

Plötzlich ausgebrannt?

Fünf Tipps von Betriebsärzten: So schützen Sie sich vor einem Burnout und nutzen die Weihnachtsfeiertage zum Innehalten, Erholen und Krafttanken

Karlsruhe, 16. Dezember 2009 – Wer zuviel arbeitet, immer mehr Aufgaben in immer weniger Zeit bewältigen muss und ständig Druck von oben bekommt, riskiert, krank zu werden. Bei einigen werden Folgen psychischer Fehlbelastung sichtbar: Burnout, ein chronischer Erschöpfungszustand, bei dem sich der Körper gegen übermäßigen Stress wehrt. Das Phänomen, das sich quer durch alle Berufsgruppen zieht, stellt die Arbeitsmedizin vor neue Herausforderungen. Jeder zweite Angestellte ist inzwischen akut gefährdet.

„Von 100 Beschäftigten klagen 60 Prozent über Arbeiten unter Zeitdruck und 56 Prozent über hohes Arbeitstempo. In den letzten zehn Jahren haben sich die Krankmeldungen aufgrund psychischer Störungen verdoppelt“, sagt Detlef Glomm, Vizepräsident des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW). Der Verband gibt deshalb fünf Tipps, wie man sich vor Burnout schützen und die Weihnachtszeit zum Krafttanken nutzen kann:

Tipp 1: Arbeit organisieren

Richtiges Zeitmanagement verhindert Zeitdruck. Allein das Aufschreiben der Aufgaben bewirkt Wunder, denn damit verbindet sich eine gewisse Verpflichtung gegenüber sich selbst. „Man sollte auch unbedingt Zeitpuffer für mögliche Störfälle einbauen und sich nicht zu viel vornehmen, da ein randvoller Terminkalender schnell zu Überbelastung führen kann“, rät Glomm. Lernen, Arbeit abzugeben und wenigstens einige Aufgaben zu delegieren, ist ebenso wichtig, denn ein Gefühl der Unersetzlichkeit ist oft der Beginn eines Burnouts. Außerdem sollte man für ein zufriedenes Arbeiten als Angestellter passende Arbeitsanforderungen und regelmäßige Rückmeldungen einfordern.

Tipp 2: Auszeiten nehmen

„Schon 20 Minuten gezielte Entspannung pro Tag können dem Burnout-Syndrom vorbeugen. Gezielt heißt, nebenbei keine Arbeit zu erledigen und einfach mal nicht erreichbar zu sein“, sagt Detlef Glomm, Präsidiumsmitglied des VDBW. Gerade die jetzt bevorstehenden Weihnachtsfeiertage sollte jeder Mitarbeiter nutzen, um zur Ruhe zu kommen, sich zu erholen und Kraft fürs neue Jahr zu tanken.

Tipp 3: Ausgleich finden

Bewegung und frische Luft bauen Stress ab. Glomm erklärt: „Sport macht den Kopf frei und hilft, Stress abzubauen. Wer etwa zweimal die Woche 30 Minuten – und dabei nicht verbissen – Sport treibt, hat den idealen Ausgleich zum anspruchsvollen Joballtag.“ Auch während den Weihnachtsfeiertagen sollte man sich jeden Tag etwas vornehmen, damit die freie Zeit sinnvoll genutzt wird: etwa Briefe schreiben, persönliche Beziehungen festigen, mit Familie und Freunden treffen, spazieren gehen oder Sport treiben.

Tipp 4: Ausgewogen essen

Wer gesund, langsam und in Ruhe isst, tut seiner Gesundheit einen Gefallen. In den Weihnachtstagen sollte außerdem Völlerei vermieden bzw. zumindest am Morgen und Abend auf gesunde, leichte Kost wie Salat, Gemüse und Joghurt gesetzt werden.

Tipp 5: Ausreichend schlafen

Wer langfristig vor lauter Arbeit zu wenig schläft, verliert Energie. „Rund sieben bis acht Stunden Schlaf sollte sich jeder gönnen, wobei das Schlafbedürfnis individuell unterschiedlich ist und auch jahreszeitlichen Schwankungen unterliegt. Am besten sollte man noch vor Mitternacht zu Bett gehen“, rät Glomm.

Betriebsärzte helfen

Es ist allerdings ratsam, nicht nur diese Ratschläge zu beherzigen, sondern auch den Betriebsarzt aufzusuchen und sich durch ihn professionell beraten zu lassen. Ziel der Arbeitsmediziner ist es, gemeinsam mit den Betrieben das Bewusstsein für die große Bedeutung des Themas „Psychische Gesundheit“ zu verankern. „Alles perfekt machen zu wollen, wirkt sich eindeutig negativ auf die Work-Life-Balance aus. Daher ist es wichtig, das Thema in der Unternehmenskultur zu verankern“, sagt der Vizepräsident des Verbandes Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW), Detlef Glomm. Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen erfordern ein zeitgemäßes Bewusstsein für die Belastungen und Beanspruchungen der Mitarbeiter, aber auch entsprechende Ressourcen und Rahmenbedingungen der betrieblichen Gesundheitsexperten.

Zum Start ins neue Jahr plant der Verband gemeinsam mit der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA) einen speziellen Workshop zum Thema „Psychische Gesundheit“, um Konzepte und Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit der Arbeit zu entwickeln.

Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) ist der Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner und der größte arbeitsmedizinische Fachverband Europas. Er vertritt seit 60 Jahren die Interessen seiner rund 3.000 Mitglieder. Zu den Aufgaben des VDBW gehören die Förderung der Qualität arbeitsmedizinischer Betreuung, die Integration des präventiven Fachgebietes Arbeitsmedizin in das medizinische Versorgungssystem und die Unterstützung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention in den Betrieben. Der VDBW unterstützt gemeinsam mit anderen maßgeblichen Fachdisziplinen und Institutionen die Gewinnung und Auswertung neuester arbeitsmedizinischer Erkenntnisse sowie deren Weitergabe in die Praxis und wirkt an der Gestaltung arbeitsmedizinischer Programme mit. Die Zentrale des VDBW ist in Karlsruhe. www.vdbw.de

Verbandskontakt:

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V., Hauptgeschäftsführer Jochen Protzer, Friedrich-Eberle-Str. 4a, 76227 Karlsruhe, T: 0721 933 8181, F: 0721 933 8186, E-Mail: jochen.protzer@vdbw.de

Pressekontakt:

DauthKaun Public Relations, Monbijouplatz 5, 10178 Berlin
T: 030 2404786-31, F: 030 2404786-10, E-Mail: pr@dauthkaun.de