

INSPIRATION

TIPP
4
HILFE ANNEHMEN

Wenn die Arbeit krank macht

■ Reizbarkeit, Verunsicherung, Müdigkeit: Extreme Belastungen durch beruflichen Stress machen sich im Alltag auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlicher Schwere bemerkbar. Immer mehr Menschen erkranken durch Stress und müssen behandelt werden.

Für Firmen bedeutet das eine wirtschaftliche Belastung durch zunehmende Fehlzeiten von Mitarbeitern. Behandlungsangebote, wie die der Celenus-Kliniken, setzen auf beiden Seiten an: Sie helfen Patienten dabei, sich vor stressbedingten Erkrankungen zu schützen und zu genesen. Den Unternehmen wird Unterstützung beim betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) angeboten.

Burnout ist nur der Anfang

Nicht selten trifft die totale Erschöpfung mit einem drastischen Leistungsabfall, oft als Burnout bezeichnet, überdurchschnittlich engagierte Menschen. Denn wer dauernd und über alle Maßen gestresst ist und die eigenen Grenzen ignoriert, nimmt sich häufig auch immer weniger Zeit für sich selbst, für die Familie und für Freunde. Freizeitaktivitäten werden vernach-



Priv. Doz. Dr. phil. Isaac Bermejo
Stellvertretende Leitung Qualitätsmanagement Celenus-Kliniken GmbH

lässigt, im schlimmsten Fall ziehen sich Betroffene aus ihrem sozialen Umfeld zurück und geraten dadurch noch stärker in den Strudel seelischer Belastungen. Psychische Probleme wie Depression, Angstzustände, Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit oder Tinnitus sind häufig die Folge. Entsprechende körperliche Beschwerden können sich in Magen-Darm-Problemen äußern oder zu Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Bluthochdruck oder Herzstolpern führen.

Die Spezial-Kliniken sind auf unterschiedliche Fachrichtungen der medizinischen Rehabilitation ausgerichtet - von der psychosomatischen Rehabilitation über die kardiologische Reha, orthopädische Reha sowie die rehabilitierende Behandlung von Rheuma-, Schmerz- und Krebspatienten. In ihren medizinischen Behandlungskonzepten



ALLES ZUVIEL: Wenn man sich im Job dauerhaft überlastet, hat das oft schwerwiegende Folgen. FOTO: SHUTTERSTOCK

setzen die Therapeuten stark auf die Mitwirkung der Patienten. Neben der Behandlung der konkreten Beschwerden werden auch die Selbstheilungskräfte der Patienten gestärkt. „Wie ernähre ich mich gesund? Wie viel Bewegung brauche ich? Wie kann ich am besten entspannen und wie Interessenkonflikte konstruktiv lösen oder gar

vermeiden?“ Das sind nur einige der Fragen, um deren Beantwortung es bei der Behandlung in einer Spezial-Klinik geht. Schließlich sollen die Patienten lernen, ihre Gesundheit auf Dauer zu erhalten.

Rechtzeitig eingreifen – BGM in den Betrieben

Aber auch vor Ort in den Betrieben kann die Gesundheitsförderung verbessert werden. Dafür werden spezielle Gesundheitstrainings und Schulungen angeboten, die auf einen gelasseneren Umgang mit Alltagsstress, eine gesunde Lebensführung sowie das Erlernen von Problem- und Konfliktlösungsstrategien abzielen. Geschult werden dabei nicht nur die Mitarbeiter. Auch die Chefs erfahren, wie leicht sie viel für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter tun können.

! Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:
www.celenus-kliniken.de
www.bundesverband-burnout.org

PRIV. DOZ DR. PHIL. ISAAC BERMEJO
redaktion.de@mediaplanet.com

THERAPIE

Burnout: Lieber vorbeugen statt ausbrennen

Es vergeht kaum ein Tag, an dem uns das Thema Burnout nicht begegnet. Doch wie kann ich mich selbst vor einem Burnout schützen?

Burnout förderliche Faktoren können neben der Arbeit in „hausgemachten“ Unstimmigkeiten jedes Einzelnen liegen, in der Persönlichkeit, im Freizeitverhalten und sozialen Umfeld, im Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Wenn der Einzelne sich nur über Arbeit de-



FOTO: SHUTTERSTOCK

finiert, sich alleine dem Leistungsgedanken und dem Perfektionsstreben hingibt, dann bleiben ausgleichende Faktoren oft außen vor.

Zu den bewährten Präventionsmaßnahmen auf privater Ebene gehören neben der Analyse typischer Stresssituationen, Entspannungsverfahren, Abschnitten lernen, ein gutes Zeitmanagement, realistische Erwartungen an den Beruf, ein funktionierendes soziales Umfeld, Leidenschaften und Hobbys sowie die Fähigkeit, Hilfe annehmen zu können und bewusst Pausen zu machen.

