



Gerlinde Lamberty,
Regionalkoordinatorin NRW
im Burnout-Zentrum e.V.

Burnout

Neuartiges Hilfe-Netzwerk für Betroffene gegründet

Mit dem Burnout-Zentrum e.V. – Europäischer Fachverband für Stressbewältigung und Burnoutprävention – haben im Juli 2011 Ärzte, Psychologen, Therapeuten, Trainer und Coaches gemeinsam einen in Deutschland einmaligen Fachverband gegründet.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts identifiziert. Er belastet Menschen und Unternehmen gleichermaßen. Stress betrifft laut einer Studie der Europäischen Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken fast jeden vierten Berufstätigen, etwa 50 bis 60 Prozent aller Fehltage in Unternehmen sind auf Stress zurückzuführen.

Der Burnout-Zentrum e.V. setzt sich zusammen aus

Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten, Heilpraktikern, Trainern, Coaches, Körpertherapeuten, Ernährungsexperten und anderen spezifischen Berufsgruppen mit der Bereitschaft, gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten: Der Prävention und der Behandlung von Stress-Symptomen und -Erkrankungen. Die Ursachen für Burnout sind so unterschiedlich wie die Betroffenen und damit auch die – der breiten Masse vielfach nicht bekannten – Behandlungsmöglichkeiten. Was dem einen hilft, kann für den anderen völlig unpassend sein. Doch was tun, wenn man spürt, dass man dem zunehmenden Stress nicht mehr gewachsen ist, dass sich körperliche und/oder seelische Symptome einstellen, die ein entspanntes Leben nicht mehr

möglich machen? Mit dem in Deutschland einmaligen Zusammenschluss unterschiedlichster Berufsgruppen bietet der Burnout-Zentrum e.V. Betroffenen ein überregionales Netzwerk zur Information über stressbedingte Erkrankungen und deren individueller Behandlung. Das Ziel des Fachverbandes ist es, jedem Betroffenen dabei zu helfen, seinen individuellen Weg heraus aus der Stress-Spirale und hinein in ein entspannteres, erfüllteres Leben zu finden.

Gerlinde Lamberty, Gründerin und Leiterin des Instituts für Stressmanagement & Prävention, Coaching & Training in Steinfurt, ist Regionalkoordinatorin NRW und somit Ansprechpartnerin für Betroffene oder Hilfesuchende. Lamberty: „Wir können sofort in unserem Netzwerk qualifizierter Verbandsmitglieder regionale Hilfe vermitteln. Mein spezielles Ziel ist es, Betroffenen einen Weg zu zeigen, wieder Spaß am Beruf zu entdecken und auch dort ein erfülltes Leben zu finden.“ Nach ihrer Meinung könnten es sich die Unternehmen zukünftig nicht leisten, Mitarbeiter zu verlieren.

„Jeder benutzt das Wort Burnout – aber nur wenige kennen wirkliche Zusammenhänge oder mögliche Handlungsansätze. Darum ist

es unbedingt notwendig, Unternehmern und Führungskräften jetzt ausreichend Wissen zu vermitteln“, ergänzt Lamberty.

„Lassen sie mich ein Beispiel aus Süddeutschland erzählen: Ein Unternehmen hatte mich beauftragt, in zwei Abteilungen Messungen durchzuführen, um einen konkreten Handlungsbedarf zu erfassen und gezielte Maßnahmen platzieren zu können. Eine Woche vor dem Termin kommt ein Anruf und die Bitte, fünf Tage einzuplanen und alle Abteilungen zu messen. Der Grund: In den acht Wochen vorher hat es vier Burnoutfälle gegeben, drei davon an tragenden Positionen!“

In einem anderen Fall erlebte Gerlinde Lamberty einen künftigen Familienvater, der ihr anfangs gesagt hatte: „Ich hab zu Hause alles wunderbar, wir bekommen im März sogar endlich Nachwuchs. Bis dahin ist hoffentlich die kranke Kollegin wieder da.“

Lamberty: „Er hat plötzlich im Büro gesessen, der ganze Körper hat nur noch gezittert. Im Krankenhaus konnte organisch nichts nachgewiesen werden. Einige Tage später hatte er plötzlich das Gefühl, keinen Bissen mehr herunterschlucken zu können. Sogar der Spaziergang mit

Kollegen in der Mittagspause wurde plötzlich zu viel, bzw. von Schwindel und sonstigem Unwohlsein begleitet. Der Arzt empfahl ihm, weniger zu grübeln und sich nicht so viel Stress zu machen. Leicht gesagt, aber wie setzt man das um?“

Die erfahrene Trainerin sieht eine Flut von Burnout-Betroffenen auf uns zurollen: „Jetzt ist die Zeit gekommen hinzuschauen. Jeder Personalverantwortliche sollte auch in dieser Thematik über neutrale Informationen verfügen, um Handlungsbedarf frühzeitig zu erkennen und auch hier über funktionierende Netzwerke und kompetente Partner den erfolgreichen Weg des Unternehmens nicht zu gefährden.“

Durch die interdisziplinäre Vernetzung bietet der Burnout-Zentrum e.V. Interessierten und Betroffenen die Möglichkeit, Ansprechpartner zu kontaktieren oder eine qualitätsgeprüfte Fachkraft in ihrer Nähe finden zu können. Für Unternehmen bietet der Fachverband u.a. Firmen-Know-how zur Einschätzung sinnvoller Präventivmaßnahmen, vermittelt qualitätszertifizierte Coaches und Trainer oder stellt Angebote für entsprechende Schulungen zusammen.

www.burnoutzentrum.com
www.institut-lamberty.de