

«Burnout – gesund bleiben in der Arbeitswelt von heute»

Psychosoziale Faktoren gehören heute zu den belastenden Risiken für Mitarbeitende. Auch Personen, für die im Betrieb besonders auf Schutz geachtet wird, können davon betroffen sein.

Obwohl Burnout bis heute noch keine anerkannte Krankheit ist, verwenden Fachpersonen den Begriff zur Beschreibung eines emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustandes beim Menschen, bedingt durch Stress. Die Ursachen für psychosoziale Belastungen bzw. Risiken am Arbeitsplatz entstehen durch strukturelle Faktoren wie:

- geringer Entscheidungsspielraum aufgrund von Qualitätsrichtlinien, Just-in-time-Produktion usw.
- Arbeitsplatzunsicherheit durch Verlagerung von Firmenstandorten, technischen Fortschritt, Kostenkalkulation usw.
- fehlende Unterstützung und fehlendes Verantwortungsgefühl von Vorgesetzten und Teammitgliedern.

Wie schütze ich mich vor Burnout?

Zu den klassischen Massnahmen, die jeder für sich treffen kann, gehören zum Beispiel mehr Bewegung, genügend Schlaf und Entspannung, soziale Kontakte, Grenzen setzen und diese kommunizieren sowie positives Denken. Gleichzeitig ist es wichtig, dass zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden ein Vertrauensverhältnis vorhanden ist. Der Mitarbeiter muss das Gefühl haben, über sein psychisches Befinden offen reden zu können, ohne mit unmittelbaren Konsequenzen wie einer Rückstellung oder gar Kündigung rechnen zu müssen. Schwangere und stillende Frauen, allein arbeitende Personen, Jugendliche beziehungsweise Auszubil-

dende vor dem vollendeten 18. Lebensjahr und Personen, die in der Nacht arbeiten: Bei diesen Zielgruppen gilt es, besonders auf Schutz zu achten, gerade auch wenn es um psychosoziale Belastungen geht. Deshalb widmet sich der Verein Arbeitssicherheit Schweiz an der Mitgliederversammlung und der anschliessenden Fachtagung dem Jahresthema «Besonders geschützt»: An der Fachtagung referiert Dr. med. Sebastian Haas, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter Schwerpunkt Burnout und Belastungskrisen, Privatklinik Hohenegg, Meilen (ZH).

Melanie Hilpertshauser

Redaktionsleitung der Zeitschrift «magazin» von Arbeitssicherheit Schweiz

BESONDERS GESCHÜTZT



Alleinarbeit



Nachtarbeit



Mutterschutz



Jugendschutz



Mitgliederversammlung und Fachtagung am 22. Mai 2019

Der diesjährige Treffpunkt für unsere Mitglieder findet im Alten Spital Solothurn statt. Im Zentrum der Fachtagung steht unser Jahresthema 2018/2019 «Besonders geschützt». Die Mitgliederversammlung findet am 22. Mai mit folgendem Programm statt:

- 08.30 Eintreffen, Kaffee und Gipfeli
- 09.00 Begrüssung durch Hubert J. Rüegg, Präsident Arbeitssicherheit Schweiz
- 09.15 Mitgliederversammlung, statutarische Geschäfte
- 09.45 Input-Referat Dr. med. Sebastian Haas M.H.A.
- 10.30 1. Runde Wissensparcours
- 11.30 2. Runde Wissensparcours
- 12.30 Grusswort von Kurt Fluri, Stadtpräsident von Solothurn und Nationalrat, anschliessend Stehlunch
- 13.30 3. Runde Wissensparcours
- 14.30 4. Runde Wissensparcours
- 15.30 Abschluss im Plenum
- 16.00 Ende der Veranstaltung

Weitere Informationen finden Sie auf:
www.arbeitssicherheitschweiz.ch