

## SBK-Psychologen: Engagement in Ehrenamt und Verein macht stark bei Stress und kann vor Burnout schützen

Untersuchung der Siemens-Betriebskrankenkasse belegt Wert sozialer Bindungen

**München, 13.11.2012. Privates Engagement in einem Verein, ehrenamtliche Tätigkeit oder gemeinsam betriebene Hobbys können Menschen stabil machen gegen Stress und schützen vor Burnout. Das zeigt eine Untersuchung der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK: Die SBK hatte ihre psychologischen Berater deutschlandweit zu ihren Erfahrungen in den vergangenen zwei bis drei Jahren befragt.**

Zu allen Zeiten, aber besonders bei Stress sind die Familie, enge Freunde und gute Kollegen eine wichtige Stütze, denn stabile soziale Bindungen können Menschen auffangen. Auch die aktive Mitgliedschaft in einem Verein, ein Ehrenamt in Organisationen und Initiativen, soziales Engagement oder gemeinsam gepflegte Hobbys machen Menschen stark gegen Stress, festigen die seelische Gesundheit und können vor Burnout schützen.

Für die Untersuchung hat die SBK Informationen über Erfahrungen und Einschätzungen gesammelt, die ihre 50 in ganz Deutschland tätigen psychologischen Berater (Psychologen und Therapeuten) in einem Zeitraum von zwei bis drei Jahren gemacht hatten. Alle befragten Experten hatten dabei angegeben, dass Sie in Ihrer Praxis Burnout-Betroffenen schon zu privatem Engagement oder zu gemeinschaftlichen Hobbies geraten haben und dies auch weiterhin tun würden. 75 Prozent der Psychologen und Therapeuten waren der Überzeugung, dass prosoziales Verhalten ein wesentliches Element sein kann, um vor Burnout zu schützen und Stress abzubauen.

### Verein(t) gegen den Stress

Und wie funktionieren Kirchenchor und Kegelclub als Stress-Bremse? In erster Linie wirken hier die Gemeinschaft, in der sich ein Betroffener aufgehoben und gebunden fühlt, und die erlebte Anerkennung. Denn durch Engagement fühlt sich der Einzelne aufgehoben und wichtig. „Die Burnout-Falle schnappt auch deswegen zu, weil sich Menschen nur noch auf ihren Job versteifen, sich abkapseln und damit sozial isolieren. Wer in seiner Freizeit Hobbys nachgeht und sich in eine Gemeinschaft einbringt, der arbeitet aktiv gegen Stress und Burnout“, sagt Beate Landgraf, Psychologin aus Erlangen. Doppelt wirksam ist natürlich, wenn die aktive Freizeitgestaltung auch noch den Körper fordert, z.B. im Fußballverein oder der Laufgruppe. SBK-Expertin Beate Landgraf: „Wer kickt, läuft oder mit anderen den Garten umgräbt, kann sich auspowern, körperliche Spannungen abbauen und gemeinsam Spaß haben. Daraus ergibt sich ein Glückshormon-Cocktail der besonderen Art.“

Auch hier gilt aber: Die Dosis macht´s. Fast alle befragten Psychologen sehen auch Risiken, wenn man sich z.B. durch zeitliche Überlastung, viele Ehrenämter, übersteigerten Ehrgeiz im Sport, oder fieberhaft gesuchte Ablenkung schlichtweg überfordert. „Alles in Prävention und

Therapie braucht das richtige Maß, um sich nicht ins Gegenteil zu verkehren“, rät Beate Landgraf.

#### **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 2012 zum sechsten 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)