



– Kind, Kegel und Karriere

Corona-Burnout – die stille Folge des Lockdowns

Wir stecken in der Krise. Wirtschaftlich. Mental. Emotional.

Und wir müssen jetzt handeln, weil uns alle sonst das „Nach-Corona“ härter treffen wird, als wir es uns jemals hätten vorstellen können.

Mache ich dir Angst? Na hoffentlich, kann ich da nur sagen.



Psychische Krankheiten wie Depressionen und Burnout entwickeln sich nicht erst seit Corona zur Volkskrankheit Nr. 1. Bereits 2019 gaben bei einer Umfrage der STADA Arzneimittel 49 % der Befragten an, selbst schon an einem Burnout zu leiden oder das Gefühl zu haben, kurz davor zu stehen.¹

Und – Überraschung – das ist in Corona-Zeiten nicht besser geworden. Im Gegenteil:

- Die Angst um die eigene Gesundheit und die der Lieben,
- unsichere und wechselnde Situationen im gesellschaftlichen Kontext – was ist erlaubt, was nicht –,
- Sorgen um den Arbeitsplatz, die Selbstständigkeit, die Finanzen und
- vielerorts entweder das Multitasking zwischen Homeoffice, Homeschooling und Homekitaing oder auf der anderen Seite die Einsamkeit – die Herausforderungen sind uns längst über den Kopf gewachsen.

¹ <https://www.presseportal.de/pm/13125/4346347>



Burnout – die unsichtbare Gefahr

Und in dieser Situation wundert es natürlich auch niemanden, dass wir aktuell noch gar nicht ahnen, wie viele Teammitglieder und Führungskräfte spätestens, wenn sich die Situation im Außen dank Impfungen wieder stabilisiert, plötzlich in ein Loch fallen werden. Vorsichtige Schätzungen liegen bei rund 50 %.

Und dann wird es wie beim Domino sein: Der erste Stein fällt und steckt die anderen emotional an, die selbst eben auch keine Ressourcen mehr haben, noch irgendwas aufzufangen oder weiter durchzuhalten.

Geschätzt werden nämlich 80 % der Burnout-Fälle viel zu spät erkannt, wenn die Zeit für Prävention längst abgelaufen ist.

Nach Schneglberger (2010) „entwickelt sich Burnout schleichend und bleibt meist über längere Zeit unentdeckt. Betroffene arbeiten im Durchschnitt noch etwa neun Monate nach Erkrankungsbeginn weiter, bevor sie sich in medizinische Behandlung begeben.“²

Mit mehr Vereinbarkeit dem Burnout die Stirn bieten

² <http://www.i-g-o.de/burnout>



Burnout ist kein Einzelschicksal und nicht das Problem einer*s Einzelnen – er geht uns alle an, und nur gemeinsam können wir ihm vorbeugen. Und gerade jetzt in Corona-Zeiten heißt es schnell zu reagieren:

- Fördere jetzt die emphatische Führung in deinen Teams, damit Schwachpunkte im System, aber auch bei jedem*r Einzelnen schneller erkannt werden können.
- Biete optimal Unterstützung bei der täglichen „Remote Work“ sowohl mit dem richtigen Arbeitswerkzeug (Hardware und Software), aber eben auch mit der Vermittlung des richtigen Umgangs mit diesen neuen Errungenschaften.
- Leb deiner Belegschaft vor, wie man mit sich selbst emphatisch in Kontakt bleibt, trotzdem Ziele setzt und erreicht und mit Fehlern und



Erfolgen gleichmäßig offen umgeht.

- Schaff informelle Austauschmöglichkeiten und biete aktiv professionelle Hilfe an.

Kurz: Stell dich den Herausforderungen offensiv, die alle in deinem Unternehmen gerade treffen – auch wenn die einzelnen Themen sich unterscheiden, bleibt die Belastung für alle extrem hoch. So könnt ihr auch nach der Krise erfolgreich und vor allem gesund zusammenarbeiten.

Denn was, wenn du es nicht jetzt angehst?



Burnout geht – die Folgen bleiben

Die Welle des „Corona-Burnouts“ wird uns treffen. Das lässt sich leider nicht vermeiden, denn der Schaden ist an vielen Stellen schon angerichtet. Wir haben jedoch jetzt noch die Chance, den Umfang positiv zu beeinflussen. Denn „Müdigkeit, Gedächtnisprobleme und eine verringerte Stresstoleranz: Viele Symptome eines Burnouts bleiben auch nach einer erfolgreichen Psychotherapie noch bestehen, zeigt eine schwedische Studie.“³

Und da psychische Krankheiten mittlerweile 60 % der Krankenkosten in Deutschland ausmachen, kannst du dir ausrechnen, was auf dich zukommt.

Der BKK Dachverband schätzt übrigens den wirtschaftlichen Schaden jährlich auf ca. 100.000.000.000 Euro durch Entgeltfortzahlungen, gesenkte Produktivität, Produktionsausfallkosten, Opportunitätskosten und Recruiting ... und da ist 2021 natürlich noch gar nicht mit drin.

Also heißt es jetzt zu reagieren: Stell die Weichen, setz auf mehr Vereinbarkeit und emphatische Führung – und führe dein Unternehmen und dein Team nicht nur erfolgreich durch, sondern auch aus und nach der Krise.

Deine Amélie

³ <https://www.spektrum.de/news/burnout-glimmt-lange-nach/1755456>