

# STRESS LASS NACH!

*Immer mehr Menschen empfinden die Bedingungen am Arbeitsplatz als belastend und werden psychisch krank. Mit betrieblichem Gesundheitsmanagement kann man vorbeugen.*

**G**etrieben, überfordert, ausgelaugt – für immer mehr Menschen wird der ganz normale Alltag zur Qual. Arbeitsverdichtung, fehlende Anerkennung und Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes führen zu Stress und im Extremfall zu totaler Erschöpfung. Das Phänomen Burnout ist gesellschaftlich wie medizinisch umstritten und als eigenständige Krankheit bisher nicht anerkannt. Dennoch greift es in der Arbeitswelt um sich. So leidet laut einer aktuellen OECD-Studie jeder fünfte Arbeitnehmer an seelischen Erkrankungen. Diese Entwicklung ist nicht nur bitter für die Betroffenen, sie ist auch aus betriebs- und volkswirtschaftlicher Sicht alarmierend.



**Burnout-Vortrag.** SPAR lud alle Mitarbeiter zum Vortrag „Von Burnout zu Job-Engagement“ des Gesundheitspsychologen Stefan Geyerhofer.

## **Vortrag „Von Burnout zu Job-Engagement“**

SPAR setzt seit Jahren auf betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmen und sorgt damit für eine hohe Job-Zufriedenheit und eine geringe Ausfallrate. Renate Fellner-Färber, SPAR-Gesundheitsmanagerin: „Wir haben uns gefragt, was kann der Arbeitgeber tun, damit die Arbeitnehmer nicht vorzeitig ausbrennen? Dazu haben wir ein Gesundheitsprogramm entwickelt, das mithelfen soll, Wohlbefinden und Job-Engagement der Mitarbeiter zu erhalten.“ Im Rahmen dieses Programms hat SPAR ihre Mitarbeiter zum Vortrag „Gesundheit am Arbeitsplatz – Von Burnout zu Job-Engagement“ des Gesundheitspsychologen Stefan Geyerhofer ([www.geyerhofer.com](http://www.geyerhofer.com)) eingeladen. →



### **Vorbeugung.**

Bei ersten Anzeichen von Burnout können Maßnahmen wie Entspannungstechniken, Massagen, Schlaf, Sport und Unternehmungen mit Freunden helfen.

### **Warnsignale erkennen**

„Reißen Sie sich zusammen“, „Gehen Sie mal auf Urlaub“, „Lassen Sie die privaten Probleme zu Hause“ – gut gemeinte Ratschläge von Kollegen oder Vorgesetzten sind nicht selten Vorboten einer sichtbar gewordenen psychischen Überbelastung. Erste körperliche Anzeichen wie Verspannungen, Einschlafstörungen oder ein „zuckendes“ Auge könnten auf ein beginnendes Burnout hinweisen. Der weitere Verlauf stellt sich schleichend ein, wie Stefan Geyerhofer in seinem Vortrag erklärt: Raubbau an Körper, Geist und Seele, Verdrängen von Enttäuschungen, Motivationsverlust, Leistungsabfall, innere Kündigung, Schwierigkeiten mit Beziehungen und Familie, Rückzug in die Isolation, Verzweiflung, Sinnleere, Alkoholmissbrauch und Selbstmordgedanken, begleitet von Symptomen wie Bluthochdruck, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Beschwerden. SPAR-Betriebsärztin Andrea Tögel rät deshalb: „Wer die Krankheit bekämpfen will, sollte sie möglichst früh erkennen und sich selbst gegenüber eingestehen.“

### **Entstehung und Ursachen**

Burnout-Risiko entsteht laut Geyerhofer durch das Zusammenspiel äußerer Umstände wie Arbeitsüberlastung, Leistungsdruck, Termin- und Zeitnot, fehlende Pausen, schlechtes Betriebsklima mit zu hohen Ansprüchen an sich selbst: „Das schaff ich schon“ oder „Ich kann ihn doch nicht enttäuschen“. Dazu gesellen sich nicht selten ineffektives Stress-

management, Perfektionismus, mangelnde Entspannungsfähigkeit, Probleme im privat-familiären Bereich wie Beziehungskrisen oder Betreuungspflichten von Kindern oder Pflegebedürftigen.

### **Behandlung und Vorbeugung**

Spürt der Betroffene erste Anzeichen, rät Geyerhofer zu Sofortmaßnahmen im persönlichen Bereich wie Entspannungstechniken →

### **Gesundheitsmanagement bei SPAR**

Die Gesundheit und die daraus resultierende Lebenskraft ruht auf den 4 Säulen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Vorsorge. Erst wenn diese „Lebenssäulen“ im Gleichgewicht sind, ist das Leben in Balance. SPAR bietet regelmäßige Maßnahmen innerhalb dieser Säulen an. Gesundheit wird zur Führungsaufgabe.

**Ernährung:** Regelmäßige Aktionen mit gesunden Suppen, frischen Säften, Rohkostsalaten, Wraps, Fischgerichten und einer breiten Auswahl an gesunden Ölen, Adaptierung des täglichen Speise- und Getränkeangebots nach der Gesundheitspyramide, Einführung vitaler Gerichte mit Johanna Maier.

**Bewegung:** Lauftreffs, Fußballteam, Rückenfit, Nordic Walking, Zumba, Kräftigungsprogramme, Vibratraining, Radtage, Teilnahme an Laufveranstaltungen.

