



Vorstand

Burn-out: In aller Munde

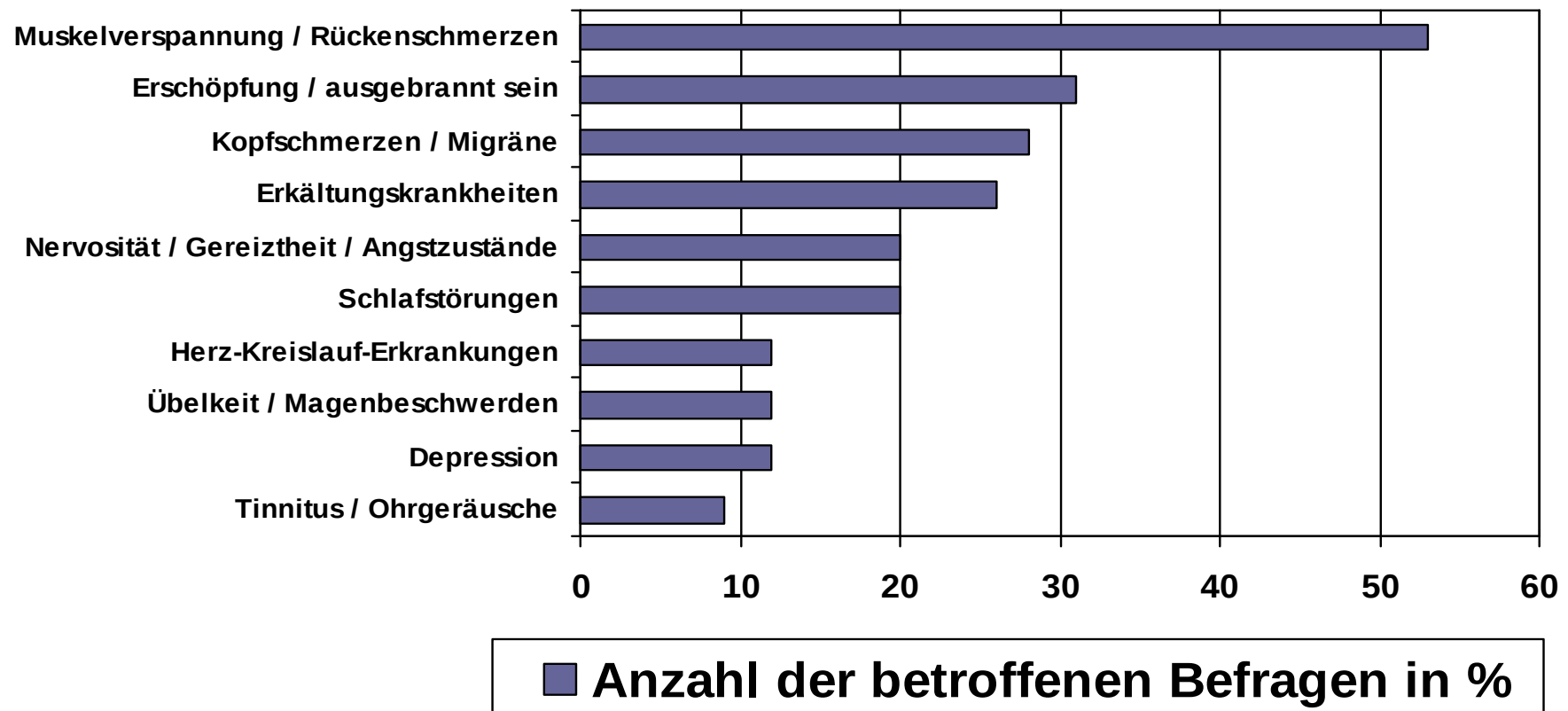




Vorstand

Folgen psychischer Belastungen

Beschwerden durch psychische Belastungen



Quelle: TK Kundenkompass / FAZ Institut, 2009

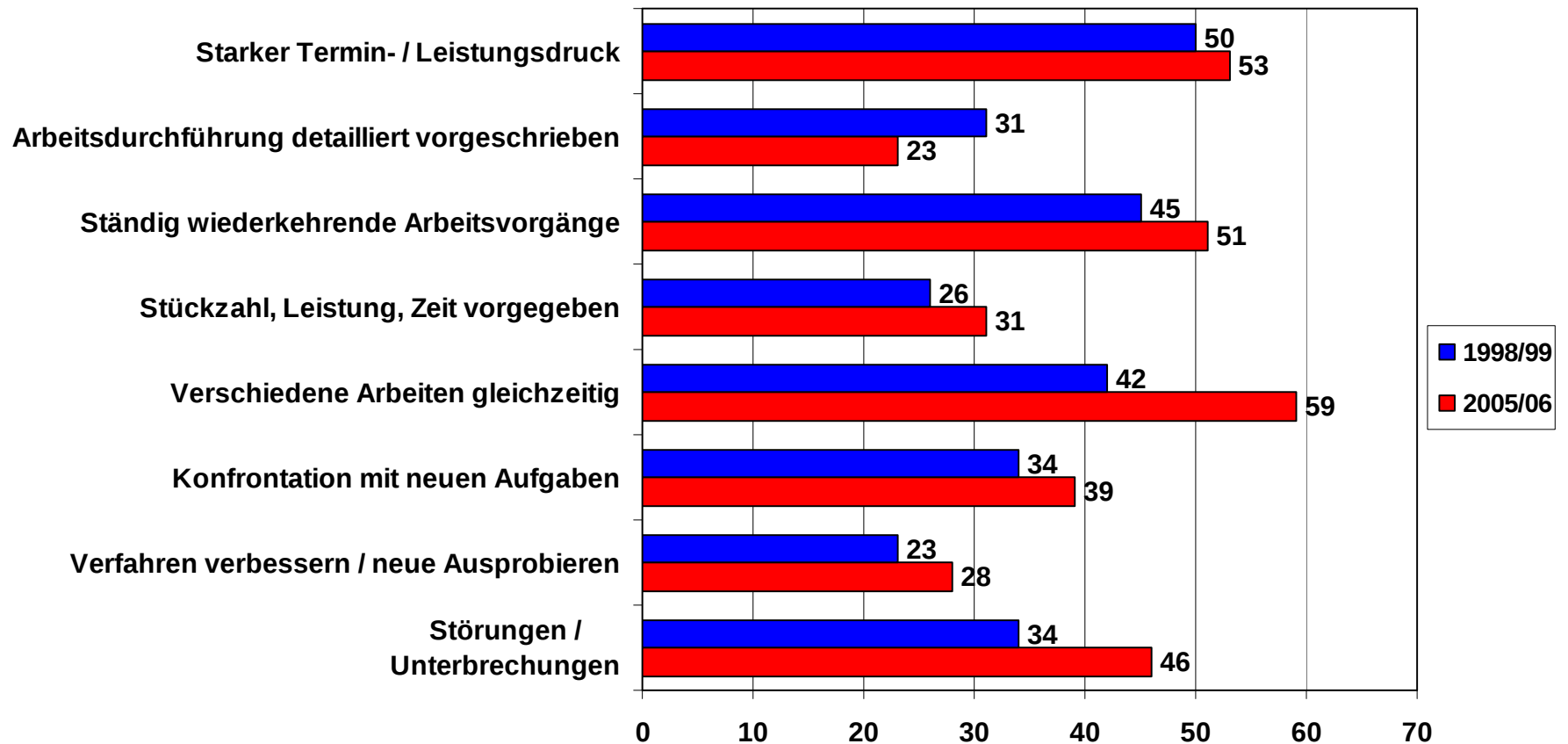


Psychische Belastungen auf dem Vormarsch



Vorstand

Verbreitung psychischer Arbeitsbelastungen - in %



Quelle: BIBB / IAB-Erwerbstätigenbefragung 1998/99 bzw. BIBB / BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2005/06



Was bedeutet „Burnout“?



Vorstand

- ➔ „Ausbrennen - Ausgebrannt sein“
- ➔ Extreme Belastungsfolge / Folge einer anhaltenden, unzureichend regulierten Stressreaktion
- ➔ Symptome: emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung, reduzierte Leistungsbereitschaft (bzw. – fähigkeit)
- ➔ (noch) Keine Krankheit

Nur im Anhang der Internationalen Statistischen Klassifikation der Krankheiten ICD 10 Z 73.0



Versuch einer Definition:



Vorstand

- „Burnout ist ein dauerhafter, negativer, **arbeitsbezogener Seelenzustand** >normaler< Individuen.
- Er ist in erster Linie von **Erschöpfung** gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (Disstress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung disfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit.
- Diese psychische Verfassung entwickelt sich nach und nach, kann den betroffenen Menschen aber lange unbemerkt bleiben.
- Sie resultiert aus einer **Fehlanpassung** von Intentionen und Berufsrealität.
- Burnout erhält sich wegen ungünstiger **Bewältigungsstrategien**, die mit dem Syndrom zusammenhängen, oft selbst aufrecht“.

