

Bevor die Arbeit krank macht ? was tun gegen Burnout?

26.09.2012



Beitrag mit O-Tönen zum Thema Burnout. Immer mehr Menschen leiden unter Überlastung und totaler Erschöpfung durch ihre Arbeit. An der richtigen Stelle einmal Nein zum Beispiel zu weiterer Arbeit zu sagen, ist ein wichtiger Schritt. Aber auch die Unternehmen sind gefragt.

Leadin

Pflegekräfte, Sozialarbeiter, Ärzte, Polizeibeamte oder Manager und Führungskräfte ? was haben diese Berufsbilder alle gemeinsam? Bei ihnen ist das Risiko eines Burnouts besonders groß. Aber die totale Überlastung oder Erschöpfung trifft auch immer mehr Menschen in anderen Bereichen und Unternehmen. Auf der Messe ?Zukunft Personal? in Köln ist auch die Vorsorge in den Unternehmen ein großes Thema. Was tun, damit es gar nicht erst zum Burnout kommt?

Nein, ich nehme diese Arbeit jetzt nicht auch noch an! Nein, ich lese meine Mails abends nicht mehr. Nein, ich bin am Wochenende nicht erreichbar. Im richtigen Moment auch mal Nein zu sagen, damit man nicht irgendwann unter einer immer größeren Belastung zusammenbricht ist schwer. Die Kölner Kommunikationstrainerin Nadja van Uelft bringt in ihren Kursen Menschen bei, Nein zu sagen. Es gibt viele, die es nicht können.

O-TON

Aber Nein zu sagen ist zum Beispiel schwierig, wenn in einem großen Unternehmen die Mails auch auf das Handy weitergeleitet werden können. Schnell entsteht das Gefühl, die müsste man auch abends noch lesen, um morgens vorbereitet zu sein. Hier die richtige und gesunde Balance zu finden, das muss Anspruch jedes Unternehmens, jedes Chefs aber auch jedes Mitarbeiters sein, sagt Natalie Lotzmann. Sie leitet das globale Gesundheitsmanagement beim Softwarehersteller SAP

O-TON

Generelle Regelungen oder gar Gesetze sind kaum möglich, denn zu unterschiedlich sind die Anforderungen je nach Arbeitsplatz. Um die Mitarbeiter zu schützen, werden bei VW zum Beispiel seit einiger Zeit abends keine E-Mails mehr auf Smartphones weitergeleitet. Gut gemeint, aber das geht zu weit, sagt zumindest Thomas Sattelberger, bis vor kurzem noch Personalvorstand bei der Deutschen Telekom.

O-TON

Die richtige Balance zu finden, wird eine der Aufgaben sein, mit denen sich viele Unternehmen auch in den nächsten Jahren noch beschäftigen werden. Zukunftsforscher Horst Opaschowski geht davon aus, dass das Thema Burnout nicht so schnell verschwinden wird.

O-TON

Während viele sich schnell an Smartphone und Co. gewöhnt haben, wird es dagegen wohl noch länger dauern, bis sich dieselben auch daran gewöhnt haben, im richtigen Moment einfach mal Nein zu sagen.

JS Redaktion Köln