

teamwork

FORUM
ARBEITSPLATZ
GESTALTUNG

Burnout - Prävention

AOK – Die Gesundheitskasse
Schwarzwald-Baar-Heuberg

Heinrich Hebling
Diplom-Pädagoge

AOK Baden-Württemberg

Immer in besten Händen



- **größte** gesetzliche Krankenversicherung in Baden-Württemberg
- **42%** Marktanteil
- über **3.8 Millionen** Versicherte
- über **250** AOK-KundenCenter und Beratungsstellen vor Ort
- rund **7.500** Mitarbeiter für Beratung und Betreuung
- über **180.000** Arbeitgeber vertrauen der AOK
- **rund um die Uhr** erreichbar: das AOK-Service-Telefon

Einfach mehr für Sie!

Mehr Gesundheit.

- Gesundheitsangebote
- AOK-HausarztProgramm
- AOK-FacharztProgramm
- Ärztliche ZweitMeinung
- Sozialberatung

Mehr Nähe.

- persönliche Beratung vor Ort
- wir hören zu, verstehen Sie und versetzen uns in Ihre Lage
- individuell zugeschnittene Angebote für Ihre Gesundheit

Mehr Sicherheit.

- Sicherheit durch eine starke Gemeinschaft
- hohe Qualität in Versorgung und Prävention durch kompetente AOK-Fachkräfte



AOK-Service Gesunde Unternehmen



Die AOK informiert und berät Betriebe über betriebsspezifische gesundheitliche Maßnahmen und für sie zugeschnittene Programme. Dabei gibt es zwei Handlungsschwerpunkte:

- die Förderung gesundheitsgerechter Bedingungen im Betrieb, zum Beispiel am Arbeitsplatz, in der Arbeitsumgebung oder auch der Arbeitsorganisation.
- die Förderung des persönlichen Gesundheitsverhaltens des Mitarbeiters.

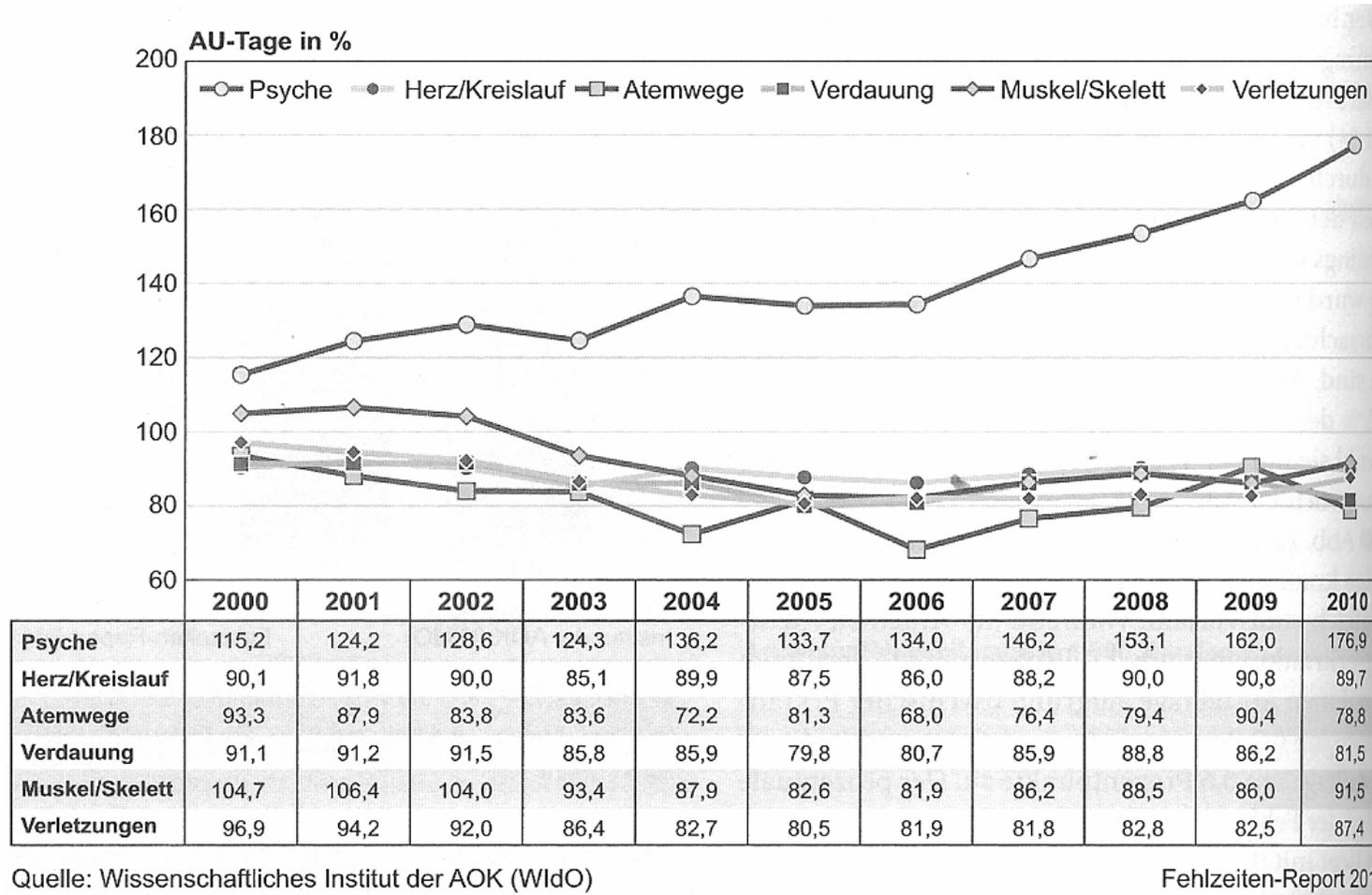
Über 1.100 Unternehmen in Baden-Württemberg nutzten 2011 den AOK-Service „Gesunde Unternehmen“!

