



Über Risikofaktoren sowie die Kosten für Wirtschaft und Gesellschaft sprachen (v.l.n.r.) mit den Gästen: Univ.-Prof. Dr. Dr. med. habil. Josef Niebauer (Universität Salzburg), Prof. Dr. med. Klaus Jung (IPO Brüssel/Fulda) und Dr. Jürgen Peter (Vorstandsvorsitzender AOK Niedersachsen). Die Triathletin Sandra Wallenhorst im Gespräch mit LSB-Direktor Reinhard Rawe und Jürgen Wöhling vom KSB Uelzen. Fotos (4): LSB

Fachtagung

Mit Power ins Burn-out

Höchstrisiko durch Höchstleistung? Unter diesem Motto diskutierten 120 Gäste mit Experten das komplexe Erscheinungsbild Burn-out.

Zur Veranstaltung hatten der LSB, die Industrie- und Handelskammer Hannover und die AOK Niedersachsen eingeladen. Die Schirmherrschaft hatte Kultusminister Dr. Bernd Althusmann.

Die Weltgesundheitsorganisation hat das Burn-out-Syndrom zwar nicht als Krankheit aber als Einflussfaktor für den Gesundheitszustand erklärt, das zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führt. Faktoren wie Stress, Überlastung, persönliche Konflikte und Perspektivlosigkeit im beruflichen und familiären Umfeld wie in der Freizeit können dazu führen, dass sich beim Einzelnen das Gefühl des Ausgebranntseins einstellt.

Die Symptome der Erkrankung lassen sich oftmals aber nur schwer von denen etwa einer Depression oder Angstzuständen unterscheiden. Klar ist, dass es sich um ein umfassendes Phänomen handelt, das den Einzelnen mit seinen Werten und Haltungen ebenso wie dessen Umfeld in Beruf, Familie und Freizeit betrifft.

Die Veranstaltung nahm deshalb den Einzelnen in seinen unterschiedlichen Lebensbereichen – Schule, Familie, Freizeit, Beruf – in den Blick und diente dem Netzwerkaustausch für Vertreter aus Unternehmen, Ministerien, Gesundheitswesen und weiteren beteiligten Institutionen. Ent-

sprechend umfangreich war das Programm mit insgesamt zwölf Beiträgen. Die erfolgreiche Triathletin Sandra Wallenhorst schilderte in einem Themengespräch eindrucksvoll und sehr persönlich ihre Erfahrungen im Spitzensport und deren komplexe Auswirkungen auf der persönlichen, familiären und beruflichen Ebene.

In einem Modell von zwölf Stufen wurde verdeutlicht, in welchen Abschnitten eine Zunahme von Überbeanspruchungen in einen Burn-out-Prozess führen kann, an dessen Ende Depressionen und Angstzustände stehen. Die Beiträge aus sportmedizinischer Sicht zeigten vielfältige positive Einflussmöglichkeiten in allen Phasen der Betroffenheit. Deutlich wurde aber auch, dass oftmals notwendige therapeutische Hilfen nicht in angemessener Form zur Verfügung stehen.

Eine große Herausforderung ist darin zu sehen, dass erfolgreiche Lösungsstrategien auf viele Akteure verteilt sind. Dies betrifft moderne und sensible Führungsmodelle, ein professionelles Gesundheitsmanagement in Betrieben ebenso wie in Schulen und schließlich die Selbstverantwortung im Sinne der Vorsorge und einer guten Balance im persönlichen Anforderungsgefüge.

Im Zeichen der Vernetzung standen einige ausgestellte Projekte mit ihren Lösungsansätzen, zum Beispiel durch Angebote der Landesvereinigung Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds., dem Projekt Bewegte Schule und weiteren Maßnahmen des Niedersächsischen Kultusministeriums im Rahmenprogramm der Veranstaltung. Mit dabei waren u.a. Reinhard Rawe, Direktor LandesSportBund Niedersachsen, Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender AOK Niedersachsen, Prof. Dr. med. Klaus Jung (International Prevention Organisation (IPO) Brüssel/Fulda), Prof. Alfons Runde (IPO Brüssel/Fulda), Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. med. habil. Josef Niebauer (Universität Salzburg), Dipl. Psych. Barbara Kubesch (Koord. Arbeitspsychologie im Nds. Kultusministerium), Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur (Direktor des Instituts für Sportmedizin an der MHH) Dr. Michael Drupp (AOK Niedersachsen), Hartwig Henke („Klasse 2000“, Bad Pyrmont), Prof. Alfons Runde, PD Dr. med. Dipl.-Psych. Georg Nikisch (Klinikum Fulda) und Dr. Uwe Lankenfeld (Vorstandsmitglied Dt. Hausärzterverband LV Niedersachsen).

Die Moderation hatten Eitel J. Vida (IPO Brüssel/Fulda) und Hermann Grams (Akademie des Sports). ■ KK