

## Interview Psychischer Erschöpfung mit Entspannungsphasen vorbeugen

[Melanie Jepsen](#)



Dr. Johann Bölts

**Das Thema:** Gesundheit am Arbeitsplatz **Im Interview:** Dr. Johann Bölts **Zur Person:** Dr. Johann Bölts ist Dipl. Handelslehrer und Pädagoge sowie Gesundheitswissenschaftler und Koordinator der Arbeitsgruppe Betriebliches Gesundheitsmanagement im Center für lebenslanges Lernen der Universität Oldenburg.

**Frage:** Herr Dr. Bölts, Zeitdruck und steigende Anforderungen im Beruf führen immer öfter zu psychischen Erkrankungen. Die Universität Oldenburg hat eigens eine Arbeitsgruppe gegründet, die sich mit „Betrieblichen Gesundheitsmanagement“ befasst. Was verbirgt sich dahinter?

**Bölts:** Unsere Arbeitsgruppe im Center für lebenslanges Lernen erarbeitet und beforcht Trainingsprogramme zur besseren Erschöpfungsprophylaxe in Unternehmen. Hoher Krankenstand, unzufriedene Mitarbeiter und ein angespanntes, gereiztes Klima im Miteinander kennzeichnen ein „Arbeiten am Limit“. Trotz eines hohen persönlichen Aufwands aller sind die geforderten Leistungen immer schwieriger zu erreichen. Mittel- und langfristig ist dieser Zustand schädlich für jeden Einzelnen und für das Unternehmen insgesamt.

**Frage:** Wie können sich Arbeitnehmer vor arbeitsbedingter Erschöpfung schützen?

**Bölts:** Die Verantwortung für die eigene Gesundheit kann nicht am Werkstor abgegeben werden. Mit den wachsenden Anforderungen im Berufsleben aber müssen die Regenerationsroutinen mitwachsen, damit Verausgabung und Erholung im Arbeitsalltag immer wieder ausgeglichen werden können. Und: Sich wirklich erholen zu können, muss wie jede andere Fähigkeit erlernt werden. Daher enthalten unsere Trainingsprogramme auch Einheiten zum strukturierten Erwerb der Erholungsfähigkeit, die dann in den Pausen eingesetzt werden können.

**Frage:** Inwieweit stehen Betriebsräte den Betroffenen zur Seite?

**Bölts:** Die Gesetzgebung verpflichtet die Unternehmensleitung zum Gesundheitsschutz und zur Gefahrenabwehr. Die Betriebsräte sind hierfür unverzichtbare Partner. Sie kennen die Sorgen der Kolleginnen und Kollegen und dazu die organisatorischen Problemlagen der Arbeitsabläufe. Betriebsräte vermitteln und setzen Schwerpunkte, damit eine wirkungsvolle und nachhaltige Gesundheitsförderung entwickelt werden kann.

**Frage:** Was raten Sie betroffenen Arbeitnehmern?

**Bölts:** Arbeitnehmer sollten Über- oder Fehlbelastungen ansprechen und zum achtsamen Miteinander beitragen. Zudem sollten sie wirkungsvolle Erholungsstrategien erlernen und in eine alltägliche Pausenkultur einfügen. Gute Leistung geht nur gut erholt.

**Dr. Johann Bölts** ist Dipl. Handelslehrer und Pädagoge sowie Gesundheitswissenschaftler und Koordinator der Arbeitsgruppe Betriebliches Gesundheitsmanagement im Center für lebenslanges Lernen der Universität Oldenburg.