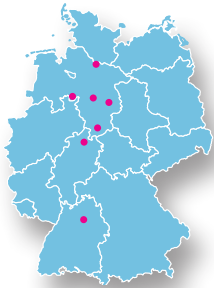




Personal-treff.de ist aus der Sommerpause zurück. Auch in unserer zweiten Ausgabe des Newsletters im Magazin-Format erhalten Sie die ersten Informationen zum aktuellen Webinar-Thema „Burnout“. Wie bisher bildet dieses Thema für die kommenden zwei Monate den Schwerpunkt innerhalb des Forums. Bereits im August starten wieder die neuen regionalen Stammtische.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre Vanessa Wolfram
(Mitgliederbeauftragte | info@personal-treff.de)



Stammtische in Ihrer Nähe

18.08.2011: Hannover
06.09.2011: Kassel
13.09.2011: Hamburg
13.09.2011: Göttingen
20.09.2011: Osnabrück
29.09.2011: Braunschweig
18.10.2011: Stuttgart



Webinar: Selfcare statt Burnout!

Die Begriffe Stress und Burnout sind derzeit in aller Munde. Selbst Banken und Bauprojekte unterziehen sich Stresstests. Psychische Erkrankungen und Burnout scheinen in den letzten Jahren deutlich anzusteigen. Unternehmen sehen sich zunehmend unter Druck sich diesen Themen zu stellen. Um die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, ist zunächst eine sachliche Betrachtung hilfreich. >>

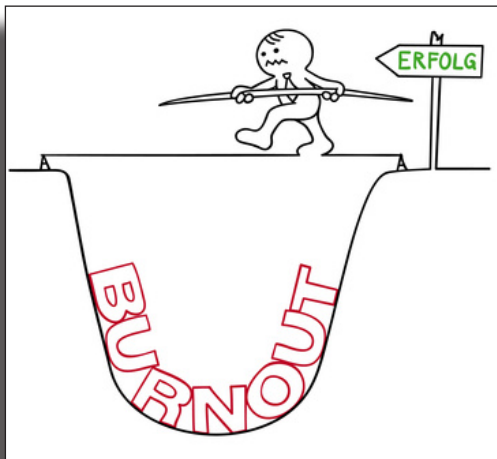
termine

Fr. 19.08. / 9:30 Uhr	Do. 08.09. / 16:30 Uhr	Do. 15.09. / 9:30 Uhr
Do. 25.08. / 9:30 Uhr	Di. 13.09. / 17:30 Uhr	Do. 15.09. / 17:00 Uhr



Selfcare statt Burnout!

» Stress wird überwiegend negativ bewertet, bietet allerdings auch Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung. Durch die Bewältigung privater oder beruflicher Anforderungen, die Stressreaktionen auslösen können, werden Fähigkeiten erworben, um zukünftigen Belastungen erfolgreich gewachsen zu sein. Probleme entstehen dann, wenn stärkende Ressourcen fehlen oder nicht genutzt werden. Erholung und Entspannung kommen zu kurz und vor allem persönliche Stressverstärker führen zu Einstellungen und Bewertungen, die psychische Störungen fördern können. Wenn diese Situation über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt, kann dies zu einem Burnout führen.



Was ist Burnout genau?

Unter Burnout versteht man einen andauernden und schweren Erschöpfungszustand (körperlich, emotional, mental, sozial) infolge einer chronischen Stressreaktion mit körperlichen und seelischen Beschwerden. In einem langsam schleichenden Prozess verliert die betroffene Person die Fähigkeit zur Regeneration. Sie kann sich nicht mehr erholen.

Die Ursachen, die zu den Erschöpfungszuständen oder Burnout führen sind vielfältig. Auf der persönlichen Ebene können das u.a. Perfektionismus, hohe Leistungserwartung an sich selbst, hohe Involviertheit in die Arbeit, Wunsch nach Anerkennung (Sei beliebt!), Angst vor Veränderungen und erworbene Hilflosigkeit sein.

