiebke Ahrens MA, Berlin, und Dipl.-Psych. Pia Schlamm, Düsseldorf (Empfehlungen aus Forschung und Praxis, Juli 2010, S. 4)

2 Vgl. zustimmend Sylvia Kéré Wellensiek (Handbuch Resilienz-Training, 2011, S. 9-14 und S. 332)

- Inhaltlich beschäftigt sich der Workshop zunächst mit den Grundlagen zu **Stress**. Darauf aufbauend folgen der **Prozess Burnout** und das **Burnout-Syndrom**. Dies dient der Enttabuisierung von Burnout. Die Teilnehmer sollen wissen, was sich hinter den Begriffen verbirgt, und sich langsam in die Thematik einfühlen. Diese Kenntnisse sind Voraussetzung, um gezielte Prävention überhaupt betreiben zu können. Vielfältige Maßnahmen zur **Burnout-Prävention**, vor allem in Verbindung mit einem gezielten **Stressmanagement** werden zusammen mit den Teilnehmern erarbeitet. Dies dient der **Resilienzsteigerung** jedes Einzelnen sowie der **Resilienzförderung** der gesamten Organisation des Auftraggebers.
=> **Steigerung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz)!**
- Durch den Workshop ergibt sich für die Teilnehmern bzw. den Auftraggeber u.a. der folgende **Nutzen**:
 - Die Teilnehmer kennen Burnout als Prozess sowie das Burnout-Syndrom. Durch spätere Selbstreflexion können die Teilnehmer einschätzen, ob bzw. wo sie sich innerhalb der Prozessstufen befinden.
 - Die Teilnehmer kennen Anzeichen für **Burnout** (körperliche, psychische, etc.) und können entsprechende Gegenmaßnahmen einleiten. Führungskräfte sind in der Lage, Burnout Signale bei ihren Mitarbeitern zu erkennen und frühzeitig zu handeln.
 - Die Teilnehmer kennen (ihre) „innere(n) Antreiber“ und können diese kritisch hinterfragen und ggf. umformulieren.
 - Burnout-Prävention umfasst gezieltes Stressmanagement zur Steigerung der **psychischen Widerstandskraft (Resilienz)**. Die Teilnehmer kennen Auslöser von Stress (Stressoren), Stressverstärker sowie -reaktionen.
 - Die Teilnehmer kennen die sieben Schlüssel zu seelischer Widerstandskraft (Faktoren zur Förderung der Resilienz).
 - Die Teilnehmer kennen gezielte Entspannungstechniken und weitere Verhaltensweisen (Achtsamkeit, Bewegung und Sport, Zeitmanagement etc.), um im Alltag gezielt einem Burnout-Prozess entgegenzuwirken.
 - Der Auftraggeber erhöht aktiv die Resilienz seiner Mitarbeiter und somit die Resilienz seiner gesamten Organisation. Dadurch verhindert er hohe Folgekosten durch den evtl. Ausfall von Mitarbeitern wegen Burnout.
 - Ein modernes, ganzheitliches **betriebliches Gesundheitsmanagements (BGM)** umfasst neben physischen Maßnahmen (ergonomische Stühle, Seetests für Bildschirmarbeitsplätze, Vorkehrungen zur Vermeidung von Unfällen etc.) auch Maßnahmen zur Förderung der Resilienz. Der Auftraggeber kann das Training in regelmäßigen Abständen durchführen lassen und in sein BGM integrieren.

