



# ARBEITEN MIT BURNOUT

## TIPPS UND INFORMATIONEN FÜR DEN BERUFSALLTAG

Burnout ist heute gesellschaftlich akzeptiert. Dies hat mit dem hohen Stellenwert von Arbeit in unserer Gesellschaft zu tun. «Für Arbeit zu brennen» ist für viele an sich etwas Positives, eigene Bedürfnisse hinten anstellen und/oder nicht mehr Nein sagen können, kommt doch gut an. Auch Politiker/-innen outen sich immer wieder mit ihren Burnouts. Offiziell (ICD-11) wird Burnout als «Syndrom aus chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird.» Es ist also (noch) keine Diagnose, sondern ein Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst und gekennzeichnet ist durch ein Gefühl von Erschöpfung und zunehmender geistiger Distanz und negativer Haltung zum eigenen Job (bezahlt oder unbezahlt).

### Ursachen für ein Burnout

Häufig geht einem Burnout ein einschneidendes Ereignis, der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, voraus (z. B. ein Todesfall, eine schwere lebensbedrohliche Erkrankung etc.) Ein Burnout schleicht sich über längere Zeit ein. Gefährdet sind Menschen, die sich (viel) zu viel aufladen, schlecht für sich selbst Sorge tragen können, höhere Erwartungen an sich selbst als an andere stellen. Häufig finden sich darunter Perfektionist/-innen – sicher aber sind es meist Menschen, die sich nicht so schnell mit etwas zufriedengeben.

### Auswirkungen der Beeinträchtigung

Oft treiben Menschen mit einem Burnout sich selber aber auch andere zu hohen Leistungen an. Sie leiden z. B. an starken Schlafstörungen, trauen sich plötzlich viel weniger zu und verlieren gewisse Fertigkeiten, die sie vorher beherrschten. Ihre Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz leidet stark, ebenso ihr Selbstwert. Sie fühlen sich nutzlos, ziehen sich zurück und erscheinen anderen sehr verletztlich. Manchmal

reagieren sie gereizt und aggressiv. Eine bleierne Müdigkeit kann das Burnout begleiten, ähnlich einem «Fatigue». Vorher produktiv, jetzt ist nur noch wenig möglich. Der Zusammenbruch, bei dem dann plötzlich nichts mehr geht, bildet der tragische Schluss dieser verhängnisvollen Abwärtsspirale.

Um die Krise zu bewältigen und die berufliche Reintegration erfolgreich zu gestalten, muss beim Betroffenen unbedingt eine Auseinandersetzung über die persönliche Definition von Leistung und den Umgang mit Stress stattfinden.

### Informationen zur Unterstützung im Arbeitsalltag

Ein Zugang zu einem Menschen mit Burnout kann schwierig sein. Er erscheint verändert, nicht mehr als die Person von vorher. Woran wird er/sie jetzt gemessen? Hilfreich im Arbeitsalltag sind klare nachvollziehbare Strukturen und eine transparente Kommunikation, realistische und überprüfbare Ziele, echtes Lob, wenn etwas gelungen ist und eine empathische Begleitung. Eine Überbetreuung ist ebenso wenig hilfreich wie so zu tun, «wie wenn nichts wäre». Regelmässig stattfindende offene Gespräche – falls vorgesehen mit einem Coach – sowie eine, den noch bestehenden Fertigkeiten angepasste (Teil-)Krankschreibung, sind sinnvoll.

Zu lange weg von der letzten Tätigkeit und zu viel «Rücksichtnahme» und Schutz erschweren einen Wiedereinstieg am alten Arbeitsort. Einfacher ist sicher ein Neuanfang mit einer hohen Informations-Transparenz. Der Einbezug der psychiatrischen Fachperson ist von Vorteil.

## Weitere Tipps

Eine offene, tolerante und wertschätzende Unternehmenskultur, die alle Mitarbeitenden mit und ohne Handicap so akzeptiert wie sie sind, hat einen positiven Effekt auf die Belegschaft, die Innovationskraft und den Unternehmenserfolg.

## Fördernde Faktoren

- Offene Kommunikation im Team und Verständnis gegenüber dem Erkrankten
- Klarheit betreffend Abwesenheiten
- Work-Life-Balance, Natur
- Kleines, sich langsam steigerndes Pensum
- Im Gespräch bleiben, Interesse für einen spüren, Wertschätzung erfahren
- Erfolgserlebnisse, auch kleine
- Neue Aufgaben übernehmen, sich Neues zutrauen
- Professionellen neutralen Coach beiziehen
- Entsprechende Medikamente in Verbindung mit Psychotherapie

## Suchen Sie das Gespräch bei:

- Unverhältnismässig heftigen Reaktionen auf Fehler, Unvermögen
- Angst, Niedergeschlagenheit, tiefem Selbstvertrauen
- Erneutem Rückzug, vermehrten Absenzen
- Erneutem Zusammenbruch, Klinikaufenthalt, Kriseninterventionszentrum KIZ
- Andeutung betreffend Suizidgedanken
- Plötzlichem oder übermässigem Alkoholkonsum
- Gesteigertem Medikamentenkonsum

## Herausforderungen

- Nicht wissen, woran man ist
- Sich nicht mehr als Teammitglied fühlen
- Nicht mehr gefordert und gefördert werden
- Fehlende Informationen betreffend Arbeit
- Pseudo-Beschäftigung
- Fehlendes Verständnis
- An den alten Platz zurückkehren (manchmal)
- Vergleiche und Bewerten

## Weitere Informationen / Fachorganisationen

Pro Mente Sana, Tel. 0848 800 85  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), [kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)

Im Notfall:  
Beratungstelefon der Dargebotenen Hand, Tel. 143

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) (siehe auch Broschüre «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz»)

Informationsportal für Arbeitgebende zur beruflichen (Wieder-)Eingliederung, [www.compasso.ch](http://www.compasso.ch)

## Stiftung Profil – Arbeit und Handicap

Die FachberaterInnen der Stiftung Profil – Arbeit & Handicap unterstützen Betroffene, Arbeitgeber und Auftraggeber bei allen Themen rund um Beeinträchtigung, Ausbildung und Arbeit. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen haben!

**Telefon 058 775 20 20, [info@profil.ch](mailto:info@profil.ch), [www.profil.ch](http://www.profil.ch)**

