

Belastungen in allen Berufsbereichen

Burnout hat viele Facetten, je nachdem, mit welchen Belastungen Arbeitnehmende konfrontiert sind: Der Übertritt in der vierten Grundschulklasse ist Stressthema für Lehrer*innen und Schüler*innen genauso wie die zusätzliche Aufgabe der Inklusion an Schulen. Die tägliche Emotionsarbeit im Krankenhaus mit Schichtbetrieb ist anstrengend und zuhause darf „frau“ gleich als Pflegekraft weiter machen. Einsätze bei Unfällen oder häuslicher Gewalt, zwischen den Fronten bei einer Demonstrationen – Polizist*innen haben viele belastende Situationen zu bewältigen. In Wirtschaftsbetrieben verändern sich die Geschäftsmodelle, neue Arbeitsplätze entstehen, neue Technik will gelernt sein. „Eigentlich brauchen die Menschen Begleitung dabei, denn Veränderungen machen Angst“, so eine Führungskraft.

„Ich bin überfordert“ sagt doch keiner

In der Diskussion bestand Einigkeit darüber, dass die Betroffene sehr hohe Erwartungen an sich haben. Berufs-Ideal und Realität im Beruf klaffen aber oft weit auseinander. Erfolgserlebnisse bleiben so aus, man hat das Gefühl, versagt zu haben. Hinzu kommt, dass Krankheit oder gar psychische Störungen ein Tabu-Thema in der Arbeitswelt sind und viele Betroffene das als eigene Schwäche auslegen. Deshalb „kommen die meisten erst, wenn es zu spät ist“, wie der Vertreter des Sozialpsychiatrischen Dienstes weiß. In vielen Fällen sind die Menschen in der Beratung dort schon lange Zeit krankgeschrieben, haben vielleicht auch schon einen Klinikaufenthalt hinter sich und große Schwierigkeiten, wieder in den Arbeitsprozess zurück zu finden.

Gesprächsangebote machen

Eigentlich eine Führungsaufgabe, die Symptome zu erkennen und anzusprechen, so eine Diskussions – Teilnehmerin. Etwa in einem Mitarbeitenden-Gespräch mit „Ich-Botschaften“ die eigene Beobachtung schildern: >Ich habe bemerkt, dass Sie nicht mehr zur Mittagspause mit den Kolleg*innen kommen<. Ein Gesprächs-Angebot machen und signalisieren: Ich nehme Dich wahr. Allerdings ist es nicht immer einfach für die Führungskraft, den Spagat zwischen beurteilender Leistungskontrolle und der vertrauensvollen Seelsorge zu schaffen. Gut, wenn es die Möglichkeit gibt, sich mit dem Anliegen „Ich kann nicht mehr“ an eine betriebliche Sozialberatung oder den Betriebsrat zu wenden.

Gute Beispiele machen Hoffnung

Best Practice Beispiele sollen die Veranstaltung abrunden und auch anregen, sich zu vernetzen und im Gespräch zu bleiben. Ein extra geschulter psychologischer Ersthelfer berichtet, wie er mit dem Satz „Es bleibt unter uns“ Gesprächsangebote für die Kolleg*innen macht. Falls gewünscht, kann er Hilfe vom Personalrat oder dem psychologischen Dienst hinzuziehen. Ein Stress-Bewältigungs-Training, das bei der Einsatz-Bewältigung hilft, wird heute für die Polizei-Beamten angeboten und ist selbstverständlicher Teil der Fortbildungsangebote. Anderswo wurde bei Fortbildungen das Wort Burnout in der Ausschreibung vermieden, um das Thema aus der „Psycho-Ecke“ heraus zu holen. Unter dem Titel „Wie halte ich mein Wochenende stressfrei“ wurde dann trotzdem Belastung und Überforderung angesprochen. Und in der Gesundheitsregion Nordostoberfranken profiliert sich das ALEX-BAD mit Angeboten zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Inhouse Angebote helfen Firmen, intern über die Themen Stress und Überlastung zu informieren, Gesundheitstage anzubieten, Gesundheitszirkel für Beschäftigte einzurichten oder eine psychische Gefährdungsbeurteilung durchzuführen.