

## 7. Forum Integration im „Pfalzkeller“

### „Die meisten Burnout-Betroffenen sind hochmotivierte Mitarbeitende“

**Der Arzt Milan Kalabic leitet zwei Kliniken, in denen vor allem Menschen mit Burnout behandelt werden. Er ist Hauptreferent am Forum Integration im „Pfalzkeller“ vom 16. März 2015 – zum Umgang mit Burnout im KMU-Alltag. Davon ist fast jeder Mitarbeiter einmal in seinem Leben betroffen.**

#### MICHAEL WALTHER\*

*Herr Kalabic, was sagen Sie einem Arbeitgeber, der einen Mitarbeiter mit einem Burnout hat?*  
Dr. med. Milan Kalabic, Burnoutexperte: Ich habe eine gute Nachricht. Ich investiere lieber in die Wiederintegration eines erfahrenen Mitarbeiters, als in jemand Neuen, der zuerst Teamphilosophie und Aufgabenbereich lernen muss. Burnoutbetroffene sind meist hoch motiviert und übernehmen die Arbeit schneller wieder produktiv und zuverlässig.

*Was braucht es, damit das klappt?* Voraussetzung ist Ehrlichkeit auf beiden Seiten: Will der Arbeitnehmer zurück in die Firma? Will der Arbeitgeber ihm wieder die Chance geben? Ohne ehrliche Antwort scheitert jede Wiederintegration. Ausserdem sind Burnoutbetroffene eine Zeit lang nur reduziert belastbar. Dementsprechend muss der Arbeitsauftrag angepasst werden.

*Warum ist das nötig?* Bloss Beschäftigung ist verheerend. Wird ein Wiedereinsteiger nach einem Burnout hin und her geschoben, ruiniert das seinen Selbstwert. Realistischerweise definiert man eine Zeitspanne – etwa zwei Stunden -, wann der Mitarbeiter da ist und konzentriert arbeitet. Bei so gesetzten Zielen steigt die Motivation.

*Reden, offen sein, Belastbarkeit abstufen. Können KMU dies alles überhaupt leisten?* Sehr wohl. Die Wiederintegration von Mitarbeitenden mit Burnout ist gerade bei ihnen chancenreich, weil die meisten Kleinunternehmer durch ausgesprochene Sozialkompetenz erfolgreich wurden.

*Die Integration fällt Grossunternehmen schwerer?* Ja, infolge ihrer hierarchischen Strukturen. Grossunternehmen glauben, man könne die Lösung zwischenmenschlicher Probleme an Spezialabteilungen delegieren. Zwischenmenschliche Probleme sind lösbar, wenn die Leute direkt und nicht indirekt kommunizieren.

*Burnout führt zu Körpersymptomen. Ist es gar kein psychisches Problem?* Burnout ist per Definition eine psychophysische Erschöpfung mit einer Vielzahl psychischer und physischer Symptome.

*Die Liste ist lang.* Ja. Sie reicht von körperlicher Erschöpfung und rascher Ermüdbarkeit zu Unruhe, negativen Gefühlen, Mundtrockenheit, erhöhten Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerten, Muskelverspannung, Spannungskopfschmerzen, Magendarmkrämpfen, Übelkeit und häufigem Erbrechen. Im häufigeren Fall erleiden Menschen mit Burnout keine Depression, sondern einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag.

*Wie merkt man, dass sich bei jemandem ein Burnout anbahnt?* Betroffene am Arbeitsplatz sind gereizter, erscheinen längere Zeit unausgeschlafen und distanzieren sich langsam emotional aus

dem Team. Sie machen Überstunden, weil sie ihr Pensum nicht mehr in der Normalarbeitszeit erledigen können. Bei einer zunehmenden Diskrepanz zwischen Leistungsbereitschaft und Arbeitseffizienz besteht ein hoher Verdacht auf ein Burnout.

*Wie oft ist Alkohol im Spiel?* Sehr häufig. Alkohol führt rasch zu Entspannung, Angstlinderung und sogar zur vorübergehenden Stimmungsverbesserung. Burnoutbetroffene suchen häufig in der Freizeit Entspannung nur noch im Alkoholkonsum – hauptsächlich Rotwein und Spirituosen.

*Wer ist besonders Burnout-betroffen?* Persönlichkeiten mit kritisch-negativem Charakter, Perfektionisten sowie hilfsbereite und selbstlose Leute sind gefährdeter. Frauen sind burnoutgefährdeter oder gestresster, weil sie häufiger Doppelbelastungen ausgesetzt sind. Andererseits sind sie stressresistenter, weil sie sich bei Problemen eher Verbündete suchen und ein intensiveres Sozialleben führen.

*Das Alter ist kein Faktor?* Erschöpfung tritt auf, wenn die persönlichen Ressourcen ausgeschöpft worden sind, und das ist individuell. Wir erleben in den letzten zwanzig Jahren eine riesige Beschleunigung, gerade in der Arbeitswelt. Wir leben fast in einem Wahn, dass wir bis 65 gleich schnell und dazu auch noch mit mehr Erfahrung arbeiten können. In Zukunft wird es verstärkt darum gehen, den Mitarbeitenden je nach biologischer Verfassung eine entsprechende Aufgabe zuzuteilen.

*Forum Integration im Pfalzweiler, „Umgang mit Burnout im KMU-Alltag“, Montag 16. März 2015, 18 bis 20 Uhr, „Pfalzkeller“ St. Gallen. Anmeldungen und Informationen:*  
[www.forumimpfalzkeller.ch](http://www.forumimpfalzkeller.ch)

*\* Michael Walther ist Journalist und Autor in Flawil SG. Er arbeitet für verschiedene Behindertenorganisationen.*

### <Bildlegende>

„Kleinere und mittlere Unternehmen haben bessere Voraussetzungen für den Umgang mit Burnout-Betroffenen, weil sie flacher organisiert und ihre Chefs näher am Menschen sind“: Dr. med. Milan Kalabic leitet die Klinik Teufen für ambulante psychosomatische Behandlung und Rehabilitation und ist Hauptreferent am 7. Forum Integration. Bild: pd.

### <Box>

#### **Fast alle überschreiten die Leistungsgrenze einmal**

Das Forum Integration im Pfalzweiler widmet sich seit 2009 dem Thema Arbeitsintegration von Menschen mit einer Behinderung. An der diesjährigen Veranstaltung vom Montag, 16. März 2015, geht es um den Umgang mit Burnout besonders im Arbeitsalltag kleinerer und mittlerer Unternehmen. Fachleute gehen davon aus, dass fast jeder Mensch einmal in seinem Leben im Sinn eines Burnouts die Grenze der Leistungsfähigkeit überschritten hat. Mit dem Forum Integration versuchen die Behindertenorganisationen Profil Arbeit & Handicap, Obvita, dreischibe und Procap sowie die Suva mit Arbeitgebern ins Gespräch zu kommen und sie zu

beraten. Unterstützt wird die Veranstaltung vom Arbeitgeberverband, Gewerbe St.Gallen, der Industrie- und Handelskammer St.Gallen-Appenzell sowie „Wirtschaft Region St.Gallen“ und der Invalidenversicherung. Medienpartner ist das St.Galler Tagblatt. Die beteiligten Organisationen sind am Anlass nach dem Inputreferat und einem Podiumsgespräch mit Experten vor Ort. (mw.)