

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Online-Datenbank für Betriebsräte
Schnell verstehen, rechtssicher
bearbeiten, clever verhandeln!

www.treffpunkt-betriebsrat.de



Treffpunkt Betriebsrat

Die Plattform für Betriebsräte





www.weka.de

1) Einstieg in die Datenbank über Suche oder das „Themen A–Z“

Suchanfrage eingeben

Betriebliches Gesundheitsmanagement für Betriebsräte

Startseite Themen A-Z Vorschriften Rechtsprechung Arbeitshilfen

Themen A-Z

Von A wie Arbeitsunfähigkeitsprofil bis Z wie Zivilisationskrankheiten finden Sie hier alle wichtigen Themen, verknüpft mit den entsprechenden Maßnahmen, Vorgehensweisen und Praxis-Know-how.

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z

Zur Gesamtübersicht

Arbeitshilfen im Schnellzugriff

TOP 10 Checklisten Musterschreiben Mehr

- Mobbingbot: Gesprächsvorbereitung mit Betroffenen bei Ak...
- Burn-out: Selbsttest
- Familienervice: Bedarfsanalyse zu Beruf und Familie
- ArbeitsHilfe: Familienförderung
- Mobbing: Schreiben an den Mobbingtäter
- Psychische Erkrankungen: Selbsttest
- Stress: 7 Tipps zum Stressmanagement
- Sabbatical: Regelungspunkte in einer Vereinbarung
- Sabbatical: Vorbereitung
- Kündigung wegen Krankheit: Merkblatt BEM

Im Fokus

Das Thema Burn-out ist in aller Munde. Wie erkennt man eine Erkrankung, welche Stadien gibt es, was kann der Betriebsrat tun? Mehr dazu hier ...

- Burn-out (Lexikonschwort)
- Burn-out: Stolperfälle
- Burn-out: Unterstützer
- Burn-out: Selbsttest (Checkliste)
- Burn-out: Terminvereinbarung (Musterschreiben)

Zur Gesamtübersicht

News

- Jobsage wegen Übergewicht
08.07.2014 | 09:53
- Arbeitnehmer bei CenterParcs hoffen auf Besserung
07.07.2014 | 14:28
- Unstrittene Preisvergabe an Tisnel
04.07.2014 | 13:07
- 8,50 Euro Mindeststundenlohn kommt
03.07.2014 | 16:10

Auf der linken Seite finden Sie sämtliche Themen und Arbeitshilfen im Schnellzugriff.

Auf der rechten Seite sehen Sie, welches Thema aktuell im Fokus steht.

Zudem erfahren Sie unter News aktuelle Neuigkeiten.

2) Sie haben ein bestimmtes Thema, z.B. Burn-out, ausgewählt.

Suchanfrage eingeben

Betriebliches Gesundheitsmanagement für Betriebsräte

Startseite Themen A-Z Vorschläge Rechtsprechung Arbeitshilfen

Themen A-Z

Apr. ABC DEF GHI JKL MNO PQRS TUV WXYZ

Geben Sie die ersten Buchstaben des Listeneintrags ein

A

- Ältere Mitarbeiter
- Ärztliche Untersuchung (Check-up)
- Alkoholverbot
- Altenmanagement (Ältere Mitarbeiter)
- Arbeiten trotz Krankheit (Prävenzenz)
- Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Arbeitslosigkeit (Arbeits- und Gesundheitsschutz)
- Arbeitsunfähigkeitsprüfung
- Ausgebranntsein (Burn-out)
- Auszeit (Gebärdet)

B

- BM - betriebliches Eingliederungsmanagement
- Berufskrankheit
- Betriebsarzt
- Betriebsrat
- Bewegung (Betriebsrat)
- BGM - betriebliches Gesundheitsmanagement
- Büschlinggröße
- Burn-out

C

- Check-up
- Chronische Erkrankung
- Corporate Social Responsibility

D

- Demografische Entwicklung

E

- EAP - Employee Assistance Program
- Ergonomie

Burn-out

Unter einem Burn-out versteht man einen Zustand körperlicher, emotionaler und mentaler Erschöpfung nach lang anhaltender Belastung. Betroffene beschreiben dies für gewöhnlich in drei Stadien: eine leere Leere, gepaart mit Gefühlen von innerer Leere und existenzieller Verzweiflung. Es gibt Überschneidungen zwischen den Symptomen einer Depression. Typisch ist folgende Beschreibung des inneren Zustands: "Ich kann nicht mehr. Was hat das alles noch für einen Sinn?" [Zum Lexikon-Stichwort...](#)

