

BERUFLICHER BURNOUT, REGELUNG IN DEUTSCHLAND

E. W. Michaljonok

lizamihalionok@gmail.com;

Wissenschaftliche Leiterin – O. G. Shvajba, Oberlehrer

Der Artikel befasst sich mit dem Problem des professionellen Burnouts bei Menschen. Es werden Ursachen und Symptome von Burnout untersucht, es werden gesetzliche Regelungen beschrieben, die Situation in Deutschland wird mit der in Belarus verglichen. Der Artikel schlägt Maßnahmen vor, Burnout zu verhindern und zu behandeln.

Schlüsselwörter: Professioneller Burnout; Stress; Burnout-Symptome; Krankschreibung; psychische Gesundheit; Arbeitsschutz; Berufskrankheiten.

In letzter Zeit ist das Thema „psychische Erkrankungen“ in der Öffentlichkeit sehr aktuell geworden. Da die Zahl der Erkrankungen zunimmt (psychische Erkrankungen sind zu einer der Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit geworden), wird Burnout, als „Modekrankheit“ betrachtet, und gewinnt zunehmend an Aufmerksamkeit.

Kann man Burnout überhaupt als „moderne“ Krankheit bezeichnen? Der Begriff Burnout kam erstmals 1961 im Roman „A Burn-out Case“ vom britischen Schriftsteller Graham Greene. Darin ging es um einen Architekten, der in seinem Beruf eine gewisse Sinnentleerung spürt, dann seinen Job erschöpft aufgibt und auswandert. Erst 1974 nannte der amerikanische Psychotherapeut Herbert J. Freudenberger innere Erschöpfung erstmals „Burnout“. Burnout wird vor allem als Problem von Menschen beschrieben, die in sozialen Berufen arbeiten.

Für die weitere Betrachtung ist es wichtig, eine Definition zu geben. Das Wort „Burnout“ bedeutet, dass der Mensch seine Arbeit ohne Interesse und Motivation macht. Dieser Zustand wird als fortschreitende emotionale Erschöpfung beschrieben, die als Reaktion auf anhaltenden Stress und Überanstrengung am Arbeitsplatz auftritt.

Wenn wir über berufliches Burnout sprechen, ist es wichtig zu beachten, dass Burnout mehr von der inneren als von der äußeren Befindlichkeit beeinflusst wird. Weil Arbeitgeber versuchen, den externen Einfluss auf den Arbeitnehmer zu reduzieren. Dazu gehört vor allem Schaffung eines komfortablen Arbeitsumfelds: Arbeitgeber können bequeme Möbel und Geräte zur Verfügung stellen und Möglichkeiten zum Entspannen bieten.

Burnout-Syndrom entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich in mehreren Phasen und über einen längeren Zeitraum. Die Gründe für Burnout können sein:

Ein Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben, wenn es bei der Arbeit Überlastung gibt und keine Zeit für persönliche Interessen bleibt.

Gefühle der Einsamkeit bei der Arbeit, mangelnde Unterstützung durch Kollegen, Freunde und Familie können zu Motivationsverlust und Burnout führen.

Emotionale Arbeit, das ist zum Beispiel die Arbeit in Waisenhäusern, mit Menschen, die Hilfe brauchen.

Die von den Forschern identifizierten Hauptsymptome sind:

Gefühl von Erschöpfung

zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job

verringertes Leistungsvermögen im Beruf

Schlafstörungen

passives und aggressives Verhalten

Burnout ist schon lange keine „Mode“-Krankheit mehr. Die WHO hat die Existenz einer solchen Diagnose als "Burnout-Syndrom" bestätigt. Laut WHO handelt es sich bei dem Syndrom um «Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann». Betroffene können die Anforderungen im Berufsalltag mit ihren eigenen Ressourcen nicht mehr bewältigen und sind dauererschöpft.

Dass man in Deutschland wegen Burnout krankgeschrieben werden kann, lässt sich aus dem Arbeitsschutzgesetz ableiten. Der fünfte Artikel dieses Gesetzes sagt Folgendes: Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind. Eine Gefährdung kann sich insbesondere durch psychische Belastungen bei der Arbeit ergeben. Daher ermöglicht dieser Artikel den Erhalt einer Krankschreibung.

Um einen Krankenschein zu erhalten, müssen Sie einen Arzt aufsuchen, der Tests für den Zustand durchführt. Das hängt von der individuellen Situation ab. In manchen Fällen helfen ein paar Wochen in ambulanter Behandlung, in anderen ist ein längerer stationärer Aufenthalt erforderlich. Es lässt also nicht vorhersagen, wie lange bei einer Burnout-Krankschreibung die Dauer ist.

In den ersten sechs Wochen der Krankschreibung bekommt der Arbeitnehmer weiterhin seinen Lohn oder sein Gehalt vom Arbeitgeber. Anschließend erhält man von seiner Krankenkasse das Krankengeld. Es macht zwischen 70 und 90 Prozent des üblichen Entgelts aus und wird für maximal 78 Wochen gezahlt. Der Arbeitnehmer darf die Gründe für die Arbeitsunfähigkeit nicht mitteilen. Grund für die Arbeitsunfähigkeit des Arbeitnehmers sind seine personenbezogenen Daten.