=> **vielfältiger Nutzen für Teilnehmer und Auftraggeber!**

- Die Inhalte des Workshops werden von mir anschaulich und pragmatisch vermittelt. Durch meine Ausbildung zum Diplom-Kaufmann und langjährige Tätigkeit als Fach- und Führungskraft in der freien Wirtschaft bin ich mit den Prozessen und Strukturen innerhalb eines Unternehmens bestens vertraut. Ich beschäftige mich seit mehreren Jahren intensiv mit dem Thema Burnout-Prävention und Stressmanagement und verfüge über eine sehr hohe Expertise auf diesem Gebiet.
=> eigene langjährige Erfahrungen in der freien Wirtschaft und hohe fachliche Expertise auf dem Gebiet Burnout-Prävention und Stressmanagement !
- Die **Marktrelevanz** und **-chancen** „meines“ Themas bewerte ich als **hoch**. Eine zügige medizinische Versorgung psychisch Erkrankter sowohl in Deutschland als auch weltweit kann bereits gegenwärtig nicht mehr gewährleistet werden. Nicht selten dauert es Monate, bis sie einen Termin bei einem Facharzt oder Psychotherapeuten erhalten, von einem Klinikplatz ganz abgesehen. Bei einem gebrochenen Bein wäre ein monatelanges Warten bis zur Erstversorgung hingegen skandalös, nicht vorstellbar. Vor diesem Hintergrund sind Maßnahmen, die bereits früh im Bereich der **Prävention** ansetzen, meines Erachtens **umso wichtiger**. Speziell im Bereich Burnout ist die Dunkelziffer überdies enorm hoch.
=> Marktrelevanz und -chancen hoch! Hohe Dunkelziffer bei Burnout!
- Was der Workshop nicht leisten kann und wo ich mich selber als Trainer klar abgrenze, ist die Behandlung von Personen, die bereits unter einem vollständig ausgeprägten Burnout-Syndrom leiden. Diese bedürfen zunächst fachlicher ärztlicher und psychotherapeutischer Betreuung, um eine Stabilisierung auf einem Niveau zu erreichen, das eine Aufnahmefähigkeit zum Erlernen von Maßnahmen im Bereich der Prävention überhaupt ermöglicht. *=> Abgrenzung Prävention vs. Psychotherapeutische Behandlung!*
- Gute Grundlagenliteratur zum Verständnis von Burnout und Burnout-Syndrom ist die Broschüre „Das Burn-out-Syndrom: Erkennen, Verstehen, Behandeln“, verfügbar als kostenfreier Download auf den Internetseiten der Schön Klinik Bad Bramstedt. Bzgl. Prävention und Stressmanagement zur Förderung von Resilienz sind grundlegend „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“, 4. Auflage 2014 von Jutta Heller und tiefergehend „Handbuch Resilienz-Training“, 1. Auflage 2011 von Sylvia Kéré Wellensiek empfehlenswert.

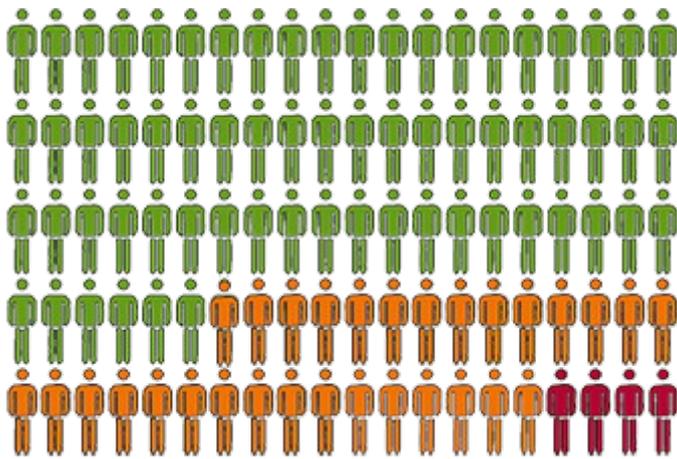
Anlage 1

Selbsttest: Sind Sie Burnout-gefährdet?

Wer an Burnout leidet, fühlt sich ausgebrannt, leer, kraftlos und vollkommen erschöpft. Was als typische Manager-Erkrankung bezeichnet wird kann aber jeden treffen, so auch normale Angestellte, Hausfrauen, Sportler oder Lehrer. Doch wann sollte ich einen Arzt aufsuchen und wann reicht einfach eine kleine Auszeit vom Alltag?

Mit Hilfe des Schnelltests können Sie eine erste Einschätzung Ihrer momentanen Situation vornehmen.

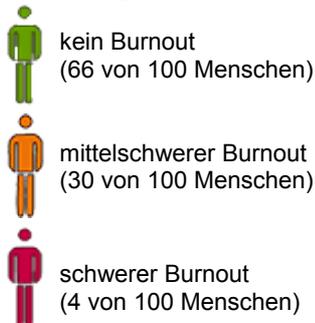
Bitte beachten Sie: Dieser Online-Test ersetzt keine exakte fachliche Diagnose. Wenden Sie sich hierzu bitte an Ihren Hausarzt, an einen Facharzt oder Psychotherapeuten.



Schnelltest



Verteilung Burnout Beschwerden in der Gesamtbevölkerung



* = Pflichtfeld

Quelle: Internetseiten der Schön Klinik Bad Bramstedt