

Quelle:

www.lazarus.at/2024/04/01/oegb-miriam-musste-funktionieren-arbeiten-bis-zum-ausbrennen

ÖGB: Miriam musste „funktionieren“ ... - arbeiten bis zum Ausbrennen?



Miriam (41) musste funktionieren. Doch plötzlich war Schluss damit. Unter ständigem Leistungsdruck brannte sie aus. Hat sie versagt? Nein.

Es liegt an den Arbeitgebern, für gesunde Arbeitsbedingungen zu sorgen, sodass ihre Beschäftigten nicht ausbrennen - denn in ungesunden Strukturen kann es jede:n treffen.



Bild: Solidarität/ÖGB

Miriam arbeitete zehn Stunden am Tag, oft auch am Wochenende. Den ständigen Stress und die Überlastung durch die Arbeit bemerkte sie lange Zeit nicht. Urlaub nahm sie nur selten, und auch sonst hatte sie kaum Zeit für sich, für Hobbys, für Familie und Freunde. Dass sie unter chronischer Müdigkeit litt und ständig gereizt war, ignorierte sie, denn die Projekte mussten erledigt werden. Miriam musste funktionieren. (...)

[>zum Beitrag in 'Solidarität' \(Österr. Gewerkschaftsbund\)](#)

Hintergrund

Mehr als 40 Prozent der Erwachsenen in Österreich weisen Anzeichen des Burn-out-Syndroms auf, heißt es in einer aktuellen Studie. Dauermüdigkeit, Konzentrationsstörungen oder eine starke Ablehnung gegenüber der eigenen beruflichen Tätigkeit sind ständige Begleiter. Betroffene sind außerdem emotional ausgelaugt und nicht mehr in der Lage, in sozialen Beziehungen Mitgefühl aufzubringen. Stattdessen ziehen sie sich zurück, um möglichen Belastungen aus dem Weg zu gehen. Das eigene Bedürfnis nach Erholung wird so lange ignoriert, bis die Pausen, die man sich zugesteht, soziale Pausen sind. Das führt zu noch mehr Vereinsamung.

Arbeiterkammern und Gewerkschaften fordern, Burn-out als Berufskrankheit anzuerkennen.