

**Pressekonferenz „Vom Tüchtigen zum Süchtigen ... arbeitsmüde, erschöpft und ausgebrannt: Arbeiten, bis die Helfer kommen!“,  
13. April 2011, München**

**Statement Dr. Heiner Vogel, Vorstandsmitglied der PTK Bayern**

Burn-out steht für einen zunehmenden Erschöpfungszustand, der durch Überlastung in der Berufstätigkeit ausgelöst wird und sich dann zunehmend nachteilig auf das gesamte Leben auswirkt. Betroffen sind zumeist Angestellte, Beamte oder Selbstständige, die sich für ihre Arbeit lange Zeit mit großen Erwartungen und starkem Engagement eingesetzt haben und schließlich feststellen mussten, dass sich die Anstrengung nicht auszahlt. Eine Burn-out-Krise führt zu Veränderungen in vielen Lebensbereichen und zeichnet sich durch psychische Belastungen, wie Depressionen oder Ängste, und körperliche Symptome, wie chronifizierte Erschöpfung, Schlafstörungen oder Magen-Darmprobleme, aus. Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder im sozialen Umfeld sind dann unvermeidlich. Ein Teufelskreis entsteht.

So vielfältig wie die Erscheinungsformen sind, so klar ist jedoch auch der Stand der Forschung zu Ursachen und Verlauf von Burn-Out-bedingten Störungen. Und umso deutlicher lassen sich Hinweise auf Ansatzpunkte für die Prävention und Therapie von Burn-out-Konstellationen geben. Da sind einerseits natürlich gesellschaftliche und strukturelle Ansatzpunkte zu nennen, die sich auf die Förderung gesunder Umwelten und autonomer Persönlichkeiten richten sowie auf Arbeitsplatzbedingungen, die ein Optimum an individuellem Kontrollerleben zulassen und mitarbeiterbezogene Führungsstile verwirklichen. Dazu gehören auch das Erleben von Wertschätzung und Anerkennung sowie die Erfahrung von Arbeitsplatzsicherheit und angemessene Bezahlung. Von besonderer Bedeutung sind im weiteren auch ein betriebliches Gesundheitsmanagement, das individuelle Problemlagen frühzeitig erkennen lässt und gezielte fachgerechte Beratung ermöglicht, die im Bedarfsfall dann auch zur Psychotherapie führt.