

Burnout – „Unternehmen sind verunsichert“

Anne-Marie Glowienka ist nun Fachkraft für psychische Gesundheit im Betrieb

Von Tanja Schneider

ASCHENSTEDT ▪ Was genau ist Burnout? Wie entsteht es? Und wie kann man vorbeugen? Fragen, mit denen sich mittlerweile nicht nur Arbeitnehmer, sondern vermehrt auch Arbeitgeber beschäftigen. Denn die Zahl psychisch Erkrankter steigt. „Und damit auch der Handlungsbedarf“, weiß Anne-Marie Glowienka. Die Aschenstedterin hat sich deshalb als erste im Landkreis zur Fachkraft für psychische Gesundheit im Betrieb ausbilden lassen hat.

Als Physiotherapeutin und Demografieberaterin begleitet Glowienka seit Jahren große Unternehmen im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement. „Bisher ging es allerdings nur um körperliche Belastungen“, berichtet sie. Doch seit etwa anderthalb Jahren steige auch bei ihr die Nachfrage nach Beratungen zur psychischen Gesundheit. „Hier ist die Verunsicherung und Hilflosigkeit in vielen Unternehmen groß“, sagt Glowienka. „Denn Hintergrundwissen rund um Burnout und psychische Belastungen fehlt häufig.“ Um Betrieben künftig Hilfestellungen geben zu können, hat sich die Aschenstedterin in einem Pilotmodell des Bildungswerkes ver.di zwischen Mai und November in einem 100 Stunden umfassenden Lehrgang zur Fachkraft qualifizieren lassen. Neben der Theorie gehörte auch ein Betriebsprojekt zur Ausbildung dazu.

Aufgabe der Fachkraft für psychische Gesundheit im Betrieb ist es, zu sensibilisieren und zu informieren –



Die Aschenstedterin Anne-Marie Glowienka sensibilisiert und informiert Unternehmen rund um die psychische Gesundheit

über die Entstehung und das Erkennen von psychischen Belastungen, rechtliche Grundlagen und Handlungsmöglichkeiten. Und gerade Burnout sei ein schwer greifbares Thema. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Burnout (zu deutsch: Ausgebranntsein)? „Eine Managerkrankheit ist es jedenfalls längst nicht mehr“, sagt Glowienka. Veränderte Bedingungen in der Arbeitswelt hätten zu einem Belastungsanstieg geführt. Durch Konkurrenz- und Zeitdruck, der Forderung nach mehr Mobilität und ständiger Erreichbarkeit sowie falschem Führungsstil steige der Stresspegel. Während die einen die Belastungen gut wegstecken, leiden andere. „Alarmsignale sind rasche Ermüdung und ständige Erschöpfung, Leistungsabfall, Unzufriedenheit, Gereizt-

heit und auch der Rückzug aus dem sozialen Leben“, sagt Glowienka. Treten die Symptome über einen langen Zeitraum auf, bestehe Handlungsbedarf. Auch hier soll die Fachkraft an zuständige Stellen vor Ort vermitteln. „Ich bin derzeit dabei, eine Übersicht zu erarbeiten“, berichtet Glowienka.

Viel wichtiger sei allerdings die Prävention. „Es gibt einige Möglichkeiten, wie Betriebe gegensteuern können“, erklärt die Expertin. Ganz oben auf der Liste steht ein gutes Arbeitsklima. Und hier seien besonders die Führungskräfte gefragt. „Leider beobachte ich oft, dass Wertschätzung und Lob fehlen“, bemängelt Glowienka. Ebenso gehörten ergonomische Arbeitsbedingungen, Anti-Stress-Maßnahmen und die Entlastung der Angestellten zum Vorsorge-Paket.

Aber auch der Arbeitnehmer selbst kann etwas tun, Stress abbauen und die eigenen Batterien wieder aufladen. „Bewegung, Entspannung und die Pflege sozialer Kontakte sind wichtig“, sagt die Aschenstedterin, die den Unternehmen nicht nur Workshops für Führungskräfte und Angestellte bietet, sondern auch analysiert und entsprechende Handlungskonzepte erstellt. „Durch Mitarbeiterbefragungen lässt sich gut herausfinden, was im Betrieb falsch läuft, wodurch psychische und physische Belastungen entstehen“, erläutert sie.

Auch wenn Glowienkas Terminkalender jetzt schon voll ist, die Fachkraft vermutet, dass die Nachfrage weiter steigt. Denn auch bei den Betrieben, denen die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter momentan noch egal ist, werde der Leidensdruck größer, ist sie sich sicher. Schließlich erhöht sich die Zahl der Betroffenen stetig und damit die Ausfälle in den Unternehmen. Laut Studien der AOK und des Robert-Koch-Instituts sind die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen von 1999 bis 2009 um 79 Prozent und der Anteil der Frühverrentungen wegen seelischer Erkrankungen ist auf etwa 38 Prozent gestiegen. Experten schätzen, dass dadurch in Deutschland volkswirtschaftliche Kosten in Höhe von 6,3 Milliarden Euro entstehen.

Weitere Informationen finden Interessierte auf der Internetseite von Glowienka unter www.hochformzentrum.de.