Burnout – Erkrankung des 21. Jahrhunderts?

- es gibt (noch) kein medizinisches Krankheitsbild „Burnout“
- Psychische Erkrankungen nehmen zu, insb. „Depressionen“
- Burnout im fortgeschrittenen Stadium ist in seiner Symptomatik nicht von der Depression unterscheidbar!



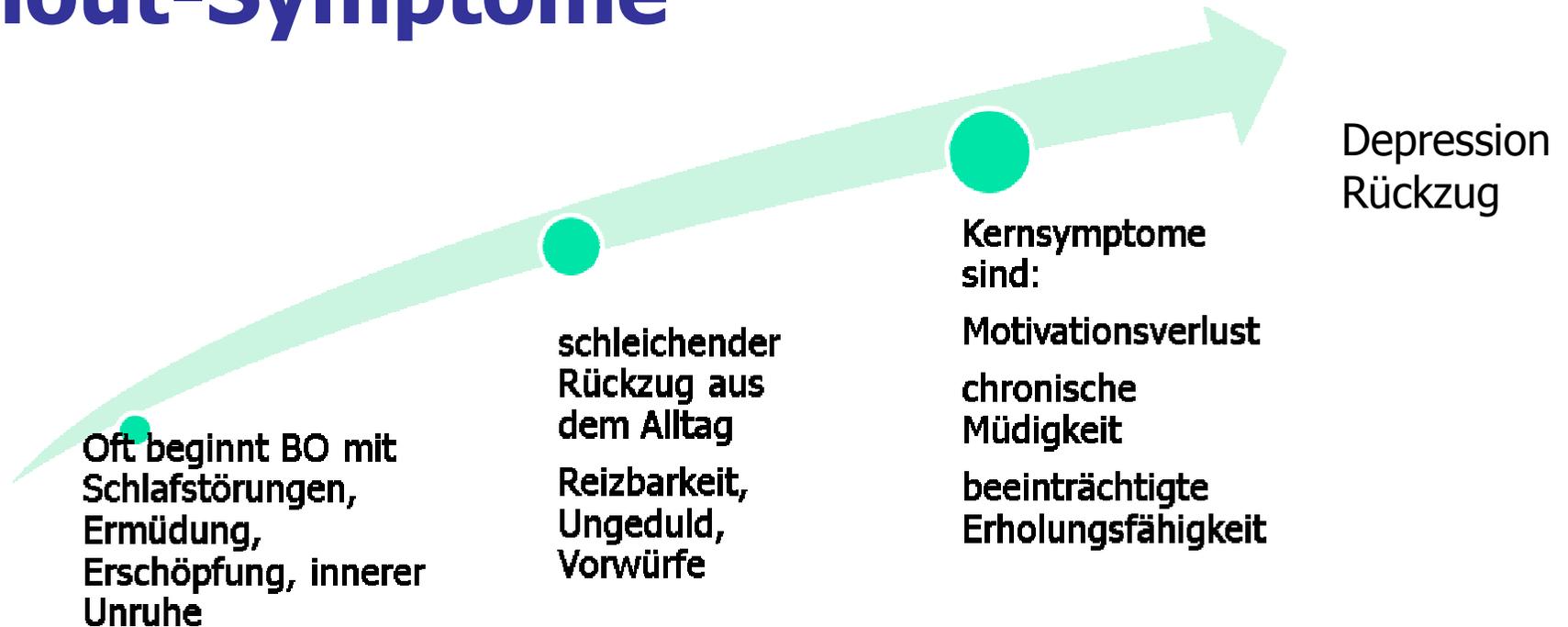
Entwicklung der Krankheitsarten in den Jahren 2000 - 2010



