

Mehr Arbeit – Mehr Stress – Mehr Burnout?

Burnout ist keine Modeerscheinung

Burnout ist für die Mehrheit der Bevölkerung ein ernstzunehmendes Problem und schon lange keine Modeerscheinung mehr. So denken laut einer Umfrage über 80% der Österreicher, aber bestimmt auch viele Menschen hierzulande. Ebenso scheint man sich darüber einig zu sein, dass Burnout durch Stress und Druck auf der Arbeit und eine beschleunigte Lebensweise bedingt wird. Konsequenterweise sollte die Arbeit so gestaltet werden, dass Zeit- und Termindruck sowie der Arbeitsumfang ein gesundes Maß haben. Während letzteres durch den Gesetzgeber im Arbeitszeitgesetz geregelt ist, benötigt es außerdem Zeit-, Projekt und Gesundheitsmanagement durch den Arbeitgeber.

Kürzere Arbeitszeit und trotzdem mehr Burnout?

Allerdings scheinen zwei aktuelle deutsche Studien diesen Schlussfolgerungen zu widersprechen:

Die *erste Studie* befragte Ärzte nach ihren Arbeitszeiten und ihrem Burnoutlevel. Es zeigte sich, dass innerhalb von zehn Jahren (1997 -

2007) und nach Einführung einer europäischen Arbeitszeitgestaltungsrichtlinie die Arbeitszeit durchschnittlich um 4,5 Stunden gesunken ist. Dennoch stieg im selben Zeitraum das Burnoutlevel deutlich an.

In der *zweiten Studie* nahmen Angestellte an einer Fragebogenstudie teil, in der sie u.a. Angaben zu ihrem Stresslevel und ihrer Schlafqualität machten. Hier zeigte sich, dass Stress bei der Schlafqualität zwar eine gewisse Rolle zu spielen scheint, jedoch keinen signifikanten Einfluss hat.

Auch Pausen und die psychische Belastung sind wichtig

Dennoch sind diese Ergebnisse kein Grund, Arbeitszeitregelungen und Stressmanagement zu ignorieren. Ebenfalls bedeuten diese Ergebnisse auch nicht, dass Burnout nicht mit Stress zusammen hängt. Vielmehr sind sie ein Hinweis darauf, dass man bei der Bekämpfung von Stress und Burnout genau hinschauen muss.

Beispiel eins: Das Burnoutlevel stieg an, obwohl die Arbeitszeit abnahm. Das kann vermutlich dadurch erklärt werden, dass sich die Arbeit

80% der Österreicher sehen Burnout als ernstzunehmende Erkrankung

Stress ist nicht gleich Stress

an anderer Stelle intensiviert hat. Ein genauerer Blick zeigt, dass die Pausenzeiten abnahmen und der Umfang der Bereitschaftsdienste zunahm. Zusätzlich betrug die Arbeitszeit auch 2007 noch durchschnittlich 55,8 Wochenstunden. Hier reicht also die (Umsetzung der) EG-Richtlinie zur Arbeitszeitgestaltung scheinbar nicht weit genug.

Beispiel zwei: Das gemessene Ausmaß an Stress auf der Arbeit beeinflusst die Schlafqualität kaum. Das kann vermutlich dadurch erklärt werden, dass Formen von Stress gibt, von denen man sich gut distanzieren kann. Die Studie konnte auch zeigen, dass das Ausmaß der arbeitsbezogenen Grübelgedanken nach Feierabend deutlich mit der Schlafqualität zusammen hängt - auch am Wochenende. Bedeutsam

für gesundheitliche Probleme ist also nicht jede Stressform, sondern der Stress, den wir mit nach Hause nehmen und der uns auch nach Feierabend beschäftigt. Wie eine weitere *Studie* andeutet, könnte das insbesondere auf soziale Stressoren bei der Arbeit zutreffen.

Gesetzliche Grundlagen können also nur ein Anfang in der Prävention von Burnout sein. Langfristig erfolgreich sind jedoch nur Strategien, die die genauen Bedingungen und Stressoren am jeweiligen Arbeitsplatz berücksichtigen. Hier sind insbesondere Arbeitgeber gefragt, die unter betrieblichem Gesundheitsmanagement mehr als nur Obst und Fitnessangebote verstehen.

Bei der Burnoutbekämpfung muss genau hin geschaut werden

Quellenangabe unter www.psychologin-hilft.de

SANDRA WAELDIN