

# GUCKLOCH

Unabhängig

Transparent

Ehrlich



Ausgabe 30

09 / 2008 3. Jahrgang

Unabhängige Informationen für alle Kolleginnen und Kollegen der BOSCH REXROTH MECHATRONICS GmbH

## Ausgepowert, ausgebrannt ?

Psychische Belastung und Burnout. Neue Schlagworte unserer Zeit oder eine reale Gefahr für die Kolleginnen und Kollegen ?

Nach einer Repräsentativumfrage des nordrhein-westfälischen Sozialministeriums klagt jeder Dritte über zu hohen Zeitdruck, jeder Zweite über zuviel Verantwortung und jeder Fünfte über eine zu hohe Arbeitsmenge. Über 50 % geben an, durch mehr als einen Faktor belastet zu sein.



### Was versteht man nun eigentlich unter einer psychischen Belastung ?

Wir wollen versuchen einige Gesichtspunkte näher zu betrachten. Definieren wir erstmal die Begrifflichkeiten:

**Psychische Belastung** ist, die Gesamtheit aller Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

**Psychische Beanspruchung** ist, die unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen.

**Burnout** ist, ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung als Folge von Langzeitstress.

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz entstehen u. a. durch eine ständig notwendige Konzentration (48%), die Gleichförmigkeit des Arbeitsprozesses (47%), durch einen starken Termin- und Leistungsdruck (44%), wenn die Arbeit genau vorgeschrieben wird (30%) und durch arbeiten unter genauen Zeit- und Mengenangaben (22%).

### Habt Ihr Euch schon wieder erkannt ?

Nach einer Studie, durchgeführt von der WHO ( *Weltgesundheitsorganisation* ), leiden die Befragten vor allem unter allgemeiner innerer Unruhe, Suchtverhalten, depressiver Verstimmung, Erschöpfung, Ermüdung, Ängsten, Kopfschmerzen ( Migräne ), Konzentration- und Leistungsstörungen, Zwangsgedanken und Schlafstörungen wurde ebenfalls sehr häufig angegeben.

Jeder zweite gab an, regelmäßig Beruhigungsmittel, Schmerzmittel und Psychopharmaka zu nehmen.

### Frauen sind doppelt so stark belastet wie Männer !

#### Erste Kennzeichen für Burnout sind u. a. :

Der Betroffene zieht sich aus Tätigkeiten zurück, in denen er früher engagiert war und die ihn Spaß gemacht haben. Die ursprünglich vorhandene Kontaktfreude und die Fähigkeit sich auf andere einzustellen geht verloren. Der Betroffene geht auf Distanz, wird zynisch und will alleine sein.

Für Burnout Prädestinierte neigen dazu, sich zu hohe Ziele zu setzen, den Aufwand und die Zeit zu unterschätzen, die Nebenwirkungen zu übersehen und die Erfolgsaussichten zu überschätzen. Der Auslöser für den Burnout ist oftmals eine subjektiv ungerechte Behandlung ( Einsatz im Verhältnis zur Entlohnung ), der Kontrollverlust über die Arbeit ( alles wächst einem über den Kopf ) und zusätzliche Belastungen wie: Konflikte mit Kollegen/innen und die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Zusätzlich erhöhen aus dem privaten Bereich mit ins Arbeitsleben getragene Probleme die Burnoutgefahr. Der Betroffene erlebt dann einen zunehmenden körperlichen und emotionalen Erschöpfungszustand. Burnout entwickelt sich schleichend und vom Betroffenen unbemerkt, deshalb achtet bitte auf die Signale bei Euren Kolleginnen und Kollegen, damit ihnen frühzeitig geholfen werden kann. ! **Burnout kann zum Tode führen.** Um festzustellen ob man burnoutgefährdet ist, halten wir für Euch Fragebögen bereit, mit denen Ihr in wenigen Minuten Euer Risiko ermitteln könnt.

### Bitte nutzt diese Gelegenheit zur Prävention !

Eine Checkliste findet Ihr auch im Bosch-Intranet.

Fachliche Quelle: Dipl. Psych. Margarete Szpilok

## ***Auf und davon...***

...ist unser **TEAM-UTE-Logo** und das GUCKLOCH, dass wir, seit Monaten, immer aktuell im Fenster des Betriebsratsbüros für Euch angebracht hatten. Neid und Missgunst scheint einen höheren Stellenwert einzunehmen als die gegenseitige Wertschätzung und Toleranz.

Anders können wir uns das nicht erklären, dass ein beliebter Service des **TEAM's UTE** nicht mehr möglich bzw. geduldet wird. Kurioserweise wurde es erst dann entfernt, als ich für 2 Wochen nicht in der Firma war ! Scheinbar mangelt es dem Dieb nicht nur an Demokratieverständnis sondern auch an Mut. Möglicherweise wird diese „Werbebläche“ in Zukunft von einer anderen Gruppierung benötigt.

