

## Editorial

### Boreout

### Die andere Bürokrankheit

Das Meinungsforschungsinstitut Forsa befragte im vergangenen Jahr mehr als 1.000 Erwerbstätige zu ihren Anforderungen im Beruf. Fühlen sich Erwerbstätige richtig eingesetzt? Sehen sie sich eher über- oder unterfordert? Zudem wurden die Betroffenen nach den Gründen ihrer Über- oder Unterforderung gefragt und sie gaben Auskunft, wie sie mit dieser Situation umgehen.

Bemerkenswert sind die jetzt veröffentlichten Ergebnisse: Neben der „allgegenwärtigen“ Überforderung – Burnout ist ja inzwischen fast zur Modekrankheit geworden – gaben elf Prozent der Arbeitnehmer an, unterfordert zu sein. Damit ist diese Gruppe exakt gleich groß wie die der Überforderten. In Summe fühlt sich also jeder fünfte Erwerbstätige im Job fehl am Platz!

Unterforderte leiden unter anspruchlosen Aufgaben (53 Prozent), zu wenig Verantwortung (48 Prozent) und zu wenig Abwechslung (37 Prozent). Dagegen ist der häufigste Grund für Überforderung das Arbeitspensum (73 Prozent). Darauf folgen zu viel Verantwortung (35 Prozent) und zu wenig Routine (30 Prozent).

Analog zum Burnout geht beim Boreout durch dauerhafte Fehlbelastung das lustbetonte Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit – der sogenannte Flow – verloren. Mögliche Folgeerscheinungen der Unterforderung sind Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit und Frustration bis hin zu Anzeichen einer krankhaften Depression. Boreout ist aber nicht etwa nur eine höfliche Umschreibung für Faulheit, denn die Betroffenen möchten arbeiten, suchen Herausforderung und Anerkennung. Allerdings werden sie faul gemacht, etwa weil die Vorgesetzten ihnen keine oder nur langweilige Aufgaben übertragen. – Anders gesagt: „Gute“ Betriebe inspirieren ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und erkennen deren Potential, „schlechte“



## Inhalt

### Editorial

Boreout	
Die andere Bürokrankheit	33

### Praxis

Wind of Change – Von der Pathogenese zur Salutogenese	34
Prävention psychischer Beschwerden in Betrieben: Welchen Beitrag kann Coaching leisten?	36
Genderaspekte im Arbeitsschutz	38
Abrechnung betriebsärztliche Leistungen nach der GOÄ	40
Reisemedizinischen Fachtagung der Deutschen Fachgesellschaft für Reisemedizin e.V.	42
Erfolgsfaktor Arbeitsschutz? Ja!	44
Das Werks- und Betriebsarztverfahren bei der Deutschen Rentenversicherung Schwaben	45
Arbeitsmedizin 2.11	47

### Industrieinformationen

Therapieziel Remission für immer mehr Patienten erreichbar	48
---	----

### Impressum

48

Arbeitgeber schauen nur auf ihre Kennzahlen und treiben die Leute in Boreout oder Burnout.

Auch die Arbeitsmedizin muss sich mit Boreout befassen. Der Betriebsarzt hat unter anderem die Aufgabe, den Arbeitnehmer anzuleiten, das Zepter möglichst früh selbst in die Hand zu nehmen. Vertrauensvolle Gespräche des Arbeitsmediziners mit den Betroffenen sind wichtig, aber auch die Erkenntnis, dass Arbeit nicht nur nicht krank machen kann, sondern dass sie auch gesund erhalten oder sogar gesund machen kann, wenn sie „gute Arbeit“ ist, das heißt, wenn der/die Richtige am richtigen Arbeitsplatz mit inspirierenden Aufgaben betraut ist.

Noch steckt die Boreout-Forschung in den Kinderschuhen. Nicht zuletzt deshalb müssen Betriebsmediziner für die Symptome der krankhaften Unterforderung sensibilisiert werden. Dies um so mehr, als sich Boreout-Betroffene häufig gar nicht trauen, Hilfe zu suchen. Das mag daran liegen, dass es einfacher ist, ein Burnout durch Überforderung einzugestehen, als zu bekennen, dass man nichts zu tun hat.

Dr. med. Oliver Erens