

Was ist Burnout?

„Wissenschaftlicher Begriff“ = Erschöpfungssyndrom im arbeitsmedizinischen Kontext !

Psychosoziale Belastungen sind vorhanden, die nicht adäquat bewältigt werden können. Von „außen“ könnte zB: „bemerkt“ werden

Betroffene werden plötzlich als deutlich veränderte Persönlichkeit erlebt

- Zieht sich zurück, hat keine Energie mehr, gedrückte Stimmung, traurig, gereizt, lieblos
- Weinen, körperliche Symptome, Intoleranz, Ungeduld, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit. Oft vermehrtes Auftreten von Konflikten mit Anderen

Wichtiges Anzeichen:

Gestörte Nachtruhe: Häufiges Wachliegen und Grübeln in der „Endlosschleife“

Für die Gesprächsführung erscheint uns Folgendes zur Unterstützung wesentlich:

- Zeit nehmen, zuhören und wahrnehmen statt Interpretieren!
- Verständnis zeigen!
- Ressourcen und Belastungen erfragen – gemeinsam Entlastung organisieren, zB Überstunden-Stopp, Zeitausgleich verbrauchen, Kurantrag, Urlaub...
- Mögliche fehlende Balance zwischen Be- und Entlastung, zwischen Arbeit und Erholung ansprechen !
- **Keine Diagnose abgeben**, Hilfestellung anbieten zB ArbeitsmedizinerIn, ArbeitspsychologIn, medizinische oder soziale Dienste empfehlen ...

Zulässiges – Rechtliches

Vorbeugen und motivieren statt „reparieren“ sollte das Motto sein – Betriebliche Gesundheitsförderung fordern bzw. forcieren und intensivieren

- Einbindung von ArbeitsmedizinerInnen, der Sicherheitsfachkräfte, des Arbeitsinspektorats, Info Einholung auch zB über die Fachgewerkschaft, den ÖGB, die AUVA, die Sozialversicherungen etc.
- Präventive gesundheitsfördernde Betriebsvereinbarungen sollten abgeschlossen werden.

Arbeitgebende sind laut mehrerer gesetzlicher Grundlagen dazu verpflichtet, die Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass die Gesundheit und Sicherheit der Arbeitnehmenden erhalten und gefördert werden.

- **Fürsorgepflicht der ArbeitgeberIn** ist in § 1157 ABGB, LDG 29a und § 18 AngG geregelt.
- Im Rahmen des **ArbeitnehmerInnenschutz-Gesetzes (ASchG)** werden Arbeitgebende in § 3 (1) dazu verpflichtet, für Sicherheit und Gesundheitsschutz der Arbeitnehmenden in Bezug auf alle Aspekte, die die Arbeit betreffen, zu sorgen.
- Für Öffentlich Bedienstete gelten die jeweiligen **Bedienstetenschutz-gesetze** (zB: Bund, Land) mit gleichlautendem Inhalt. .

Belastungen checken

Mögliche Belastungen am Arbeitsplatz „abchecken“, zB:

Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz

- Höhe der Arbeitsbelastung – Summe des Zeitdruckes und der Arbeitszeit, schlechtes Arbeitsklima, ungeeigneter Führungsstil
- Hohe Belastung, Stress, Anzahl der zu betreuenden Personen
- Organisationsmängel mit fehlenden Kontrollmechanismen
- Verlust von Fairness, Respekt oder Wertschätzung
- Wertekonflikte – wenn die Werte des Einzelnen im Widerspruch mit jenen des Unternehmens stehen, die in der Regel nicht ausgetragen werden können
- fehlende oder unzureichende Information durch Vorgesetzte/Kolleginnen/Kollegen
- unklare Zielvorgaben
- mit schwierigen Aufgaben „überhäuft“ zu werden, ohne eigene Prioritätensetzungen
- mangelnde Anerkennung der Leistung (kein positives Feedback)



© Stefanie J. Steindl

Die Hilfe zur Selbsthilfe im Sinne des gelebten Wertes der Subsidiarität ist der FCG wichtig.

Mit diesem kurzen Folder bieten wir unseren Christgewerkschafterinnen und Christgewerkschaftern eine mögliche Hilfestellung zur betriebsrätlichen bzw. personalvertreterischen Erstberatung für unterstützende Einzelgespräche mit Betroffenen.

Work-Life-Balance und Prävention ist und bleibt ein wichtiger Faktor, damit der oder die Einzelne „nicht ausbrennt“. Die persönliche Achtsamkeit und Wachsamkeit mit „Herz, Hirn und Humor“ ist dafür genauso wichtig wie die grundsätzliche Leistungsfreude und Arbeitslust statt Arbeitsfrust – „burn in statt burn out“ = Aufleuchten statt ausbrennen sollte die Devise unserer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sein. Wir als FCG werden alles daran setzen, diese Devise in die Herzen unserer Kolleginnen und Kollegen zu pflanzen.

Monika Gabriel
Vors.Stv. der BundesFCG
Leiterin der Arbeitsgruppe „burn out“

Die Erarbeitung dieses Folders erfolgte in der Arbeitsgruppe „burn out“ unter der Mitarbeit von:

- Romana Deckenbacher, GÖD
- Helga Hons, GPA-djp
- Ulrike Mangl, GÖD
- Kurt Obermülner, GDG-KMSfB
- Karin Petter, ÖGB
- Rainer Siegl, GPF
- Leitung: Monika Gabriel – FCG-Vors.Stv.



AUFBLÜHEN STATT AUSBRENNEN

Tipps für betriebsrätliche und personalvertreterische Beratung

Nur durch Achtsamkeit kommt die Einsicht in andere und in dich selbst.

BR/PV

Eine Informationsbroschüre für Betriebsrätinnen und Betriebsräte und Personalvertreterinnen und Personalvertreter

www.fcg.at

IMPRESSUM: Fraktion Christlicher Gewerkschafterinnen und Gewerkschafter im ÖGB | Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien, Tel.: 01-534 44-39482 | Layout: Markus Gjecaj

ANZICH
ANZEIT
ANZEIT

Therapie
erschöpfung
Schlafstörungen

BURNOUT

Hektik
Balance
Überlastung
Stress
Frustration

BR/PV