Dokumente

- vertiefende Inhalte**
- Burn-out: Stolperfallen
Fachbeitrag
- Burn-out: Unterstützer
Fachbeitrag
- § 80 BetrVG Allgemeine Aufgaben
Fachbeitrag
- § 87 BetrVG Mitbestimmungsrechte
Fachbeitrag
- § 91 BetrVG Mitbestimmungsrecht
Fachbeitrag

Weitere Inhalte

- Arbeitshilfen

Klicken Sie auf **Zum Lexikon-Stichwort:** Hier finden Sie die Grundlagen zu jedem Thema.

Vertiefende Inhalte
Hier finden Sie passende Beiträge zum Thema und Informationen dazu, z.B.

- welche Maßnahmen möglich sind,
- welche Stolperfallen es geben kann,
- welche Paragraphen im BetrVG einschlägig sind.

Weitere Inhalte: Stichwörter, die eng mit dem Thema verbunden sind.
Arbeitshilfen: zum Thema passend

3) Sie lesen die Grundlagen.

Suchanfrage eingeben

Betriebliches Gesundheitsmanagement für Betriebsräte

Startseite Themen A-Z Vorschriften Rechtsprechung Arbeitshilfen

Gliederung

- Zusammenfassung
- Definition
- Symptomgruppen des Burn-outs
- Wie verläuft ein Burn-out?
- Was verursacht einen Burn-out?
- Maßnahmen
- Rechte und Pflichten des Betriebsrats

Lexikonschwort: **Burn-out**

Fachlich geprüft/geändert am: 28.04.2014 Änderungen in Überblick

Autor/Station

Burn-out

Zusammenfassung

Begriff

Unter einem Burn-out versteht man einen Zustand körperlicher, emotionaler und mentaler Erschöpfung nach lang anhaltender Belastung. Betroffene beschreiben – in fortgeschrittenem Stadium – eine innere Leere, gepaart mit Gefühlen der Ohnmacht, Leere und existenzieller Verzweiflung. Es gibt Überschneidungen mit den Symptomen einer Depression. Typisch ist folgende Beschreibung des inneren Zustands: "Ich kann nicht mehr. Was hat das alles noch für einen Sinn?"

Definition

Während in der Vergangenheit vor allem Mitarbeiter mit Beratungs-, Pflege- und Betreuungspflichten von einem Burn-out betroffen waren, kann es inzwischen **Mitarbeiter aller Berufsarten** treffen. Auch durch nicht berufliche Belastungen wie z.B. Pflichten gegenüber Angehörigen kann man mittel- und langfristig an die Grenzen der Belastbarkeit kommen.

Symptomgruppen des Burn-outs

Ein Burn-out äußert sich in mehreren Symptomgruppen, die mit körperlichen und psychischen Erschöpfungszuständen einhergehen:

- körperliche Erschöpfung:** Mangel an Energie und Tatkraft, Antriebsverlust, chronische Müdigkeit, Verspannungen der Muskulatur, Schlafstörungen, Kreislaufstörungen, Gewichtsschwankungen
- emotionale Erschöpfung:** Niedergeschlagenheit, Gefühle der Hoffungslosigkeit, Hilflosigkeit und Kraftlosigkeit, emotionales Ausgebräutsein, Leere und Verzweiflung
- mentale Erschöpfung:** negative Einstellung zur Arbeit, zum Selbst, zum Leben, Gefühl von Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit, abwertende Einstellung gegenüber anderen (Zynismus, Verachtung, Aggressivität)

Suche in Dokument

Weitere Inhalte zum Thema

- Arbeitshilfen
 - Checkliste
 - Burn-out: Selbsttest
 - Musterschreiben
 - Burn-out: Terminvereinbarung
 - Übersichten
 - Burn-out: Argumentationshilfen
- Fachbeiträge
- Sonstige

Sie sehen das Inhaltsverzeichnis des Beitrags.

Besonders empfehlenswert ist hier ein Blick in die Rechte und Pflichten des Betriebsrats.

Unter Arbeitshilfen haben wir Checklisten, Musterschreiben, Übersichten, Betriebsvereinbarungen, Aushänge und Reden für Sie bereitgestellt.

Unter Fachbeiträge finden Sie Vertiefende Inhalte.

Unter Sonstige verbergen sich Weitere Inhalte.

4) Sie haben eine Arbeitshilfe ausgewählt und möchten damit arbeiten.