*Gut, wer's nötig hat !*

Wir wollen gar nicht wissen, was sich Kolleginnen und Kollegen denken, die meinen es sei der richtige Weg Wähler und Mitglieder zu gewinnen, wenn man unser GUCKLOCH sabotiert.

Vielleicht erinnert Ihr Euch noch an das, was über das Niveau im der letzten Ausgabe stand.

H.S.

### ***Wie geht das mit dem Rauchen im Betrieb ?***

Das Rauchen selbst stellt sicher nicht das Problem dar. Nur, den richtigen bzw. erlaubten Platz zu finden ist nicht immer leicht. Bitte beachtet die Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz, in der die Bereiche, an denen das Rauchen straffrei ist, in der Anlage 1 grafisch dargestellt sind.

Den detaillierten Plan findet Ihr im Intranet unter dem Punkt „Betriebsvereinbarungen“.

### **Unwissenheit schützt nicht vor Strafe !!!**

## ***Zu spät geboren ! ?***

Ich bin Rosa Luxemburg nie begegnet, ich habe nicht im November 1918 zusammen mit Karl Liebknecht die Freie Sozialistische Republik Deutschlands ausgerufen. Ernst Thälmann gab mir nie die Hand. Ich stand nicht mit Clara Zetkin, Nikolaus Groß, und August Bebel in der ersten Reihe. Karl Marx, Friedrich Engels und Ferdinand Lassalle gehörten nicht zu meinem Kampfgefährten. Ich war nicht Mitglied des Spartakusbundes. Ich kämpfte nicht Seit´ an Seit´ mit Bernd Rabehl, Gretchen und Rudi Dutschke, für eine bessere Republik.

**ABER — ich habe aus der Geschichte gelernt !**

***Wir sind nicht unverschämt, wenn wir sagen,  
was wir denken. Wir sind nicht naiv, wenn wir uns  
um Menschen sorgen. Wir sind nicht schlecht erzogen,  
wenn wir manchmal laut sind, wir nicht verrückt,  
wenn wir nicht der Masse folgen und wir sind nicht  
verschlossen, wenn wir nicht jedem alles erzählen.***

Euren Wunsch entsprechend, haben wir die Schwerpunkte unseres Guckloch's geändert und beziehen uns inhaltlich vermehrt auf betrieblich relevante Themen. Das dies nicht immer ohne Reibungen von statten geht, liegt in der Natur der Sache.

In dieser Ausgabe haben wir uns für das heikle Thema „Eigentumsdelikte“ entschieden, da die Anzahl der Diebstähle in der letzten drastisch zugenommen hat.

Gerade in einer Zeit, in der ein sicherer Arbeitsplatz nicht selbstverständlich ist, ist es völlig unverständlich, dass einige unter uns ihren Arbeitsplatz durch Diebstahl gefährden.

Der potentielle Nutzen steht in keinem Verhältnis zu den zu erwartenden straf- und arbeitsrechtlichen Konsequenzen. Wir möchten, die Mehrheit der ehrlichen Kolleginnen und Kollegen bitten, die Augen und Ohren offen zu halten um Diebstähle zu vermeiden. Falsche Kameradschaft ist hier fehl am Platz ! Heute ist es „noch“ das Firmeneigentum und morgen das Eigentum der Kolleginnen und Kollegen.

Auch in Zeiten leerer Kassen und steigender finanzieller Belastung ist Diebstahl, auch wenn er aus einer Notlage erwächst, keine Lösung.

Möglicherweise genügt es die Ertappten auf ihr Fehlverhalten bzw. die Konsequenzen hinzuweisen und ihnen ins Gewissen zu reden. Sollte dies keine Früchte tragen, macht melden frei.

Die daraufhin sicher folgende Kündigung, stellt dann für die beteiligte Familie den Weg in den sozialen Abstieg dar. Soweit muss es nicht kommen !

Fazit: Bitte das „Dein und Mein“ akzeptieren und hilfsweise einen Blick in die Bibel bzw. in die ethischen Leitwerke anderer Kulturen werfen.

**Wie steht z. B. im 7. Gebot ? Du sollst nicht stehlen !**

*Hier könnte Dein  
Leserbrief stehen*



**Das Grundgesetz  
der Bundesrepublik  
Deutschland**



GRUNDGESETZ  
für die Bundesrepublik Deutschland

*Wenn Schweine wählen könnten, würde der Mann  
mit dem Futterkübel jedes Mal zum Schweinehüter  
gewählt werden, egal wie viel er nebenbei schlachtet.*

*Orson Scott Card*

Herausgeber

**Das TEAM-UTE**  
c/o Harald Schmitt  
Postfach 1455  
97404 Schweinfurt

[www.ute-online.eu](http://www.ute-online.eu)

