



BURNOUT: INFORMATIONSTAGUNG IN HANNOVER

Brennendes Thema

Zwischen bedrohlicher Volkskrankheit und Modediagnose schwanken die Einschätzungen, wenn es um Burnout geht. Eine Informationstagung in Hannover versuchte sich dem Thema anzunähern.

Die AOK Niedersachsen verzeichnete in den vergangenen Monaten eine massive Nachfrage nach Burnout-Beratung. Dieser Befund deckt sich mit der steigenden öffentlichen Wahrnehmung des Themas, mit den Berichten in den Medien – und mit der Fehlzeiten-Statistik. Die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen sind seit 1999 um 80 Prozent gestiegen, sagte Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen, zu Beginn einer Veranstaltung Anfang vergangenen Monats beim Landesportbund Niedersachsen in Hannover. Auf Initiative der International Prevention Organization unternahmen Fachleute unterschiedlichster Richtungen den Versuch, sich dem Thema Burnout zu nähern.

Das Thema ist unübersehbar akut: Das zeigte nicht nur die Zahl von rund 150 Teilnehmern in Hannover, gut ein Drittel von ihnen Vertreter von Unternehmen, die sich Anfang März über das Burnout-Phänomen informieren wollten. Genau zeitgleich forderte die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) bei ihrem Kongress in Berlin, die Burnout-Diskussion zu versachlichen, verbunden mit der Warnung vor einem unkritischen Gebrauch des Begriffs für sämtliche psychischen Störungen im Zusammenhang

mit Arbeitsbelastung. Nicht jede Erschöpfung ist ein Burnout, andererseits muss man, hier sind die Experten sich einig, auch Burnout und Depression klar trennen.

Die „Volkskrankheit“, die keine ist – Burnout gilt in der von der Weltgesundheitsorganisation festgelegten Klassifikation nicht als Krankheit, auch wenn die intensive öffentliche Diskussion der vergangenen Monate möglicherweise einen anderen Eindruck erweckt. Es wird als Problem der Lebensbewältigung eingestuft und als Zustand totaler – emotionaler – Erschöpfung beschrieben – ein Zustand, der die Gesundheit beeinflusst, nicht ein Gesundheitszustand.

Verwandte Diagnosen

Keine Krankheit, keine Diagnose: Schon bei der Frage, was Burnout ist, kann man sich dem Thema nur annähern. Das zeigte auch die Veranstaltung in Hannover. Die enge Verbindung zur Depression spielte in den Beiträgen immer wieder eine Rolle. Die Grenze zwischen Burnout und Chronischem Erschöpfungssyndrom (CFS) beschrieb der Gesundheitsökonom Professor Alfons Runde in Hannover als leicht verwischt; CFS ist eine chronische Erkrankung, bei der auch körperliche Erschöpfung eine Rolle spielt. Hingewiesen wurde ebenfalls auf die



Klaus Pohlmann
IHK Hannover
Tel. 0511 / 3107-269
pohlmann@hannover.ihk.de

Neurasthenie: Eine ebenfalls mit Erschöpfung und Ermüdung, verbunden mit Reizbarkeit, einhergehende Erkrankung, die unter diesem Begriff in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts und damit in einer Phase schnellen sozialen und wirtschaftlichen Wandels erstmals beschrieben wurde.

Wie angesichts dieser Unschärfen die wirtschaftlichen Burnout-Folgen bestimmen? Denn dass es bis in die Unternehmen Auswirkungen gibt, wird kaum noch bestritten. Allerdings, das machte Gesundheitsökonom Professor Alfons Runde in Hannover deutlich, geht es auch bei den wirtschaftlichen Folgen um eine Annäherung. Er bezifferte die Schäden insgesamt auf rund 44 Mrd. Euro und kommt damit auf eine ähnliche Dimension wie eine Ende vergangenen Jahres veröffentlichte Dekra-Studie. Behandlungskosten, Lohnfortzahlung, Arbeitsausfall, Kosten der Frühverrentung und die entgangene Bruttowertschöpfung – das sind die Faktoren, aus denen sich die Summe zusammensetzt. Auch Rundes Ansatz ist von dem Versuch geprägt, sich einer unklaren Situation anzunähern: Von welchen Fallzahlen kann man ausgehen, wenn es kein klares Krankheitsbild, keine

