Wohlbefinden

Weltgesundheitsorganisation definiert Burnout als „Syndrom“

Die gute Nachricht: Es gibt mehr Möglichkeiten als je zuvor, die uns helfen, uns in der Arbeit besser zu fühlen, zu bewegen und sogar besser zu denken.

Lesen 8 Minuten

Sind Sie gestresst von der Arbeit? Damit sind Sie nicht alleine. Zwar hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Burnout als Resultat von Stress erst vor kurzem als „arbeitsbedingtes Phänomen“ anerkannt. Das Thema Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist jedoch keineswegs neu. Die neue Klassifikation macht allerdings deutlich, dass das Thema nicht unter den Tisch gekehrt werden sollte, da es in Zukunft noch wichtiger wird, sich ernsthaft damit auseinanderzusetzen.

Im Mai 2019 hat die WHO Burnout in die elfte Version ihres Verzeichnisses medizinischer Diagnosen (ICD) aufgenommen. Die neue Version hat ab Januar 2022 offizielle Gültigkeit. In den vorhergehenden Ausgaben des Verzeichnisses war Burnout noch nicht aufgeführt. In der neuen Fassung wird beschrieben, dass Burnout entsteht, wenn mit „chronischem Stress am Arbeitsplatz nicht adäquat umgegangen wird.”

Laut WHO besteht die Gefahr eines Burnouts, wenn man:

- über weniger Energie verfügt oder Erschöpfungszustände erlebt;
- eine große innere Distanz zur Arbeit empfindet oder negative Gefühle und Zynismus für seine Arbeitsstelle entwickelt;
- weniger produktiv ist.

Bereits zwei Jahre vor der Bekanntmachung der WHO haben die Rand Corporation, Harvard Medical School und die University of California im Rahmen einer umfangreichen Studie mehr als 3.000 US-Angestellte befragt. Die Ergebnisse der Umfrage zeigten deutlich, dass Menschen am Arbeitsplatz gestresst sind und ihre körperliche und seelische Gesundheit darunter leidet.

Die WHO hat nun mit der Ausarbeitung von Richtlinien für seelisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz begonnen. Wir müssen aber nicht warten, bis diese erstellt werden. Das Thema ist schließlich nicht neu und wir wissen bereits einiges darüber, wie wir unser geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinflussen können.

Folgende Ratschläge helfen, Burnout zu vermeiden:

DAS GEHIRN IN SCHWUNG BRINGEN

Körperliche Aktivität, Kreativität und Zusammenarbeit sind untrennbar miteinander verbunden. Es ist erwiesen, dass unser Körper unser Gehirn beeinflusst. Zur Verbindung von Gehirn und Körper werden stetig zahlreiche neue Studien durchgeführt. Die Stanford University hat zum Beispiel herausgefunden, dass Gehen die kreative Leistung um durchschnittlich 60% erhöht. Gleichzeitig wurde bestätigt, dass Sitzen die Gehirnaktivität verlangsamen kann. Deshalb ist es wichtig, die Mitarbeiter dazu zu animieren, passive Tätigkeiten, die im Sitzen stattfinden durch aktives, körperliches Engagement beim Austausch mit Kollegen zu ersetzen, damit bessere Ideen entstehen können. (Lesen Sie: Das Geheimnis guter Zusammenarbeit)

> Sitzen oder entspanntes Lehnen signalisiert aktives Engagement und Teilhabe und mithilfe von großflächigen Tools zur Zusammenarbeit können sich Angestellte physisch mit Inhalten auseinandersetzen. (Hier zu sehen: Steelcase Flex Schmaler Tisch und Steelcase Roam Mobile Halterung für das Microsoft Surface Hub 2S)

ZEIT FÜR SICH FINDEN

Es ist darüber hinaus unbestritten, dass Menschen nicht in der Lage sind, durchgehend mit voller Kraft zu arbeiten. Die besten Arbeitgeber unterstützen Teams und kümmern sich gleichzeitig um die Belange des Einzelnen (Lesen Sie hierzu: New Work. New Rules). Arbeitnehmer brauchen Rückzugsmöglichkeiten. Manchmal müssen sie sich in Ruhe konzentrieren und manchmal einfach nur die Gedanken schweifen lassen. Diesen friedlichen Momente lassen im Gehirn willkürliche Gedankengänge entstehen, die letztlich die Ideenfindung ankurbeln und zu neuen Herangehensweisen an Probleme führen können.

AKTIV WERDEN

Seit den 80er Jahren wird intensiv im Bereich der Ergonomie geforscht, um herauszufinden, was der Körper am Arbeitsplatz benötigt. Das Fazit – es braucht mehr als nur einen verstellbaren Stuhl. Angestellte müssen die Möglichkeit haben, ihre Körperhaltung im Laufe des Tages zu ändern und sollten zusätzlich dazu ermutigt werden, dies auch zu tun. Die gute Nachricht: Es gibt heutzutage mehr Möglichkeiten denn je, um bei der Arbeit aktiv und in Schwung zu bleiben.

SOZIALE KONTAKTE EINGEHEN

Im Grunde ist Arbeit eine soziale Aktivität. Menschen sind zufriedener mit ihrem Arbeitsplatz, wenn sie eine gute Beziehung zu ihren Kollegen haben und ein Zugehörigkeitsgefühl entwickeln können. Der Arbeitsplatz ist eine wichtige Möglichkeit, um soziale Kontakte zu etablieren (Link zu Artikel in englischer Sprache).

SICH EINBRINGEN

Außerdem ist bekannt, dass Menschen mehr Engagement zeigen, wenn sie spüren, dass ihre Arbeit Teil des großen Ganzen ist. Ob sie nun Sinn darin finden, sich sozial einzubringen oder eine langfristige Geschäftsstrategie voranzubringen – Menschen möchten, dass ihre Arbeit wichtig ist. Am Arbeitsplatz kann man mithilfe visueller Hinweise daran erinnern, welche Werte das Unternehmen hat und welche Maßnahmen ergriffen werden, um die wichtigsten Ziele zu erreichen.

Für weitere Information zum Thema Design für erhöhtes Wohlbefinden empfehlen wir Ihnen unser 360° Magazin „Wohlbefinden: Ein Thema, das nur Gewinner kennt“.

Produkt

Steelcase Rise