Burnout

- bezeichnet einen *Prozess* des Ausbrennens über Monate oder über Jahre hinweg
- aber auch Bezeichnung für den *Endzustand* totaler Erschöpfung und chronischer Müdigkeit
- es gibt keinen medizinischen Diagnoseschlüssel für Burnout, häufig wird es als „Anpassungsstörung“ oder „Depression“ diagnostiziert

Burnout-Symptome



subjektive Aussagen zu BO, z.B.:

- „ich fehle zu viel“
- „ich kann nicht mehr zur Arbeit gehen“
- „ich schlafe schlecht“
- „ständig muß ich an die Arbeit denken“

nach I. Heuser, Charite Berlin, M. Burisch

Ursachen von Burnout

- *ständiges* Verfehlen der eigenen Ziele
- Ziele werden zwar erreicht, der Einsatz dafür ist aber *unangemessen* hoch
- trotz hohen und anstrengenden Einsatzes bleibt die *Anerkennung* aus

Besonders anfällig ist, wer nur über den Job sein Selbstbewusstsein findet!

„Wenn Sie einen Menschen dauerhaft die Anerkennung verwehren und ihn gleichzeitig ständig unter Druck setzen, haben Sie eine gute Chance, dass er einen Burnout erleidet“ (J. Bauer)

Burnout-Prophylaxe in der Arbeitsorganisation

- klare und vor allem erreichbare Arbeitsziele
- die leichte Überforderung ist (noch) gesundheitsförderlich
- Handlungsspielraum bewahren und ausbauen
- gegenseitige soziale Unterstützung
- regelmäßiges und *wertschätzendes* Feedback
- die Führungskraft als „Kümmerer“ für die Mitarbeiter
- gegenseitiges Lob und Kommunikation vom bereits Geleisteten anstatt der Defizite



Individuelle Burnout-Prophylaxe

- regelmäßiger Sport (z.B. Joggen, Laufen, Radfahren, Schwimmen)
- Freunde und Austausch
- Entspannungsmethoden
- Zeitmanagement (80%-Methode, Eisenhower-Schema, Pareto-Prinzip...)



Denk- und Verhaltensweisen von überdurchschnittlich glücklichen Menschen

- Viel Zeit mit Familie und Freunden, Pflege und Genuss dieser Beziehungen
- Dankbarkeit für das was sie haben
- Sie bieten oft Kollegen und Fremden als erste ihre Hilfe an
- Bewußt optimistischer Blick in die Zukunft
- Genuß der Freuden des Lebens, Versuch im Hier und Jetzt zu leben
- Regelmäßige (wöchentlich/täglich) sportliche Betätigung
- Engagierte Verfolgung der Lebensziele



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!