

## Burnout erkennen und vermeiden

### PRÄVENTION IST ANGESAGT

Mehr und mehr Arbeitnehmer leiden unter Belastungen, die zu chronischer Erschöpfung führen, dem Burnout (Ausgebranntsein). Depressionen, Zynismus, nachlassende Leistungsfähigkeit und auch körperliche Beschwerden werden verstärkt auftreten, wenn die Formen der Arbeitsorganisation bewirken, dass sich Beschäftigte gegenseitig an die Erschöpfungsgrenze treiben.

Auf Initiative der Arbeitskreise für Schwerbehindertenvertrauensleute und Arbeits- und Gesundheitsschutz erklärte Stephan Siemens, Burnout-Experte aus Köln, den mehr als sechzig Teilnehmern in einer Vortragsveranstaltung der Verwaltungsstelle, was es mit der gesellschaftlichen Erscheinung Burnout auf sich hat.

### Kein individuelles Phänomen.

Burnout ist als gesellschaftliches Problem anzusehen, wie die steigenden Zahlen Betroffener zeigen. Eine wichtige Ursache sieht Stephan Siemens in der sich ändernden Arbeitsorganisation: Viele Menschen arbeiten nicht mehr an Maschinen, sondern in

Teams und Projektgruppen gewinnorientiert zusammen. Sie üben dabei unternehmerische Funktionen gegenüber dem Markt und gegeneinander aus, machen Druck aufeinander und treiben sich – wenn sie nicht aufpassen – selbst und einander in die Erschöpfung. Erschöpfung ist der Anfang von Burnout.

Die Anzeichen für eine solche Arbeitsstruktur: Leistungsbeurteilungen von Vorgesetzten, strikte Abgabefristen oder der stetige Vergleich mit direkten Konkurrenzunternehmen, vor allem im Ausland. Siemens: »Natürlich können auch Faktoren außerhalb des Betriebes eine psychische Krankheit auslösen«. Dass jedoch



Stephan Siemens

»die Familie« oft als Problem betrachtet wird, das dem Betroffenen Zeit für Berufliches stehle, sei ein weiteres Kennzeichen für krankmachendes Denken in der Arbeitswelt.

### Burnout vermeiden, aber wie?

■ Bewusster entspannen: Autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation werden von den Krankenkassen unterstützt.

■ Lernen, sich aus der Arbeit wieder zu gewinnen und auf Veränderungen am Arbeitsplatz einzustellen.

■ Betriebsräte müssen sich verstärkt um Burnout-Prävention kümmern und dazu beitragen, dass die Beschäftigten die Kontrolle über ihre Beziehungen zueinander nicht verlieren. ■

▶ [www.stephan-siemens.de](http://www.stephan-siemens.de)

→ Informationen

**Seminar für Betriebsräte/Schwerbehindertenvertretungen:** 14. bis 15. September in Bielefeld.

### TERMINE

■ 10. Juni, 18 Uhr

Jugendtreffen

■ 14. Juni, 16.30 Uhr

Ausschuss Textile Branchen

■ 17. Juni, 14.30 Uhr

Seniorenveranstaltung

■ 23. Juni, 16.30 Uhr

Frauenkreis

■ 24. Juni, 16.30 Uhr

Erwerbslosengruppe

Mehr:

▶ [www.bielefeld.igmetall.de](http://www.bielefeld.igmetall.de)

→ Termine

### Impressum

IG Metall Bielefeld

Marktstraße 8

33602 Bielefeld

Telefon 0521-96438-0

Fax 0521-96438-40

E-Mail:

[bielefeld@igmetall.de](mailto:bielefeld@igmetall.de)

Internet

▶ [www.bielefeld.igmetall.de](http://www.bielefeld.igmetall.de)

Verantwortlich: Harry Domnik

Redaktion: Hans-Jürgen

Wentzlaff

## Kontinuität in der Jugendarbeit sichergestellt

Stabwechsel: Oguz Önal übernimmt in der Verwaltungsstelle ab Juni die Aufgaben von Kati Köhler



Oguz Önal

Während Kati Köhler ab Juni das Team für die Jugendbildungsarbeit der IG Metall in der Bildungsstätte Sprockhövel unterstützt, übernimmt Oguz Önal ihre Aufgaben in der Verwaltungsstelle.

Erster Bevollmächtigter Harry Domnik bedankte sich bei Kati im Mai in der Delegiertenversammlung für ihre geleistete Arbeit. Ehren- und Hauptamtliche der Verwaltungsstelle wünschen ihr persönlich und beruflich alles Gute. Zum beruflichen Stabwechsel be-

grüßte Harry Domnik Kati's Nachfolger Oguz (gesprochen wie »Ohs«, wobei die Buchstaben g und u stumm bleiben). Oguz Önal wurde als Sohn einer türkischen Gastarbeiterfamilie vor 29 Jahren in Unna geboren. Er hat nach seinem Studium der Politikwissenschaft in Münster bei unterschiedlichen gewerkschaftsnahen Organisationen gearbeitet. Im letzten Jahr absolvierte er das einjährige Trainee-Programm der IG Metall zur Ausbildung hauptamtlicher Nachwuchskräfte.

**Wichtige Aufgaben** liegen in den nächsten Monaten vor dem neuen Gewerkschaftssekretär: Die Begrüßung der neuen Auszubildenden, eine Berufsschultour, die Umsetzung neuer tariflicher Regelungen zur Beschäftigungssicherung von Auszubildenden und

nicht zuletzt die Wahlen der Jugend- und Auszubildendenvertretungen im Herbst, sind hierbei nur einige Projekte.

Mit seiner neuen Aufgabe möchte Oguz die Arbeit der IG Metall-Jugend Bielefeld so attraktiv gestalten, dass auch künftig möglichst viele junge Menschen für die IG Metall gewonnen werden, um sich aktiv zu beteiligen.

■ Email: [Oguz.Oenal@igmetall.de](mailto:Oguz.Oenal@igmetall.de)

■ Telefon: 0521-96438-11

