

Pressemitteilung

Hamburg, 31. Mai 2012

**Burn-out: Zahl der Betroffenen in Deutschland seit 2004 deutlich gestiegen  
OTTO-Gesundheitsprogramm weist Wege aus der Erschöpfungsspirale**

**Das Burn-out Syndrom am Arbeitsplatz kostet Wirtschaft und Krankenkassen jährlich mehr als 50 Milliarden Euro: Das ist das Ergebnis einer Studie der Münchener Personal- und Unternehmensberatung Claus Goworr Consulting. In den vergangenen Jahren hat sich das Problem verschärft. So zeigt eine Erhebung des wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO), dass sich allein zwischen 2004 und 2010 die Zahl der Burn-out bedingten Arbeitsunfähigkeitstage in deutschen Unternehmen von 8,1 auf 72,3 pro 1.000 Versicherte vervielfacht hat. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, hat OTTO ein einzigartiges Messinstrument geschaffen: den „Gesundheitsindex“. Er ist ein validiertes Instrument, mit dem der Gesundheitszustand, Belastungen und Ressourcen von Mitarbeitern im Unternehmen sichtbar gemacht und gezielt Maßnahmen ergriffen werden können.**

Die Zunahme von psychischen Beschwerden kann **Karsten von Rabenau** (46), Bereichsleiter des Gesundheitsmanagements aktiv.net bei der OTTO GmbH & Co. KG in Hamburg, aus eigener Erfahrung bestätigen: „Seit 2004 hat sich bei uns der Bedarf für psychosoziale Beratung jährlich um jeweils 20 Prozent erhöht“, berichtet er. „Vor acht Jahren war Burn-out für uns lediglich ein Randphänomen. In den Sprechstunden ging es vor allem um Rückenbeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mittlerweile kommt jeder Sechste zu uns, weil er psychologische Hilfe sucht.“ Deshalb hat OTTO eine eigene psychotherapeutische Beratungsstelle eingerichtet. Denn die Ursachen von Burn-out sind nicht nur am Arbeitsplatz zu finden, auch das soziale Umfeld hat einen starken Einfluss und muss berücksichtigt werden.

**Burn-out ist ein Erschöpfungsprozess**

Doch was ist Burn-out eigentlich? Es handelt sich dabei um einen chronischen Erschöpfungsprozess durch Dauerstress. „Dieser kann schließlich zu Krankheiten führen, wie De-

Otto Group · Unternehmenskommunikation · Wandsbeker Straße 3-7 · D-22172 Hamburg  
Telefon +49 (0) 40 64 61 4010 · Fax +49 (0) 40 64 61 4490  
[www.ottogroup.com](http://www.ottogroup.com)

pressionen, Angststörungen, Herzinfarkten oder auch chronischen Schmerzsyndromen“, erklärt von Rabenau.

### **Beratung – Seminare – Workshops**

Nach einer aktuellen Umfrage von Claus Goworr Consulting hat mittlerweile die Mehrheit der Unternehmen in Deutschland (64%) Burn-out als Problem erkannt. Allerdings bietet erst ein geringer Teil von ihnen (38%) geeignete Programme an. Bei OTTO gibt es nicht nur eine psychotherapeutische Beratung, sondern auch ein umfassendes Seminar-, Workshop- und Vortrags-Angebot. Hier arbeitet das Unternehmen mit Ärzten, Pädagogen, Wissenschaftlern und Psychiatern zusammen, wie mit dem renommierten Burnout-Experten **Dr. Hans-Peter Unger** (56), Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit an der Asklepios Klinik in Hamburg-Harburg, der Vorträge zum Thema Burn-out Prävention hält. Im Seminar „Burnout und Suchterkrankungen“ beispielsweise, das von **Dr. Jörg Busam**, Leitender Betriebsarzt bei aktiv.net, durchgeführt wird, lernen Führungskräfte, die Anzeichen von Überforderung und Suchterkrankungen ihrer Mitarbeiter zu erkennen, einzulenken und sie zu unterstützen. „Von den ersten Symptomen, wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Magenproblemen oder Kopfweh, über permanente Unzufriedenheit, Aggressivität und Reizbarkeit bis hin zum Burn-out vergehen mitunter drei bis vier Jahre“, so von Rabenau. „Während dieser Zeit können Führungskräfte eingreifen und versuchen, den Betroffenen aus der Erschöpfungsspirale herauszuhelfen. Etwa, indem sie mit ihm das Gespräch suchen und ihn aufmerksam machen auf Verhaltensauffälligkeiten und persönlicher Veränderung.“