Wenn auf organisatorischer Ebene hoher Veränderungsdruck, Rollenkonflikte oder fehlende Transparenz hinzukommen, kann das bei gefährdeten Personen zu einem Burnout führen. Allerdings kann ein Burnout auch bei guten Arbeitsbedingungen vorkommen, zum Beispiel bei extremen und langandauernden privaten Belastungen oder bei Hochleistungssportlern.

Das heißt: Jeder einzelne ist zunächst selbst für seine Stresswahrnehmung

Was kann zur Prävention getan werden?

Auf der organisationalen Ebene

- Sensibilisierung der Mitarbeiter durch Wissensvermittlung über Burnout (Enttabuisierung)
- Angemessenes Entlohnungssystem
- Systematische Krankenrückkehrgespräche
- Schaffung von gesundheitsfördernden Arbeitsbedingungen (z.B. Ergonomie)
- Förderung einer Anerkennungs- und Motivationskultur
- Angebot von unterstützenden Maßnahmen wie Coaching, arbeitsmedizinische Beratung
- Abgleich zwischen eigenen Kompetenzen/Werten und Berufstätigkeit

Auf der persönlichen Ebene

- Wertschätzender Umgang mit sich selbst
- Richtige Prioritäten- und Zielsetzung
- Pflegen der sozialen Kontakte (Work-Life-Balance)
- Offenheit gegenüber Kritik

verantwortlich. Sich zu fragen, wie man seine persönliche Stresskompetenz verbessern kann, ist also der erste Schritt, um psychisch gesund zu bleiben. Die Eigenverantwortung an die erste Stelle zu setzen, ist jedoch eher die Ausnahme. Oftmals werden nur äußere Faktoren für die Stressreaktionen verantwortlich gemacht. Weil diese Faktoren nicht Grund, häufig aber Auslöser von Burnout sind, reicht es nicht aus, alleine die

Bewältigungskompetenzen der Mitarbeiter zu fördern. Darüber hinaus sind auch strukturelle Maßnahmen zu betrachten: Gestaltung von Arbeitsaufgaben und -abläufen sowie organisatorische und sozial-kommunikative Bedingungen.

Unternehmen können also sowohl auf der persönlichen Ebene als auch auf organisatorischer Ebene ansetzen, um präventiv zu wirken!

Die Moderatoren im Interview

? **Wie kann Stressprävention im Unternehmen aussehen?**

Dirk Lümekemann: Vorrangiges Ziel ist es, die individuelle Stresskompetenz der Mitarbeiter zu verbessern, damit die psychische Gesundheit gestärkt wird und die berufliche Leistungsfähigkeit auf möglichst hohem Niveau dauerhaft erhalten bleibt. Eine mögliche Maßnahme ist ein Gesundheitscoaching. Innerhalb dieser Beratung lernen Führungskräfte einen gesundheitsbewussten Umgang mit sich selbst. Dabei geht es um Ernährung, Bewegung und Stressmanagement. Die Führungskräfte wer-

den so zu einer Veränderung des eigenen Gesundheitsverhaltens motiviert und können ihren Mitarbeitern dadurch zum Vorbild werden.

Brigitte Mayer: Gleichzeitig erhöht sich dadurch die Sensibilität des Managements gegenüber Burnout-Anzeichen. Führungskräfte nehmen frühzeitig Warnsignale wahr und können darauf wertschätzend und respektvoll reagieren. Basis für diesen Dialog sind Maßnahmen und Angebote des Unternehmens, um die psychische Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern, z.B. Entspannungs- und Bewegungsübungen, die einen Gegenpol zu einseitigen Bewegungen und Belastungen z.B. in der Produktion bilden. Diese Übungen können direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden. Motivierend ist hier, dass die ganze Abteilung mitmacht und Verhaltensveränderungen dadurch ansteckend wirken.