Suchanfrage eingeben

Betriebliches Gesundheitsmanagement für Betriebsräte

Startseite Themen A-Z Vorschriften Rechtsprechung Arbeitshilfen

Gliederung

Kurzbeschreibung

Arbeitshilfe

Checkliste: Burn-out: Selbsttest

Burn-out: Selbsttest

Kurzbeschreibung

Mit dieser Checkliste können Sie mit einem Selbsttest überprüfen, ob sie Burnoutgefährdet sind.

Arbeitshilfe

Word-Dokument bearbeiten

Burn-out: Selbsttest

Überprüfen Sie, ob Sie Burnoutgefährdet sind

In Folgenden werden einige Aussagen zu Ihren Arbeitsinhalten und Arbeitsbelastungen gemacht. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den Aussagen zustimmen. Achten Sie auf den Schweregrad der Aussagen!

1 = stimmt nicht und spende Sie 2 = stimmt überhaup nicht zu

	1	2	3	4
1. Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgezehrt.				
2. Der aktuelle Kontakt mit Menschen bei meiner Arbeit belastet mich sehr.				
3. Der gesamte Tag mit Menschen zusammen zu arbeiten ist für mich anstrengend.				
4. Ich fühle mich von den Problemen meiner Kunden persönlich bedrängt.				
5. Meine Kunden behandeln mich so, als wären Sie ungenutzte Objekte.				
6. Ich fühle mich durch meine Arbeit ein bisschen einsam.				
7. Ich glaube nicht, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen positiv beeinflussen kann.				
8. Ich bin in schlechter Stimmung, wenn ich Kontakt mit einem Kunden gestalten muss.				
9. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht mehr weiter kann.				
10. Bei der Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen nicht gutbewusst um.				
11. Ich habe ein allgemeines unbehagliches Gefühl wegen der Art und Weise, wie ich arbeite.				

Suchen Sie im Dokument?

Word-Dokument bearbeiten

Burn-out Selbsttest

Überprüfen Sie, ob Sie Burnoutgefährdet sind

In Folgenden werden einige Aussagen zu Ihren Arbeitsinhalten und Arbeitsbelastungen gemacht. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den Aussagen zustimmen. Achten Sie auf den Schweregrad der Aussagen!

1 = stimmt nicht und spende Sie 2 = stimmt überhaup nicht zu

	1	2	3	4
1. Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgezehrt.				
2. Der aktuelle Kontakt mit Menschen bei meiner Arbeit belastet mich sehr.				
3. Der gesamte Tag mit Menschen zusammen zu arbeiten ist für mich anstrengend.				
4. Ich fühle mich von den Problemen meiner Kunden persönlich bedrängt.				
5. Meine Kunden behandeln mich so, als wären Sie ungenutzte Objekte.				
6. Ich fühle mich durch meine Arbeit ein bisschen einsam.				
7. Ich glaube nicht, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen positiv beeinflussen kann.				
8. Ich bin in schlechter Stimmung, wenn ich Kontakt mit einem Kunden gestalten muss.				
9. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht mehr weiter kann.				
10. Bei der Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen nicht gutbewusst um.				
11. Ich habe ein allgemeines unbehagliches Gefühl wegen der Art und Weise, wie ich arbeite.				

Haben Sie Fragen zu Ihrem Produkt?



Suchen Sie zum Beispiel ein bestimmtes Lexikonstichwort und finden es nicht?

Vermissen Sie Arbeitshilfen oder sonstige Informationen zu einem bestimmten Thema?

Haben Sie Anregungen oder Vorschläge für das Produkt?

Dann wenden Sie sich jederzeit gerne an unsere Experten. Wir sind bestrebt, Ihr Onlineprodukt „Betriebliches Gesundheitsmanagement für Betriebsräte“ laufend zu verbessern und Ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

Für inhaltliche Fragen und Fragen an unser Autorenteam nehmen Sie Kontakt mit uns auf:



Astrid Hedrich
Produktmanagerin

Telefon: 0 82 33.23-70 51

E-Mail: astrid.hedrich@weka.de



Ursula Cheli
Fachredakteurin

Telefon: 0 82 33.23-93 04

E-Mail: ursula.cheli@weka.de

Wenn Sie Fragen zur Rechnung, zu Fristen, zur Bezugszeit oder allgemein zum Abonnement haben, dann richten Sie diese bitte an unseren **Kundenservice** unter **Telefon 0 82 33.23-40 00** oder **service@weka.de**.



www.weka.de