### **Partnerschaftliche Unternehmenskultur schaffen**

Doch Beratungsstellen und Schulungen allein reichen nicht aus. „Es muss zudem eine partnerschaftliche Unternehmenskultur vorherrschen, die - wie Sport, Bewegung und gesunde Ernährung - stressreduzierend wirken und vor Burn-out schützen kann“, betont von Rabenau. Dazu gehöre eine gesunde Organisationsform, die den Mitarbeitern Entscheidungsspielräume lasse, außerdem die Unterstützung seitens der Vorgesetzten, ein Klima der Fairness sowie die Anerkennung und Wertschätzung für die eigene Leistung durch Führungskräfte, Kollegen und Kunden. Von Rabenau: „Je höher die Identifikation und je ausgeprägter die partnerschaftliche Führung, desto geringer der Krankenstand.“ aktiv.net hat dafür unter anderem den Workshop „Gesundheitsförderung in der Abteilung“ entwickelt, in dem effiziente Möglichkeiten zur Optimierung von Prozessen und Arbeitsbedingungen in der Abteilung aufgezeigt werden. Dies geschieht zusammen mit den Mitarbeitern und Führungskräften gleichermaßen. Von Rabenau weiß: „Nicht die Menge der Arbeit ist entscheidend, sondern, wie gearbeitet wird.“

### **Selbst Teams und ganze Abteilungen können „ausbrennen“**

Auch sei laut von Rabenau zu beachten, dass jeder Mensch anders sei. Das Risiko, an Burn-out zu erkranken, hänge neben Faktoren, wie Beruf, Partnerschaft, allgemeiner körperlicher Verfassung und Hobbies auch von der ganz persönlichen Disposition ab. In der Regel treffe es Menschen, die besonders ehrgeizig sind, einen Hang zu Perfektion und Kontrolle haben sowie vielfach von Versagensängsten und übersteigerten Pflichtgefühlen angetrieben werden. Es gebe sogar ganze Teams und Abteilungen, die sich so charakterisieren ließen und damit Gefahr liefen „auszubrennen“.

### **„Gesundheitsindex“ als Seismograf**

Ein wichtiges Tool für OTTO, um Warnsignale frühzeitig zu empfangen, ist in diesem Zusammenhang der „Gesundheitsindex“, der jährlich auf Basis einer anonymen Mitarbeiterbefragung für die gesamte Belegschaft erstellt wird. Das Messinstrument, das OTTO zusammen mit dem Mannheimer Institut für Public Health entwickelt hat, zeigt einfach und schnell Ansatzpunkte zur Verbesserung der Leistung und Gesundheit der Mitarbeiter auf. Mit diesem „Gesundheitsindex“ setzt OTTO neue Maßstäbe im ganzheitlichen Gesundheitsmanagement.

### **Otto Group**

1949 in Deutschland gegründet, ist die Otto Group heute eine weltweit agierende Handels- und Dienstleistungsgruppe mit rund 54.200 Mitarbeitern (Stand Februar 2012). Die Gruppe ist mit 123 wesentlichen Unternehmen in mehr als 20 Ländern Europas, Nordamerikas und Asiens präsent. Ihre Geschäftstätigkeit erstreckt sich auf die drei Segmente Multichannel-Einzelhandel, Finanzdienstleistungen und Service. Im Geschäftsjahr 2011/12 (29. Februar) erwirtschaftete die Otto Group nach vorläufigen Zahlen einen Umsatz von 11,6 Mrd. Euro. Sie ist weltweit größter Online-Händler für Fashion und Lifestyle und weltweit zweitgrößter Online-Händler mit dem Endverbraucher (BtoC). Kataloggeschäft, E-Commerce und der stationäre Einzelhandel bilden die drei Säulen des Multichannel-Einzelhandels der Otto Group. Weltweite Konzernaktivitäten und eine Vielzahl von strategischen Partnerschaften und Joint Ventures bieten Otto ausgezeichnete Voraussetzungen für Know-how-Transfer und die Nutzung von Synergiepotenzialen. Ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit der Konzernunternehmen garantiert zugleich Flexibilität und Kundennähe sowie eine optimale Zielgruppenansprache in den jeweiligen Ländern.

Nähere Informationen zur Otto Group liegen im Internet unter [www.ottogroup.com](http://www.ottogroup.com) für Sie bereit.

### Pressekontakt:

Anja Schlumberger, Telefon: +49 (0) 40 6461-2820, Fax: -4490, E-Mail:  
[anja.schlumberger@ottogroup.com](mailto:anja.schlumberger@ottogroup.com)

Isabella Grindel, Telefon: +49 (0) 40 6461-5283, Fax: +49 (0) 40 6464-5383, E-Mail:  
[isabella.grindel-schlotterbeck@ottogroup.com](mailto:isabella.grindel-schlotterbeck@ottogroup.com)