

17. NOVEMBER 2011

„Was uns am Leben
erhält, kann uns auch
krank machen.“
Hippokrates

Mentoring

Mobbingberatung

Mediation

Burnout-Prophylaxe

Gefährdungsanalysen

Workshops

Sachverständiger gem.

§ 80 BetrVG

Zusammenarbeit mit
verschiedenen Experten
und Anwälten für
Arbeitsrecht



**Gevers Beratung
und Training**
Bürgerforst 26
21354 Bleckede

Telefon
05852/958994

Fax
05852/959993

Burnout: Symptom unseres Systems?

Seitdem eine bekannte Persönlichkeit wie Schalke-Trainer Ralf Rangnick sich zu seinem Burnout bekannte, wird in zahlreichen Medien wieder über das Thema diskutiert. Immer wieder wurden Psychologen und andere Experten darüber befragt, wie es dazu kommen konnte. Vergessen wird dabei, dass Betriebsräte täglich darüber berichten können, dass Burnout nicht nur den Einzelnen trifft, sondern inzwischen systemisch ganze Belegschaften erfasst.

Nur, die Zeit wagte es, die Frage aufzuwerfen, Burnout nicht nur als Krise des Arbeiters, „sondern endlich als **Symptom unseres Systems** zu begreifen.“

Eine Leistungsgesellschaft, die immer wieder die Freiheit des Einzelnen betont, aber kaum noch Freiraum für eigene Entscheidungen und Spielräume lässt?

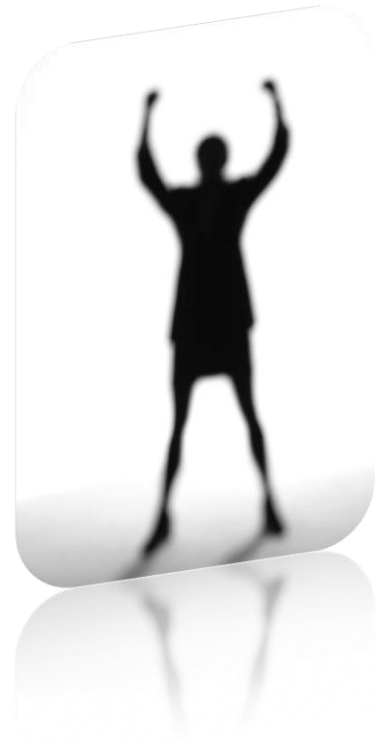
Viele Berufe befinden sich in einer tiefen Krise: Journalisten, die nur noch Pressemitteilungen verwerten und keine Außentermine mehr wahrnehmen können; Menschen in helfenden Berufen, die nur noch Formulare ausfüllen oder der Arbeiter am Band, dem jeder Handgriff vorgeschrieben wird.

Viele Menschen, die einst mit großem Engagement einen Beruf wählten oder stolz auf ihren Firmennamen waren, sind heute müde, frustriert und ausgebrannt. **Nur noch jeder neunte Arbeitnehmer zeigt heute in Deutschland noch hohes Engagement** und die Zahl derjenigen, die überhaupt keine Lust haben, stieg innerhalb von zehn Jahren von 15 auf 21 Prozent (Gallup Umfrage 2010).

Menschen, die in ihrem Beruf oder ihrer „Berufung“ nicht mehr glücklich sind werden krank. War vor einigen Jahren ein hohes Einkommen für die meisten Arbeitnehmer am wichtigsten, ist es heute **Zufriedenheit am Arbeitsplatz** und eine „sinnvolle“ Tätigkeit. Link: <http://goo.gl/tEhRz>

Krankenstand steigt im fünften Jahr in Folge an

Im ersten Halbjahr 2011 waren im



Durchschnitt 4.4 Prozent aller Arbeitnehmer in Deutschland krank, im Vergleich zu 4,1 Prozent im letzten Jahr, wie der BKK Bundesverband mitteilte.

Besonders psychische Erkrankungen rücken immer weiter in den Fokus. Nach Muskel-, Skelett- sowie Atemwegserkrankungen und Verletzungen stellen sie mit 12 Prozent inzwischen die vierthäufigste Krankheitsursache dar. Während vor 35 Jahren nur 2 Prozent aller Erkrankungen auf psychische Störungen zurückzuführen waren, verursachen sie inzwischen jeden achten Krankheitstag, den höchsten Anteil in der über 30-jährigen Gesundheitsberichterstattung.

Auffällig dabei ist besonders die lange Ausfallzeit der Betroffenen. Während eine Erkrankung im Durchschnitt 12,8 Tage dauert, liegt die Fallzeit bei einer psychischen Störung bei über 35 Tagen. Die Zunahme dieser langwierigen Erkrankungen wirkt sich deutlich auf den Krankenstand aus. Obwohl Langzeitfälle mit einer Dauer von mehr als sechs Wochen nur 4,2% der Fälle darstellen, verursachen sie mittlerweile über 45% aller Krankentage.

<http://www.gesundheitsmanagement24.de/downloads.html>

Burnout und andere psychische Erkrankungen, v.a. wenn sie systemisch ganze Betriebe in einer Burnout-Spirale erfassen, kosten nicht nur Geld, sondern können einen Betrieb ruinieren.

Gesundheit im Betrieb rechnet sich für Alle

Betriebsräte sollten immer wieder den Arbeitgeber darauf aufmerksam machen, dass eine Investition in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement sich langfristig rechnet. Selbstverantwortung in der Gesundheit kann nicht verlangt, sondern muss gefördert und unterstützt werden:

- Durch **Mentoring**, Workshops und andere Maßnahmen können psychische Erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden.
- Regelmäßige **körperliche Übungen**, die inneren Stress reduzieren (z.B. Yoga, Taiji, Qi Gong oder Pilates) können nachweislich den Krankenstand deutlich reduzieren.
- **Eine Stress-Resilienz** – auch die Fähigkeit mit Veränderungen umzugehen und sich als

„Stehaufmännchen zu trainieren
wird das Thema der Zukunft.
<http://goo.gl/tEhRz>

Eine Beteiligung an solchen
gesundheitsmaßnahmen kann durch ein
Boni – oder Anreizsystem in einer
Betriebsvereinbarung geregelt werden.
Letztendlich führen solche Maßnahmen zu
einer **beträchtlichen Motivations-
steigerung**, Erhöhung der Lebensqualität
und Senkung des Krankenstands.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Gerne
können wir uns über einen
gesundheitlichen Leitfaden und andere
Vorgehensweisen unterhalten.



Gevers Beratung und Training

Bürgerforst 26
21354 Bleckede

Telefon

05852/958994

Fax

05852/959993

E-Mail

GeversR@aol.com

Website!

www.reinogevers.de

Termine

Seminare:

16.-18.April 2012

Anmeldung: <http://goo.gl/QitwB>

Dieser Newsletter wird von PowerBody PowerMind Gevers G esundheitsmanagement Beratung und Training verschickt. Sie können den Newsletter hier bestellen oder hier abbestellen: reinogevers@hotmail.de. Bitte beachten Sie, dass wir Ihre E-Mail nicht an Dritte weitergeben.
Bürgerforst 26, 21354 Bleckede, Ust-IdNr.: DE118198659 – Finanzamt Lüneburg