klare Diagnose gibt, dafür aber möglicherweise Ausweichdiagnosen, um überhaupt eine Behandlung zu ermöglichen? Runde nannte Schätzungen von 100 000 bis zu 9 Millionen Burnout-Verdächtigen, stützte sich bei seinen Berechnungen aber auf die tatsächliche Zahl psychischer Erkrankungen; 90 Prozent dieser etwa 2,5 Millionen Fälle lassen sich nach seinen Worten auf Diagnosen und Ursachen zurückführen, die zusammen mit Depression, Angststörungen und Mobbing eine Art Burnout-Umfeld beschreiben.

Rund 75 Millionen Fehltag aufgrund psychischer Probleme insgesamt legte Runde bei seinen Berechnungen zu Grunde. Auch er wies auf die steigenden Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen hin, wobei die Altersgruppe zwischen 50 und 65 stärker betroffen ist, wie Runde erläuterte, und ebenso sind es Frauen stärker als Männer.

In Unternehmen angekommen

Spätestens mit den steigenden Fehlzeiten ist das Problem auf der Ebene der Unternehmen angekommen. Allerdings wird im Zusammenhang mit Burnout, Stress oder Erschöpfung bereits vor der Arbeitsunfähigkeit über schwindende Motivation, Leistungskraft und steigende Fehlerhäufigkeit diskutiert. Dr. Michael Drupp, Leiter des Instituts für Gesundheitsconsulting bei der AOK Niedersachsen, wies darauf hin, dass seit 2008 erstmals in einer Krise ein Anstieg der Krankenstände insgesamt zu verzeichnen gewesen sei. „Der demografische Trend



Irgendwann ist es 5 vor 12:

Dr. Georg Nikisch beschrieb in Hannover diese Entwicklungsschritte.

schlägt sich nieder“, sagte Drupp mit Blick auf das zunehmende Durchschnittsalter von Belegschaften. Dabei geht es sowohl um körperliche als auch um psychische Beschwerden; angesichts der in Hannover immer wieder betonten Zunahme seelischer Leiden wird künftig nicht nur die physische Gesundheit bei der Vorsorge eine Rolle spielen. Die Experten in Hannover bewegten sich hier exakt auf der Linie des Anfang März veröffentlichten Positionspapiers der DGPPN, das explizit fordert, „psychisch gesunde Arbeitsplätze“ mehr als bisher in die Verantwortung von Unternehmen und Verwaltungen zu rücken. Burnout-Vorbeugung als Führungsaufgabe: Dazu müsste man das Problem und seine Entstehung erkennen, was angesichts der Unschärfen bei der Diagnose nicht einfach ist.

Mit den Professoren Dr. Josef Niebauer, unter anderem Leiter der Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg, und Dr. Uwe Tegtbur, Leiter des Instituts für Sportmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover, beschäftigten sich bei der Tagung in Hannover zwei Ärzte mit Fragen der Gesundheitsvorsorge und Gesundheit am Arbeitsplatz, mit leicht unterschiedlichen Aspekten: Während Niebauer auf die Risiken mangelnder Bewegung vor allem für die physische, aber auch die psychische Gesundheit hinwies, stellte Tegtbur das Vorsorgeprogramm der MHH vor. Zentrale Frage, so der hannoversche Sportmediziner: „Wie kann man unter dem Aspekt

„Fithalten für den Job“ Mitarbeiter identifizieren, die stärkere Unterstützung brauchen?“ An der MHH wurde, getrieben vom zunehmenden Mangel an Fachkräften in den Pflegeberufen, in einem Projekt die Gesundheit von Mitarbeitern und ihrer Arbeitsfähigkeit per Fragebogen erfasst, als Grundlage für vorsorgende und unterstützende Maßnahmen. „Ein wenig leistungsfähiger Mitarbeiter kann sich anstrengen, aber er kann den Job nicht machen, bis er 65 wird.“ Angesichts der demografischen Entwicklung solle er das aber, so Tegtbur, „und dafür braucht er Unterstützung.“ Finanziert worden sei das Projekt über die in der Folge verminderten Fehltag, erklärte der Mediziner und liegt damit auf einer Linie mit AOK-Experte Michael Drupp, der ebenfalls erklärte: Solche Maßnahmen rechnen sich.