? **Zur eigenen Gesunderhaltung motivieren? Wie werden die Mitarbeiter darauf reagieren?**

DL: Jeder fünfte Deutsche bezeichnet seinen Gesundheitszustand als schlecht oder sogar als sehr schlecht. Dabei sind die meisten Erkrankungen auf falsches

Gesundheitsverhalten wie Bewegungsmangel, Fehlernährung, Rauchen, mangelnde Stressbewältigung zurückzuführen. Im Umkehrschluss heißt das aber auch, dass grundsätzlich eine Bereitschaft besteht, über das eigene Verhalten nachzudenken.

? **Also Selfcare statt Burnout?**

BM: Genau: Selfcare statt Burnout!! Entscheidend ist, dass es sich bei der Führungsaufgabe „Gesundheit“ um einen kontinuierlichen und dauerhaften Prozess handelt. Dadurch werden nachhaltige betriebswirtschaftliche Effekte erzielt: Der Krankenstand ist gering und die Produktivität hoch, denn psychische Störungen führen häufig zu längeren Ausfallzeiten und beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit. Bei dem zunehmenden Fachkräftemangel, der demographischen Entwicklung und dem sich verschlechternden Gesundheitsverhalten in der Bevölkerung (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung), besteht für alle Unternehmen jeder Branche und Größe dringender Handlungsbedarf.

? **Was bedeutet das konkret für die Unternehmen?**

DL: Die Eigenverantwortung von Führungskräften und Mitarbeitern können

Unternehmen unterstützen, indem sie Maßnahmen anbieten, um frühzeitig vor Erkrankungen zu schützen und damit die berufliche Leistungsfähigkeit bis zum 67. Lebensjahr zu erhalten.

? **Gilt das auch für KMUs?**

BM: Auf jeden Fall. Die Unternehmen können ganz pragmatische und zu ihnen passende Lösungen anbieten. Das kann eine Essensumstellung in der Kantine bedeuten, Kooperationen mit dem lokalen Sportverein oder Fitnesscenter oder individuelles Gesundheitscoaching. Die meisten Unternehmen wissen, dass gesunde, leistungsfähige und engagierte >>

bio

Dirk Lümekemann

Dr. med., Jg. 1963, Diplom-Sportlehrer und Sportmediziner. Gründer von padoc®, dem Unternehmen der Gesundheitsförderung und

Prävention, einem der bundesweit führenden Anbieter zur Gesundheit in Unternehmen. Als Mitglied der Expertengruppe Gesundheitsmanagement der DGFP e.V. hat Dirk Lümekemann praxisnahe Handlungsempfehlungen für Personalverantwortliche deutscher Unternehmen entwickelt.



bio

Brigitte Mayer

Jg. 1965, Germanistin (M.A.), langjährige Berufserfahrung in Personalbereichen der Industrie und im Gesundheitswesen.

Sie absolviert ein Berufsbegleitendes Studium zur Systemischen Supervision, Coaching und Organisationsberatung. Im Hauptberuf ist sie Trainerin und Coach bei der CAPERA Akademie.

www.capera.de





>> Mitarbeiter einen Wettbewerbsvorteil darstellen – einige Unternehmen unterstützen dieses schon durch entsprechende Maßnahmen.

DL: Steter Tropfen höhlt den Stein. Die Maßnahmen sind mittel- und langfristig sehr erfolgreich. Von den Unternehmen wird hier ein längerer Atem gefordert. Also nicht gleich aufhören, wenn die Fehlzeitenquote wieder „normale Ausmaße“ annimmt. Ein gesundes Unternehmen mit gesunden Mitarbeitern zeichnet sich durch höhere Leitungsfähigkeit, gestiegene geistige Fitness und höhere Motivation aus. Damit wird letztlich die Wettbewerbsfähigkeit gesichert.

