

## Debatte mit Folgen: Jeder Dritte spürt Symptome, seit so viel über Burnout gesprochen wird

Schmalere Grat zwischen Aufklärung und Panikmache – Repräsentative Umfrage der SBK

**München, 29.01.2013 – Der heute vorgestellte „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zeigt: 43 Prozent der deutschen Arbeitnehmer geben an, dass die Belastungen im Job in den vergangenen zwei Jahren zugenommen haben. Das deckt sich auch mit einer aktuellen Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK. Die Deutschen haben in den letzten zwei Jahren ein hohes Bewusstsein für Stress und Burnout entwickelt. Jeder Dritte hat schon Symptome verspürt, seit so viel über das Thema gesprochen wird.**

Auf die Frage „Beobachten Sie seit der öffentlichen Auseinandersetzung mit Burnout auch öfter Burnout-Symptome bei sich selbst?“ antworteten 29 Prozent mit „Ja“. Für die Gesundheitsexperten der SBK bedeutet dieses Ergebnis: Ohne die breite Berichterstattung und das neue Bewusstsein für psychische Krankheiten würden erste Warnsignale wie Erschöpfung und innere Gleichgültigkeit weiterhin wenig beachtet werden. Andererseits ist nicht jedes vor dem Hintergrund oft dramatischer Berichterstattung festgestellte Stress-Symptom ein „Burnout“ – oft hilft schon eine ganzheitliche Umstellung bei Ernährung, Bewegung und mentaler Einstellung, um eine wirkliche Krankheit zu vermeiden, raten die SBK-Experten. Laut Umfrage weiß die große Mehrheit inzwischen, dass Burnout jeden treffen kann (85 Prozent) und Stress auf lange Sicht krank macht (93 Prozent). Weniger als vier Prozent halten noch am Vorurteil fest, Burnout sei ein „Medienhype“ oder eine reine „Manager-Krankheit“.

### Bei Stress Stärke zeigen

Die SBK setzt sich dafür ein, beim Thema Stress konkrete Lösungsansätze aufzuzeigen. So stimmen auch knapp drei Viertel der Befragten der Aussage zu: „Wer früh genug auf die Stress-Signale achtet und ihnen entgegensteuert, ist nicht von Burnout gefährdet.“ Die SBK hat vor diesem Hintergrund die Themenwochen „Stark bei Stress“ ins Leben gerufen und bietet ihren über eine Million Versicherten unter anderem Stresslevel-Checks und psychologische Beratung an. Eine Kernbotschaft der SBK-Psychologen: Wer in seiner Freizeit aktiven Ausgleich durch Entspannungsübungen wie Yoga, Bewegung und Sport betreibt, gibt den krankmachenden Stress-Auswirkungen keine Chance.

### Auch Stress im Privaten hinterlässt Spuren

Laut Umfrage sind nur noch 46 Prozent überzeugt, dass Burnout „eine zwangsläufige Folge einer immer schneller werdenden Arbeitswelt“ ist. 87 Prozent (bei Mehrfachnennungen) sagen hingegen: „Auch Stress im Privaten kann ein Burnout auslösen.“ Unternehmen setzen deshalb immer mehr auf die Bekämpfung von Stressfaktoren bei ihren Mitarbeitern und bieten – auch in

Zusammenarbeit mit den Krankenkassen wie der SBK – Schulungen der Führungskräfte für Stressbewusstsein an.

#### Studienergebnisse im Überblick:

- **29%** beobachten seit der öffentlichen Auseinandersetzung öfter Burnout-Symptome bei sich selbst
- **46%** sind überzeugt, dass Burnout eine Folge der immer schneller werdenden Arbeitswelt ist, aber
- **87%** geben an, dass auch Stress im Privaten Burnout auslösen kann
- **85%** sagen, dass Burnout jeden treffen kann
- **93%** wissen, dass Stress auf Dauer krank macht

Befragt wurden 1.009 Teilnehmer

#### Über die SBK:

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse und gehört zu den 15 größten Krankenkassen. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen in Deutschland. Die SBK ist mit über 100 Geschäftsstellen und über 1.500 Mitarbeitern nahe bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 100.000 Firmenkunden bundesweit. In der mehr als 100-jährigen Geschichte der SBK stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Kundenmonitor Deutschland mit jährlich 8.000 befragten Versicherten belegte die SBK 2011 zum fünften Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2012 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum fünften Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen. Sie erreichte den 6. Platz in der Kategorie der Unternehmen mit 501 bis 2.000 Mitarbeitern und erhielt einen Sonderpreis für die gelungene Förderung von Frauen. Zudem gehört die SBK 2012 wieder zu Europas besten Arbeitgebern.

#### Für Rückfragen:

SBK

Franz Billinger

Leiter Unternehmenskommunikation, Pressesprecher

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-488

**E-Mail:** franz.billinger@sbk.org

**Internet:** www.sbk.org

#### Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/SBK](http://www.facebook.com/SBK)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](http://twitter.com/Siemens_BKK)