

Burnout-Prävention

Tipps für Arbeitgeber:innen

- Räumen Sie der Sicherheit, Gesundheit und dem Arbeitsvermögen der Mitarbeiter:innen einen wichtigen Stellenwert ein und lassen Sie sich professionell beraten von Fachleuten für psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz, um eine Prozedur hierfür aufzubauen.
- Schulen Sie Ihre Wahrnehmung, erste Anzeichen von Burnout zu erkennen und gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran.
- Bei großen Betrieben: stellen Sie eine Arbeitsgruppe für die Burnout-Prävention zusammen (am Besten eine hierarchisch gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Interessen und mindestens einer professionellen Person) oder beauftragen Sie eine Fachkraft für psychosoziale Risiken (intern oder extern z.B. bei Liantis, Securex, Cesi..)
- Ermitteln Sie intern die psychosozialen Risiken: **anonym** ohne Möglichkeit der Rückverfolgung oder durch eine externe Fachkraft für psychosoziale Risiken (s. [Fragebogen auf Deutsch](#) und [Anleitung auf fr/en/nl](#)). Analysieren Sie die Daten und teilen Sie allen Mitarbeitenden die Ergebnisse mit.
- Erarbeiten Sie unter Einbeziehung der Mitarbeiter:innen einen Aktionsplan, der konkret, realistisch, möglichst attraktiv und messbar ist und kurz- und langfristige Ziele mit Daten enthält, um die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Kommunizieren Sie regelmäßig, wo Sie in dieser Entwicklung aktuell stehen.
- Sprechen Sie offen über das Thema Burnout und machen Sie dieses zu einem festen Bestandteil im Mitarbeiter:innengespräch. Planen Sie dafür einen festen Rhythmus ein. Evaluieren Sie mit ihnen Ressourcen und Belastungen und Möglichkeiten der Bewältigung und Entlastung in einem vertrauensvollen Rahmen. Passen Sie gegebenenfalls die Anforderungen den vorhandenen Möglichkeiten an.
- Denken Sie daran, dass verhaltensorientierte Maßnahmen nur eine Säule der empfohlenen Maßnahmen bilden. Um Mitarbeitende im Umgang mit der Belastungssituation optimal zu unterstützen, ist die Schaffung betrieblicher Strukturen notwendig (s. Risikoanalyse und die folgenden Aktionen).
- Bieten Sie bei Bedarf aktiv Hilfe an, z.B. in Form von Supervision, Coaching oder eine anonyme arbeitspsychologische Beratung zur Entlastung und Strategieentwicklung.

- Fördern Sie die Mitarbeitenden durch das Erlernen von Kompetenzen, wie z.B. Workshops zu Resilienz, Entspannung, Stressmanagement, gesunder Lebensstil, Kommunikationstechniken, Umgang mit Ärger, Konfliktmanagement, eigene Sensibilisierung auf Anzeichen und Ursachen eines Burnouts.
- Fördern Sie Weiterbildung und Selbstwirksamkeit ihrer Mitarbeiter:innen (intern, extern oder zum Beispiel durch Aufgabenrotation).
- Haben Sie eine offene Kommunikation über die Zukunft des Unternehmens und beziehen Sie ihre Mitarbeiter:innen in die Gestaltung mit ein (Gespräche, Ideen, Intranetinformationen..).
- Räumen Sie Wertschätzung und Anerkennung einen hohen Stellenwert ein. (z.B. beim Erfolg eines Unternehmens alle am Prozess Beteiligten für alle sichtbar würdigen).
- Haben Sie auch während der Arbeitszeiten Verständnis für kleine Pausen und bieten Sie Möglichkeiten der Erholung und Stressverarbeitung. Empfehlenswert hierfür sind Sozialräume für Pausen.
- Versuchen Sie die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben zu ermöglichen, auch in Bezug auf die Urlaubsplanung und dem Überstundenabbau.

Weitere Infos und Quellen:

RECOMMANDATION N° 30 - Recommandation adressée aux entreprises et secteurs concernant la prévention du burn-out, 2025, vom Conseil National du Travail (CNT) (französisch)

Tool des FÖD Beschäftigung, Arbeit und soziale Konzertierung, 2023

Analyse psychosozialer Risiken - Fragebogen (deutsch)

Analyse psychosozialer Risiken - Anleitungen und Auswertungen (französisch)

Weitere Veröffentlichungen des FÖD (= SPF emploi, travail et concertation sociale) nur auf französisch unter: <https://emploi.belgique.be/fr>

Burnout - Leitfaden für betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter/innen, 2016, FGÖ

Psychosoziales Wohlbefinden am Arbeitsplatz - Burn-out von LIANTIS

“Immer schaffen heißt nicht immer, es zu schaffen” Kampagne 2022 zur Burnout-Prävention zusammen mit dem FÖD Soziale Sicherheit



Eine Aktion im Rahmen der Kampagne “Ça va? ...und was möchtest Du für Dich tun?” 2025. Mehr Infos unter <https://www.patientenrat.be/kampagnen/mentale-gesundheit>