Projekte zur Gesundheitsprävention

Hier, und weniger in der Bedeutung des Sports zur Vorbeugung oder Therapie beim Burnout, lag der wesentliche Beitrag der Sportmediziner bei der Tagung in Hannover. Wenn gesundheitliche Prävention hilft und sich sogar selbst finanziert, muss man sich auch im Bereich der zunehmenden psychischen Erkrankungen damit beschäftigen. Denn wo Burnout seine Ursache hat, sprach in Hannover am deutlichsten Dr. Georg Nikisch aus, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Fulda: „Es entsteht bei der Arbeit.“ Er stellte in Hannover seine Beschreibung des Ausbrennens vor. Nikischs Konzept umfasst zwölf Stufen, beginnend bezeichnenderweise

IHK als Mitveranstalter

Die International Prevention Organization (IPO) sieht sich als größtes unabhängiges gemeinnütziges Netzwerk für Gesundheitskommunikation in Europa. Mit Partnern vor Ort will die IPO Diskussionen zu Themen der Gesundheitsvorsorge sowie die Bildung von Netzwerken anregen. Die Veranstaltung in Hannover rund um das Phänomen Burnout Anfang März beim Landessportbund Niedersachsen wurde von der IHK Hannover, der AOK Niedersachsen und dem niedersächsischen Kultusministerium als Mitveranstalter unterstützt.

➔ Fortsetzung von Seite 08/09

mit Einsatz im Beruf. Dieser Einsatz wird in einer zweiten Phase noch verstärkt, bis man auf der nächsten Stufe Abstriche bei den eigenen Bedürfnissen macht. Dann beginnen Konflikte mit dem Umfeld, gefolgt von der Umdeutung der Arbeit als bloßes Instrument zur Finanzierung des Lebensunterhalts. Der nächste Schritt in Richtung Burnout ist gekennzeichnet durch die Verleugnung der auftauchenden Konflikte, gefolgt von sozialem Rückzug. Verhaltensauffälligkeiten und Aggressivität bis zu Suizidgedanken markieren die nächste Phase der Entwicklung. Die Spirale dreht sich weiter mit Persönlichkeitsveränderungen, und erst danach spricht Nikisch vom Burnout als Zustand emotionaler Erschöpfung. Die letzte Stufe ist damit aber noch nicht erreicht; Urlaub und Freizeit beispielsweise bieten noch Möglichkeiten zu Verbesserung – was Burnout von Erkrankungen wie Depression oder CFS unterscheidet. Das Ende kommt in Nikischs Modell erst mit dem Erreichen der beiden letzten Stufen: Angstzustände, Überforderung und Unsicherheit und schließlich der Depression.

Brennstoff für den Burnout

Ursachenforschung: Auch hier ging es in Hannover darum, sich dem Phänomen zu nähern. Beschrieben wurde ein ganzes Bündel von Faktoren, die den Brennstoff für einen Burnout liefern. Die Ansprüche an sich selbst gehören dazu. Das machte die Teilnahme von Sandra Wallenhorst deutlich. Nein, den Begriff Burnout findet sie für sich selbst nicht passend, erklärte die Profi-Triathletin, die unter anderem zwei Europameistertitel gewonnen hat, vor den rund 150 Teilnehmern. Sie beschrieb eindringlich ihren Leistungswillen, der sie auch Verletzungen zum Trotz zu immer intensiverem Training getrieben habe, verbunden mit dem Ziel, auch allen Verpflichtungen – gegenüber der Familie, aber auch beispielsweise den Sponsoren gegenüber – gerecht zu werden. In dieser Situation unterlief ihr beim renommierten Ironman-Triathlon 2010 auf Hawaii ein folgenschwerer, ihr selbst noch immer unerklärlicher Fahrfehler: Sie verließ die eigentlich gekennzeichnete Radrennstrecke und wurde disqualifiziert. Nicht frei im Kopf, so beschreibt sie ihre damalige Situation.