**Entspannung:** Chillout-Lounge, Massagen, Shiatsu, Yoga, Qigong, Entspannungstechniken für den Arbeitsplatz.

**Vorsorge:** Umfassende Palette an Vorsorgeuntersuchungen, Impf-Aktionen, Ergonomie & Sicherheit.



»Durch richtige Ernährung, viel Bewegung, Entspannung und optimale Vorsorge können wir die Gesundheit lange erhalten.«

**Renate Fellner-Färber**, SPAR-Gesundheitsmanagement

anwenden, Massagen, ausgewogene Ernährung, ausreichenden Schlaf, körperliche Aktivität und das Aufrechterhalten von Kontakten mit Freunden. Doch auch der Arbeitgeber sollte ins Vertrauen gezogen werden. Denn erst wenn

die Arbeit den eigenen Werten entspricht, die Arbeitsbelastung handhabbar ist, Anerkennung vom Arbeitgeber und Kollegen kommt, ein Klima von Respekt, Fairness, Teamgeist und Gerechtigkeit herrscht, dann kann einer see-

lischen Erkrankung entgegenwirken. Dazu ist eine nachhaltige Veränderung der Bedingungen, die Stress verursachen, nötig, der Arbeitgeber ist gefordert, sinnvolle Veränderungen am Arbeitsplatz einzuleiten. SPAR-Arbeitsmedizinerin Andrea Tögel: „Die jeweiligen Betriebsärzte bieten unseren Arbeitnehmern ein ausgedehntes Gespräch an, um feststellen zu können, auf welcher Stufe sich der Betroffene befindet. Gemeinsam werden dann Maßnahmen wie etwa eine Psychotherapie oder ein Kuraufenthalt erörtert und – wenn für sinnvoll erachtet – auch eingeleitet.“

## „Wir sollten unser Bild von Leistung relativieren!“

*SPAR-Betriebsärztin Andrea Tögel empfiehlt einen Wertewandel als ersten Schritt zu einer sinnvollen Burnout-Prävention.*

### **SPAR Mahlzeit!:** Sind Menschen heute stärker gefährdet, ein Burnout zu bekommen, als früher?

**Andrea Tögel:** Es wird immer schwieriger, eine gesunde Work-Life-Balance zu leben. Durch die schnelllebige Zeit mit all den technischen Kommunikationsformen verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit mehr und mehr, man ist immer und überall erreichbar. Das Abschalten fällt immer schwerer. Zudem ist der Freizeitdruck mit seiner Vielfalt größer, und es gehört oftmals dazu, am Wochenende einer Veranstaltung beizuwohnen oder mit außergewöhnlichen sportlichen Aktivitäten aufzuwarten. Ergänzt durch die immer höheren Ansprüche an sich selbst – Perfektionismus in der Arbeit, Spitzenleistungen in der Freizeit wie etwa Marathonläufe verbunden mit Familie und daraus resultierenden Verpflichtungen – kommt es leicht zu Überforderungen, die vorerst schleichend und nicht bewertend auftreten, jedoch schnell ins Kippen kommen, wenn dann zusätzlich eine unvorhergesehene Belastung auftritt.

### **SPAR Mahlzeit!:** Der Begriff wird oft auch missbräuchlich verwendet. Woran erkennen Sie ein echtes Burnout?

Ja, dieser Begriff ist leider zum Modewort geworden. Ich spreche lieber von „Überlastungssyndrom“. Menschen, die sich in Richtung Burnout bewegen, sind meist jene, die ursprünglich perfekt und ehrgeizig sind und dann durch mangelnde Motivation, Lustlosigkeit, ja sogar Abwesenheit am Arbeitsplatz auffallen. In weiterer Folge werden sie konfliktfreudig, aggressiv. Psychosomatische Reaktionen wie Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden bis hin zu Suchtverhalten folgen. Danach kommt der Abbruch der Sozialkontakte bis hin zur geistigen, körperlichen und

emotionalen Erschöpfung. Man ist „ausgebrannt“. Wenn betroffene Personen rechtzeitig zum Arzt kommen, kann man sie schon auf einer unteren Stufe abholen und die totale Erschöpfung abfangen.

### **SPAR Mahlzeit!:** Wie helfen Sie Mitarbeitern, die zu Ihnen kommen und meinen, sie hätten Burnout?

Primär erfolgt ein ausgedehntes Gespräch mit gezielten Fragen, um feststellen zu können, auf welcher Stufe sich der Betroffene befindet. Dementsprechend folgt dann die Hilfe. Das kann ein Gespräch mit dem Vorgesetzten oder den Kollegen sein, oder aber Untersuchungen nach sich führen, um somatische Erkrankungen zu erkennen. Psychotherapeutische Gespräche können ein wichtiges Instrument werden, um z. B. Ursachen aus der Vergangenheit aufzuarbeiten. Ist der Erschöpfungszustand schon fortgeschrittener, zieht das einen längeren Krankenstand mit sich und da ist dann oft ein Kuraufenthalt in einer Anstalt, die sich auf diese Erkrankung spezialisiert hat, unbedingt notwendig.

### **SPAR Mahlzeit!:** Haben Sie einen Rat, wie man einer drohenden Erschöpfung entgegenwirken kann?

Vielleicht sollte unser Bild von Leistung relativiert werden. Es sollten nicht nur die Qualitäten von Leistung und Stärken viel wert sein, sondern auch das weniger Leisten und das Eingestehen von Schwächen. Wichtig ist weiters das Einbauen von Ruhe-Inseln, das Hinhören auf den eigenen Körper und eine gesunde Lebensweise im Sinne von ausgewogener Ernährung und einer gesunden Dosis sportlicher Aktivität.

