

Mythos Burnout

Sind wirklich die Unternehmen schuld, wenn Menschen ausbrennen?

In der Öffentlichkeit herrscht immer noch die Meinung, dass Unternehmen die Hauptschuld tragen, wenn MitarbeiterInnen ausbrennen. In der jahrelangen Begleitung von betroffenen Personen habe ich festgestellt, dass dies in den meisten Fällen nicht stimmt.

Auch bei der kürzlich stattgefundenen Konferenz „Gesundheitsfolgenabschätzung“ (Bundesministerium für Gesundheit) hat Dr. Martin Springer von der Public Health School der Medizinischen Universität Graz ganz klar festgestellt, dass viele andere Faktoren mitentscheidend sind. Menschen sind in derart viele Systeme integriert, dass der Bereich Arbeit in der Regel nur einen geringen Anteil ausmacht, der höchstens zusätzlich dazu beiträgt, dass Menschen in ein Burnout geraten.

Die individuelle Wahrnehmung, die Arbeitsbelastung sei der Hauptgrund für ein Burnout, liegt darin, dass viele den Arbeitsalltag als sehr stabilisierendes Element erleben. Sie erkennen nicht, dass dies oft ein Versuch ist, die mangelnde soziale Kompetenz im Privatleben und die fehlende Achtsam-



Gottfried Huemer, Dipl.-Lebensberater, Unternehmensberater, Vizepräsident der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung
0732/770450, 0676/7766577

keit auf den eigenen Körper zu kompensieren. Dadurch fehlt der nötige Ausgleich zum Beruf. Natürlich werden dann zusätzliche Belastungen im Arbeitsleben umso mehr als Hauptfaktor für Stress und Überlastung wahrgenommen. Dabei können Unternehmen oft mit einfachen Mitteln – durch eine Optimierung der Organisationsstruktur, der Arbeitsabläufe und der Arbeitsumgebung – die Ver-

hältnisse für Betroffene und die gesamte Belegschaft verbessern.

Für Unternehmen ist es sehr wichtig zu erkennen, dass bei gefährdeten Personen die Arbeitsbedingungen verändert werden sollten, aber auch das gesamte Umfeld in den Veränderungsprozess mit einbezogen werden muss. Allerdings sollten die verantwortlichen Personen sich ein gewisses Grundwissen zum Thema Burnout aneignen und ihre Rolle als Unternehmen erkennen. Sehr gut eignet sich dafür die seit Jänner 2013 notwendige Evaluierung zur „Vermeidung von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz“.

AUVA-Unterstützung

In Oberösterreich können Betriebe mit mehr als 2 MitarbeiterInnen, die sich für eine externe Begleitung entscheiden, eine geförderte Beratung in Anspruch nehmen. Die Förderung beträgt maximal € 1.000,-. Somit bewegen sich die verbleibenden Kosten je nach Größe des Unternehmens im KMU-Bereich zwischen € 500,- und € 2.500,-. Die Anmeldung zur geförderten Beratung erfolgt über die WKO unter: 05 9090 3635.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at