Die Spitzensportlerin Wallenhorst stand für den Titel der Veranstaltung: Höchststrisiko durch Höchstleistung. Der Wille zur Leistung unter dem Druck vieler Verpflichtungen kann nicht nur zu Fehlern führen, sondern auch in

den Burnout – nicht ohne Grund hatte der Landessportbund wesentlichen Anteil an der Veranstaltung, wurden doch gerade im Spitzensport immer wieder Fälle bekannt, bei denen nicht nur die öffentliche Aufmerksamkeit und Anteilnahme besonders hoch war, sondern bei denen auch die Grenze zwischen Burnout und Depression eine wesentliche Rolle spielte: Skispringer Sven Hannawald, die Fußballspieler Robert Enke und Markus Miller, Fußballtrainer Ralf Rangnick, Schiedsrichter Babak Rafati.

Permanenter Alarmzustand

Neben selbst erzeugtem Druck spielen im Bündel der einen Burnout auslösenden Faktoren äußere Einflüsse eine wesentliche Rolle. In den Expertenvorträgen in Hannover fielen immer wieder die gleichen Stichworte: Stress in seiner negativen Form – der sich, vereinfacht gesagt, nicht in Erfolgserlebnissen auflöst. Beschleunigung und zunehmendes Tempo in allen Bereichen, auch bei der Entwertung des eigenen Wissens. Technischer Fortschritt verbunden mit Kommunikationsmöglichkeiten, die die Trennlinie zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen lassen; damit hängt auch das Gefühl einer Synchronisation des Lebens von Außen zusammen, insbesondere durch die digitalen Medien – ein gleichförmiger Informationsfluss ohne Prioritäten. Es gibt verhängnisvolle Aspekte des Multitaskings mit zunehmender Fehlerhäufigkeit und langsameren Reaktionen. Existenzangst und (Wirtschafts-)Krisen tragen neben individuellen Persönlichkeitsmerkmalen zu einem Burnout bei: Man fühlt sich in einem permanenten Alarmzustand, so eine immer wieder geäußerte Beschreibung. 56 Prozent aller Beschäftigten kommen heute nach eigener Einschätzung mit ihrem Arbeitspensum nicht mehr zurecht, sagte in Hannover Professor Dr. Klaus Jung, ebenfalls Sportmediziner. Er warf auch den Begriff Social-Media-Burnout in die Diskussion.

Dass diese berufliche Überforderung sich drastisch auswirken kann, zeigen die Bemerkungen Jungs zur Bedeutung von Beruf und Arbeit: Die hätten heute einen „übergroßen“ Anteil am Selbstwertgefühl; sie seien wesentlich für die Einschätzung eines Menschen von Außen. Damit sei man verdammt zum beruflichen Erfolg. In diesem Zusammenhang wies Jung auf die zunehmenden Schwierigkeiten gerade Hochqualifizierter bei der Berufswahl in einer multioptionalen Gesellschaft hin.

TOP-MELDUNGEN



Im März auf www.hannover.ihk.de*

- Info-Veranstaltung zur Sicherheit im Luftfrachtverkehr www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 021223130
- Nachweispflichten bei der Steuerbefreiung für Ausfuhrlieferungen www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 021223006
- Mitteilung der Widerrufsbelehrung nach Auktionsende bei Ebay reicht aus www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 021222990
- Erstmals Kennziffern für Informations- und Kommunikationsunternehmen www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 031223245
- Neue Intrastat-Ausfüllanleitung 2012 www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 021223113
- Bundesfinanzhof zur Entfernungspauschale für verkehrsgünstige Strecke www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 021223061
- Broschüre zum betrieblichen Datenschutzbeauftragten neu aufgelegt www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 011222739
- Aktualisiertes IHK-Merkblatt zum Export in Drittländer www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 011222739
- Umsatzsteuer: Übergangsfrist bei der Gelangensbestätigung verlängert www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 031223251
- Kontaktlos und mobil bezahlen: Verschiedene Kanäle www.hannover.ihk.de
Dok.-Nr. 021223096

*Meldungen mit den besten Bewertungen durch die Nutzer der IHK-Website. Stand: 21 März. Über die jeweilige Dokumenten-Nummer kommen Sie von der IHK-Homepage direkt zur gewünschten Seite. Tagesaktuell können Sie die Informationen über den Online-Infoservice per E-Mail beziehen, kostenlos für Mitgliedsunternehmen der IHK Hannover. Anmeldung:

www.ihkinfoservice.de