? **Burnout-Verdacht?! Wie spreche ich einen Mitarbeiter gezielt darauf an?**

BM: Da ist ein sehr sensibles Vorgehen notwendig. Zu Beginn des Gesprächs ist es wichtig, einen vertrauensvollen Rahmen zu schaffen und den Mitarbeiter positiv abzuholen, z.B. durch ein ehrliches (!) Lob. Dann sollte in wertschätzender Weise das veränderte Verhalten, das man in der Vergangenheit wahrgenommen hat, zurück gemeldet werden. Die Vermutung und Sorge um den Mitarbeiter kann durch Fragen formuliert werden wie z.B. „Ich habe die Vermutung, dass Sie etwas bedrückt und dadurch in Ihrer Arbeitsleistung eingeschränkt sind. Ist das so?“. Die weitere Gesprächsstrategie hängt von

der Reaktion des Mitarbeiters ab. Sieht der Mitarbeiter in seinem veränderten Verhalten keine seelische Problematik, ist ein Gespräch über verhaltensändernde Maßnahmen nötig. Bestätigt dieser allerdings die Vermutung, sollte man ihm empfehlen eine externe Hilfe in Anspruch zu nehmen und gemeinsam Ideen zu seiner Unterstützung erarbeiten.

? **Was erwartet die Webinar-Teilnehmer?**

DL: Wir werden Ursachen von Stress aufzeigen und welche Anzeichen es bei Burnout gibt. Es gibt Anregungen, wie die Teilnehmer ihr eigenes Stressverhalten überprüfen und ändern können. Außerdem werden wir aufzeigen, wie sich Stressreaktionen zeigen können.

BM: Dann werden wir auf strukturelle Stressoren eingehen. Hier gibt es ebenfalls Beispiele, wie Unternehmen prüfen können, an welchen Stellen sie ihre Führungskräfte unterstützen können und was sie selbst ändern können auf dem Weg zu einem gesundheitsbewussten und -fördernden Unternehmen. Mit Hilfe des Webinars wollen wir die teilweise emotional geführten Debatten in den Medien auf sachliche Weise fortsetzen und durch konkrete Beispiele aufzeigen, an welchen Stellen jeder

Einzelne ansetzen kann. Und mit welchen Maßnahmen die Unternehmen den Prozess der Gesunderhaltung unterstützen können.

technik

Webinare (Onlineseminare)

Für die Teilnahme am Webinar benötigen Sie einen Internetbrowser und ein Telefon. Alle Teilnehmer sehen die Folien des Referenten. Über eine Telefonkonferenz sind Sie mit allen Teilnehmern verbunden.

Kurz und knapp:

- Sie brauchen keine Software installieren
- die Teilnahme ist kostenfrei
- für die Telefonkonferenz rufen Sie eine deutsche Festnetznummer an (besitzen Sie eine Flatrate ist das Gespräch kostenfrei)

