

Mit guter Führung gegen Burnout & Co.

Führungskräfte der Migros Ostschweiz werden auf die Warnzeichen von stressbedingten Erkrankungen sensibilisiert. Warum, erklärt Fabienne Wullschleger (35), Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Migros Ostschweiz.

Sind stressbedingte Erkrankungen wie ein Burnout oder eine Erschöpfungsdepression, wie es Mediziner nennen, ein Führungsthema?

Vorgesetzte können Mitarbeitende nicht vor stressbedingten Erkrankungen bewahren, da auch das private Umfeld und die soziale Einbettung Einfluss haben. Aber die Verantwortung für das Schaffen eines gesundheitsförderlichen Arbeitsumfeldes liegt ganz klar bei der Führung. Dazu gehören ein wertschätzendes Arbeitsklima, eine offene Kommunikationskultur sowie das Fördern und Leben einer Vertrauenskultur. Um das Thema Burnout oder Depressionen im Allgemeinen zu enttabuisieren, die Führungskräfte in ihrer Arbeit zu unterstützen und ihnen eine gewisse Sicherheit im Umgang mit gefährdeten Mitarbeitenden zu geben, werden unsere Führungskräfte in internen Führungsseminaren sensibilisiert und geschult.

Wie finden Vorgesetzte heraus, ob Mitarbeitende gefährdet sind?

Hinschauen! Eine starke Belastung liegt in der Regel vor, wenn jemand über längere Zeit Überstunden anhäuft, regelmässig Arbeit nach Hause nimmt, dauernd erreichbar ist, nur noch an die Arbeit denkt, nicht mehr abschalten kann. In der Folge tauchen oft ungewohnte Schlafstörungen oder Kopf-/Rückenschmerzen auf, die Konzentration

lässt nach, die Müdigkeit steigt, der Antrieb geht verloren. Oft häufen sich die Absenzen, die Arbeitsleistung lässt nach. Die Aufgabe der Führungskraft liegt darin, solche Veränderungen wahrzunehmen und bei Auffälligkeiten zu handeln.

Und was ist im Falle des Falles zu tun?

Auf die Person zugehen und in einem wertschätzenden Gespräch die Beobachtungen und Sorgen schildern. Das gilt übrigens nicht nur für Vorgesetzte, sondern auch für die Teammitglieder. Ein weiterer Schritt kann sein, die Person zu entlasten, ihr Arbeiten und Verantwortungen vorübergehend abzunehmen. Ganz wichtig ist auch, keine Therapeutenrolle einzunehmen, sondern auf Hilfe und Unterstützung hinzuweisen – sei es bei internen Stellen oder extern beim Hausarzt oder einem Psychologen.

Ist eine Auszeit für Betroffene zu empfehlen?

Bei vorhandener Erschöpfung oder einem Burnout reicht es nicht, ein paar Monate auf Reisen zu gehen. In der Regel ist therapeutische Unterstützung notwendig, um mögliche Bewältigungsstrategien zu erlernen, Kraft und Energie zu tanken und den Weg zurück in die Arbeitswelt zu finden.

Text: Suzana Cubranovic

Präventionstipps für Mitarbeitende

von Fabienne Wullschleger

- Lernen, sich abzugrenzen – auch mal Nein sagen
- Bei arbeitsbezogener Überlastung Hilfe suchen und auch annehmen
- Pause machen – auch von Handy und Internet, nicht ständig erreichbar sein
- Genügend Schlaf, ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung
- Verabredungen mit sich selbst abmachen und die freie Zeit geniessen
- Viel lachen – hilft, Spannungen abzubauen
- Zeit mit Familie und Freunden verbringen
- Entspannungstechniken erlernen wie Meditation, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson usw.

klubschule

MIGROS