Und was ist bei einer Burnout-Krankschreibung während der Arbeitslosigkeit? Dann läuft es ähnlich: Für sechs Wochen bezieht man weiter sein Arbeitslosengeld – ohne Abstriche. Danach springt die Krankenkasse auch

für maximal 78 Wochen mit Krankengeld bei Arbeitslosigkeit ein. Man muss dazu zum einen die Krankenkasse über die länger andauernde Krankschreibung informieren und zum anderen bei der Agentur für Arbeit den Vordruck Veränderungsmitteilung abgeben.

Es ist interessant zu überlegen, ob es in der Republik Belarus möglich ist, wegen Burnout krankgeschrieben zu werden. Wenn wir über die belarussische Gesetzgebung sprechen, dann werden nach der Analyse der Bestimmungen des Arbeitsgesetzbuches und des Arbeitsschutzgesetzbuches keine ähnlichen Bestimmungen des deutschen Rechts gefunden. Artikel 11 des Arbeitsgesetzbuches könnte verwendet werden. Arbeitnehmer haben Anspruch auf: staatliche Sozialversicherung, Pflichtversicherung gegen Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten, Garantien im Falle von Behinderung und Arbeitsplatzverlust. Und es stellt sich die Frage, kann Burnout mit Berufskrankheiten gleichgesetzt werden?

Burnout ist in erster Linie für Berufe charakteristisch, in denen die Unterstützung von Menschen dominiert (medizinische Fachkräfte, Lehrer, Psychologen, Sozialarbeiter, Rettungskräfte, Strafverfolgungsbeamte, Feuerwehrleute). Und ist es in diesem Fall wieder möglich, dies als eine Berufskrankheit zu betrachten?

Gemäß der neuen Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) ist «Burnout» offiziell als Krankheit anerkannt. Es wird klargestellt, dass diese Diagnose nur auf den beruflichen Bereich beschränkt ist und nicht auf andere Lebenssituationen angewendet werden kann. Wobei „Burnout“ nicht nur ein Synonym für Stress ist. Es ist definiert als „ein Syndrom, das aus chronischem Stress bei der Arbeit resultiert, der nicht bewältigt werden konnte“. Vielleicht wird es mit dem vollständigen Übergang der Republik Belarus zur ICD-11 möglich sein, aufgrund der Diagnose Burnout einen Krankenschein zu erhalten.

Wie geht man mit Burnout um? Wir alle wissen, dass wir mehr schlafen, mehr spazieren gehen, gesund essen müssen, aber es gibt auch andere Tipps.

Eigene Grenzen kennen und verteidigen. Eine der wichtigsten Maßnahmen, um einem Burnout vorzubeugen, sind klare und selbst gesetzte Grenzen – im Beruflichen wie im Privaten.

Zeitmanagement optimieren. Es ist wichtig, während der Arbeit kleine Pausen zu machen

Entspannung lernen

Stressminimierung beherrschen

Glückmaximierung üben.

Zusammenfassend lässt sich nicht sagen, dass Burnout eine Art "modische" Krankheit ist. Dies ist eine ziemlich ernste Krankheit, die den Lebensstandard erheblich beeinträchtigt. Daher ist es nicht nur auf der

persönlichen, sondern auch auf der staatlichen Ebene wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, um diesen Zustand zu minimieren.

Bibliographische Hinweise

1. Bundesministerium der Justiz. Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit [Электронный ресурс]. URL: https://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/_5.html. Дата обращения: 30.04.2023.
2. Burnout-Syndrom: Plötzlich ging nichts mehr [Электронный ресурс]. URL: <https://www.css.ch/de/privatkunden/meine-gesundheit/psyche/depression/burnout-symptome.html>. Дата обращения: 30.04.2023.
3. Etalonline. Arbeitsgesetzbuch der Republik Belarus, 26. Juli 1999 Nr. 296-3, [Электронный ресурс]. URL: <https://etalonline.by/document/?regnum=hk9900296>. Дата обращения: 30.04.2023.
4. Macher I. Burnout – Zwischen Hamsterrad und Selbstbestimmung: Masterarbeit. Graz, 2014.
5. Streitlotse. Krankschreibung bei Burnout: Deine Rechte als Arbeitnehmer [Электронный ресурс]. URL: <https://www.advocard.de/streitlotse/arbeit-und-karriere/krankschreibung-was-burnout-patienten-wissen-sollten>. Дата обращения: 30.04.2023.
6. Vorbeugen statt Nachsorge: Schutz vor dem Burnout [Электронный ресурс]. URL: <https://sport-erlebnisse.de/Veranstaltung/cmX630e023f6a263.html>. Дата обращения: 30.04.2023.
7. Ein ausgebrannter Fall [Электронный ресурс]. URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Ein_ausgebrannter_Fall. Дата обращения: 30.04.2023.