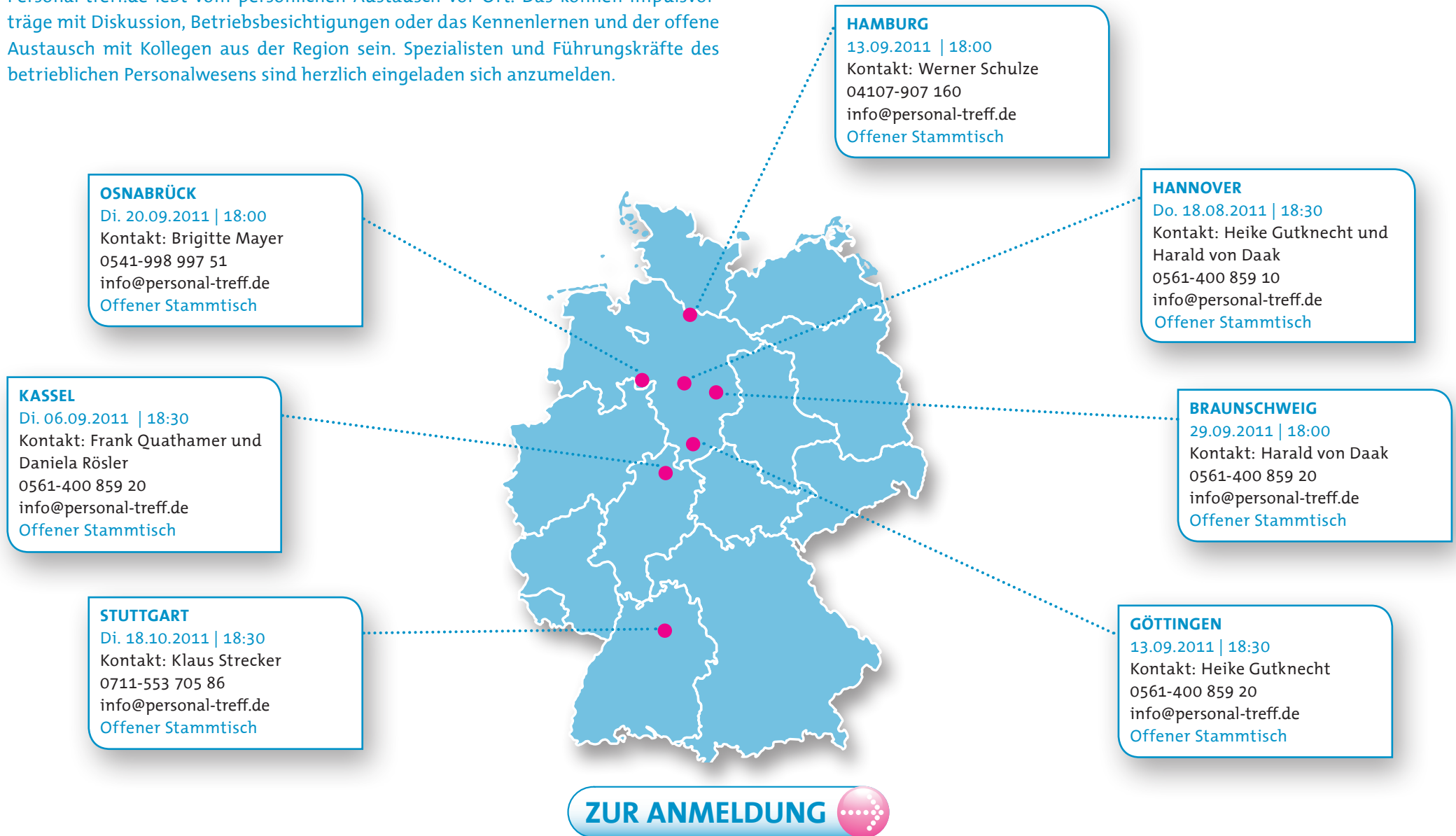
Details und Anmeldungen über die Xing-Gruppe (<https://www.xing.com/net/personal-treff/>) oder www.personal-treff.de.

termine

Fr. 19.08. / 9:30 Uhr
Do. 25.08. / 9:30 Uhr
Do. 08.09. / 16:30 Uhr
Di. 13.09. / 17:30 Uhr
Do. 15.09. / 9:30 Uhr
Do. 15.09. / 17:00 Uhr

STAMMTISCHE

Personal-treff.de lebt vom persönlichen Austausch vor Ort. Das können Impulsvorträge mit Diskussion, Betriebsbesichtigungen oder das Kennenlernen und der offene Austausch mit Kollegen aus der Region sein. Spezialisten und Führungskräfte des betrieblichen Personalwesens sind herzlich eingeladen sich anzumelden.



Impressum: Personal-treff.de ist ein bundesweites und branchenübergreifendes Netzwerk von Spezialisten und Führungskräften aus dem betrieblichen Personalwesen. Alle zwei Monate wird ein thematischer Schwerpunkt gesetzt und durch Webinare (Online-Präsentationen) vertieft. Die Mitglieder können sich persönlich an regionalen Stammtischen austauschen. / Bilder: Fotolia, iStock