Quelle: Schaufeli/Enzmann 1998, 36, in Übersetzung von Burisch 2006, 19



Vorstand



•Quelle: Freudenberger und North (1992)



Vorstand

Typische Frühwarnsymptome

- ➔ **Innere Unruhe, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen; frühe körperliche Symptome (z.B. Verdauung, Kreislauf, Verspannungen, Ohrgeräusche)**
- ➔ **Verdrängung, Alkohol als Gegenmittel**
- ➔ **Gefühl der Leere**
- ➔ **Erhöhte Reizbarkeit**
- ➔ **Sozialer Rückzug**
- ➔ **Leistungsabfall**

Quelle: Prof. Dr. Burisch, Universität Hamburg, BIND / Burnout-Institut Norddeutschland, Vortrag v. 19.03.2011, Bad Arolsen



Frühverrentungsgeschehen



Vorstand

„Psychische Störungen sind inzwischen die Hauptursache für Frühinvalidisierung. Dieses Schicksal trifft inzwischen nahezu 40% aller Menschen, denen eine Erwerbsminderungsrente neu bewilligt wird. Und die Betroffenen werden immer jünger. Ihr Durchschnittsalter liegt inzwischen bei nur noch rund 48 Jahren.“

Quelle: „Immer mehr gehen psychisch krank in Frührente“ in: gute arbeit, 11/2011



Ursachen für die Entstehung von Burnout (I)



Vorstand

Innere (persönlichkeitsbedingte) Faktoren:

- ➔ hohe (idealistische) Leistungserwartung an sich selbst, hoher Ehrgeiz, Perfektionismus
- ➔ Starkes Bedürfnis nach Anerkennung
- ➔ Es anderen immer recht machen wollen, dabei eigene Bedürfnisse unterdrücken
- ➔ Gefühl, unersetzbar zu sein; nicht delegieren können / wollen
- ➔ Einsatz und Engagement bis hin zur Selbstüberschätzung und Überforderung
- ➔ Arbeit als einzig sinngebende Beschäftigung;
- ➔ Arbeit als Ersatz für soziales Leben

Quelle: Kaschka, Korczak, Broich: „Modediagnose Burnout“ in: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 108, Heft 46, 18. November 2011



Vorstand

Ursachen für die Entstehung von

Faktoren im Privatleben:

- **Veränderung der sozialen Bindungen**
- **Zunahme der Vereinzelung**
- **Steigende individuelle Ansprüche**
- **Unerreichbare Ich-Ideale (z.B. durch die Medien vermittelt)**
- **Freizeitgestaltung mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel**
- **Bewegungsmangel → Fehlende Möglichkeit zum Abbau von Adrenalin / Stress**



Vorstand

Ursachen für die Entstehung von

Faktoren am Arbeitsplatz:

- hohe emotionale Anforderungen (z.B. in Helferberufen)
- hohe Anforderungen bei gleichzeitig hohem Zeitdruck und geringen Ressourcen
- geringe Kontrollmöglichkeiten
- mangelnde positive Rückmeldungen
- soziale Konflikte am Arbeitsplatz

(vgl. Zapf & Semmer, 2004) , (A. Leppin in „Burn-out: Konzept, Verbreitung, Ursachen und Prävention in: Fehlzeiten-Report 2006, Badura, Schellschmidt, Vetter (Hrsg.)



Ursachen für die Entstehung von Burnout (II)



Vorstand

Arbeitsbedingte Ursachen:

- **Mangelhafte Arbeitszeitgestaltung**
- **Zu knappe Ressourcen-/Personalbemessung**
- **Arbeitsverdichtung**
- **Leistungs- und Konkurrenzdruck steigen**
- **Hoher Zeit- und Termindruck**
- **Wachsende Komplexität von Prozessen**
- **Häufige Umstrukturierungen, Veränderungsprozesse**
- **Angst vor Arbeitsplatzverlust**
- **...**



Folgen von Burnout



Vorstand

Betroffene:

- Krankschreibung der betroffenen Kollegin / des Kollegen
- Erhöhte Suchtgefahr
- Langfristig: Verlust der Arbeitsfähigkeit

Kolleginnen / Kollegen:

- Erhebliche Mehrbelastung der übrigen Beschäftigten
- dort Zunahme von Burnout
- Verschlechterung des Betriebsklimas

Unternehmen:

- Drastische Abnahme der Produktivität

Gesamtwirtschaft:

- Volkswirtschaftlicher Schaden, der jährlich in die Milliarden geht



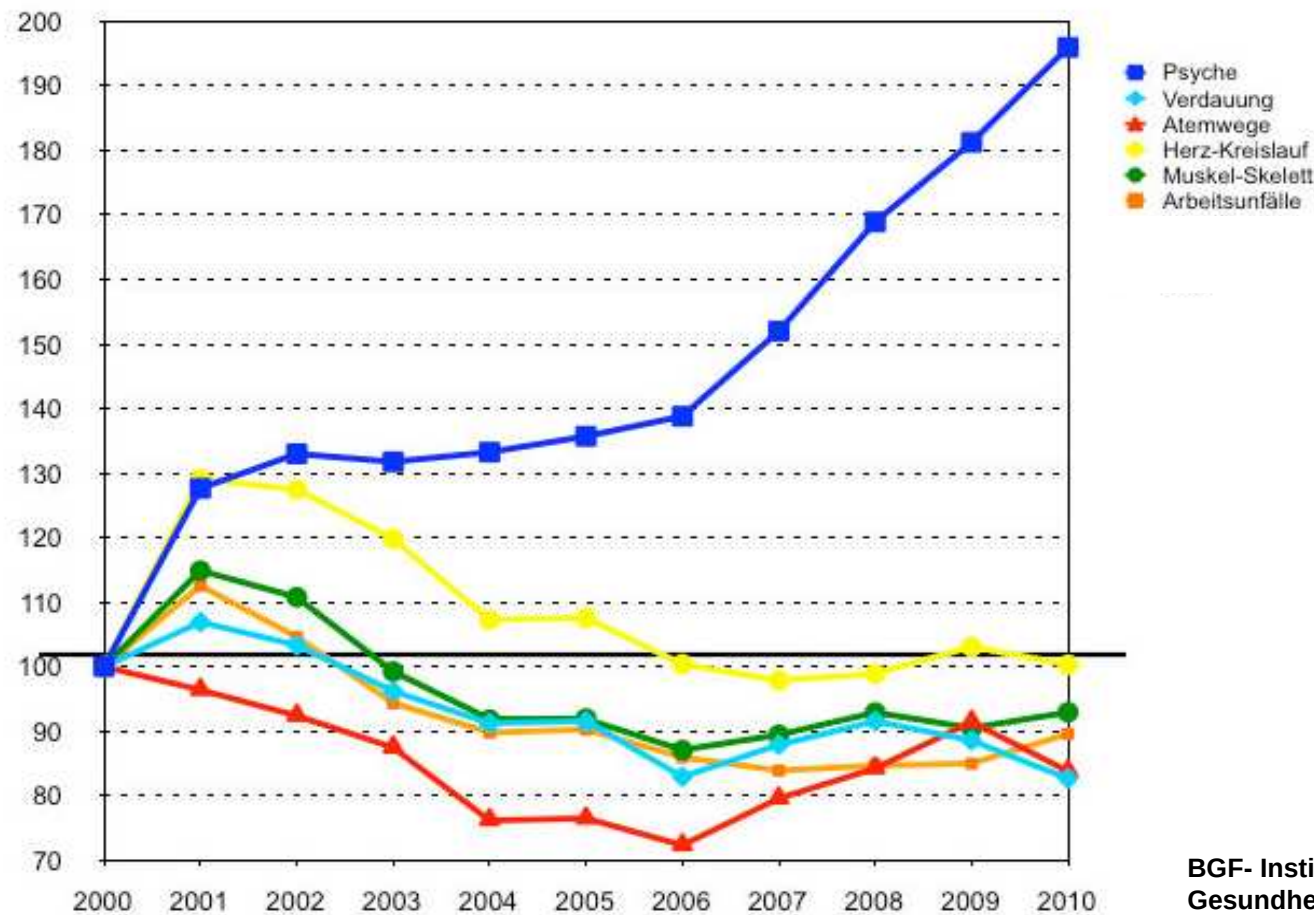
Fehlzeiten durch psychische Störungen



Vorstand

Prozent

Veränderungen der Arbeitsunfähigkeitstage seit 2000



BGF- Institut für betriebliche Gesundheitsförderung, 2011



Allgemeine Grundsätze des Arbeitsschutzes



Vorstand

➔ Minimierungsgebot (§ 4 ArbSchG)

- Gefährdungen sind zu vermeiden bzw. zu minimieren
- Eckpfeiler für Maßnahmen des Arbeitsschutzes
 - Stand der Technik
 - Stand der Arbeitsmedizin und –hygiene
 - Gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse

➔ Rangfolge der Schutzmaßnahmen (§ 4 ArbSchG)

- Gefahren sind an ihrer Quelle zu bekämpfen
- Technische und organisatorische Maßnahmen
- Individuelle Schutzmaßnahmen sind nachrangig



Gefährdungsbeurteilung nach ArbSchG



Vorstand

- ➔ Präventionsansatz des ArbSchG zur Humanisierung der Arbeit nutzen
- ➔ Zentrales Instrument: Gefährdungsbeurteilung

**„Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der (...) Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind.“
(§ 5 Abs. 1 ArbSchG)**

„Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch ...

- **die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und Arbeitszeit und deren Zusammenwirken**
- **unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten“
(§ 5 Abs. 3 Ziff. 4 und 5 ArbSchG)**



Die Initiative der IG Metall



Vorstand



„Wir plädieren für eine Verordnung zum Schutz der Beschäftigten vor Stress und weiteren Gefährdungen aus psychischer Belastung, kurz gesagt: für eine Anti-Stress-Verordnung.“

Dr. Hans-Jürgen Urban,
geschäftsführendes
Vorstandsmitglied der IG Metall





Vorstand

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