Auch die Unternehmen sind beim Thema Burnout gefordert. Präventionsmöglichkeiten sind die optimale Gestaltung von Arbeitsplätzen, eine an die Fähigkeiten der Mitarbeiter angepasste Arbeitsorganisation sowie die Optimierung von Arbeitsabläufen. Ferner sind Entfaltungsmöglichkeiten im Beruf, realistische Zielvorgaben, regelmäßige Weiterbildungsangebote und störungsfreie Zeiten Faktoren, die Burnout verhindern können. Wir wissen heute, dass Wertschätzung der Person, Teilhabe an Entscheidungen, Fairness, vertrauensvoller Umgang miteinander sowie Handlungsspielräume Faktoren sind, die sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. Sinnvoll sind zudem die Implementierung eines Burnout-Beauftragten im Unternehmen sowie Führungskräfte-schulungen zu gesundheitsorientierter Führung.

NORBERT HÜGE
Bundesvorsitzender Deutscher Bundesverband für Burnout-Prevention und Prävention e.V.

redaktion.de@mediaplanet.com

FAKTEN

Celenus-Verbund

- **Zum Verbund** zählen ein ambulantes Reha-Zentrum und zwölf Kliniken mit insgesamt über 1.300 Mitarbeitern.
- **Die Fachklinik Schönbürg** behandelt vor allem stressbedingte Erkrankungen, chronische Schmerzstörungen, depressive und Angststörungen.
- **Die Fachklinik Bad Herrenalb** behandelt insbesondere Patienten mit depressiven sowie psychosomatischen Erkrankungen, bei denen zusätzlich Suchtprobleme bestehen.

Die „Ressource Mensch“ ganzheitlich sehen

INTERVIEW

BERLIN

„Gesundheit zugänglich machen“ wollen Moritz Mende und René Schwengler, Geschäftsführende Gesellschafter der Agentur MEN.SCH mit ihrem Unternehmen MEN.SCH, einer Agentur für effiziente und zielorientierte Gesundheitsförderungs- und Gesundheitsmarketingprogramme. Im Interview mit Mediaplanet erklären sie, was modernes Gesundheitsmanagement ausmacht.

■ Was können Unternehmen für leistungsstarke und gleichzeitig gesunde Mitarbeiter tun?

! Moritz Mende: Wir können allen Unternehmen nur emp-

fehlen, über eine nachhaltige und individuelle Gesundheitsmanagementkonzeption nachzudenken, die sich nahtlos in die Unternehmensphilosophie integriert. Dabei ist es ratsam, einen externen Spezialisten hinzuzuziehen.

■ Wie sieht ein modernes Gesundheitsmanagement aus?

! René Schwengler: In der konkreten Umsetzung sollten Maßnahmen integriert sein, die sich auf Physis und Psyche beziehen. Die „Ressource Mensch“ sollte also ganzheitlich gesehen werden. Jeder Mensch ist ein Individuum mit jeweils anderen Voraussetzungen. Die Individualität bezieht sich aber auch auf die jeweilige Unternehmensstruktur. So ist beispielsweise ein Baugewerbebetrieb anders zu bewerten als ein reiner

Verwaltungsbetrieb. Von der Stärke des externen Gesundheitspartners hängt es zudem ab, ob der alltägliche Geschäftsbetrieb nicht gestört wird.

■ Wie können Unternehmen gesundheitsbewusstes Denken ihrer Mitarbeiter stärken?

! Moritz Mende: Durch die Schwerfälligkeit der Gesundheitsthematik im Allgemeinen bedarf es eines ausgeklügelten In-house-Marketing-Konzeptes, das die Kompetenz und Eigenverantwortung der Mitarbeiter fördert.

■ Was sind aktive Mikropausen und welche Rolle spielen sie im Beruf?

! René Schwengler: Das sind kurze Auszeiten von etwa 30 Sekunden bis zu fünf Minuten, in denen sich der Mitarbeiter ganz auf

sich konzentrieren darf. Die Pausengestaltung ist den individuellen Bedürfnissen der Mitarbeiter anzupassen.

Moritz Mende: Es ist nicht jedermanns Geschmack sich von Entspannungsklänge berauschen zu lassen. Die Kunst liegt darin, diese Zeit für sich in eine aktive oder passive Erholungsphase umzumünzen.

René Schwengler: Gelingt dies, so hat das unseren Erfahrungen nach direkte Auswirkungen auf eine effektivere Arbeitsweise.

JULIANE GRINGER
redaktion.de@mediaplanet.com

Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:

www.agenturmensch.de
www.bmi.bund.de