



PRESSEMELDUNG

Frankfurt, 11. Juni 2019

Versicherung

GEFÄHRLICHE LANGEWEILE: „BORE-OUT“ IM JOB

- Welche Folgen hat chronische Unterforderung?
- Wie erkenne ich Bore-Out?
- Was kann ich tun?



Stifte sortieren, Kaffee kochen, die kränkelnde Büropalme retten – und noch immer keine sinnvolle Aufgabe in Sicht. Aus Unterforderung wechselt fast jeder Dritte Arbeitnehmer den Job. Was die Wenigsten wissen: Erkrankungen durch chronische Unterforderung und Langeweile am Arbeitsplatz nennt man Bore-Out-Syndrom. Aber was genau ist das, wie erkenne ich es und wie kann ich mich schon im Vorfeld schützen? Die Versicherungsexperten der Deutschen Vermögensberatung AG (DVAG) klären auf.

Nichts zu tun: Chronische Unterforderung am Arbeitsplatz kann zu Depressionen führen. (Quelle: Masterfile/RF/DVAG)

Nur mal schlecht drauf oder ernsthaft krank?

Es gibt Tage, da ist im Büro tote Hose. Grund für einen Bore-Out ist das noch lange nicht. Gemeint

ist damit vielmehr eine langfristige Unterforderung, oft begleitet von dem Gefühl fehlender Wertschätzung oder Desinteresse am Job. Hält dieser Zustand an, endet dies nicht selten in einer Depression. Für die Diagnose besonders schwierig: Erkrankte zeigen dieselben Symptome wie bei einem Burn-Out: Sie sind müde, antriebslos oder gereizt. Auch körperliche Beschwerden wie chronische Magen- oder Rückenschmerzen sind möglich.

Diagnose Bore-Out – und jetzt?

Aus Scham kaschieren Arbeitnehmer ihr Nichtstun häufig mit gespielter Überlastung, statt dem Vorgesetzten reinen Wein einzuschenken. Besteht der Verdacht auf eine sogenannte Erschöpfungsdepression, ist zunächst der Hausarzt der richtige Ansprechpartner. Er stellt eine Diagnose und unterstützt bei weiteren Schritten. Aber wie sieht es finanziell aus? Im Falle einer Krankschreibung erhält ein Arbeitnehmer in den ersten sechs Wochen das reguläre Gehalt weiter. Danach springt bei gesetzlich Versicherten die Krankenkasse mit dem Krankengeld ein. Dieses ist jedoch geringer als der gewohnte Betrag – in der Regel 70 Prozent des Bruttoverdienstes, maximal 90 Prozent des Nettoehalts.

Was ist, wenn nichts mehr geht?

Ist der Betroffene über einen längeren Zeitraum arbeitsunfähig, greift die Berufsunfähigkeitsversicherung – sofern vorhanden. „Voraussetzung ist, dass der Job aufgrund von Krankheit oder Unfall zu mindestens 50 Prozent für Minimum sechs Monate nicht mehr ausgeübt werden kann“, so die DVAG-Experten. Das Prinzip der Versicherung ist

Pressekontakt:



einfach: Wird ein Arbeitnehmer berufsunfähig, bekommt er für die Ausfalldauer monatlich eine vorher festgelegte Rente ausgezahlt. So werden Einkommensverluste ausgeglichen und eventuelle finanzielle Risiken vorgebeugt. Auch der Abschluss eines Krankentagegeldes kann bei Verdiensteinbußen durch Krankheiten stützen. Trotzdem: Einmal Stifte sortieren ist ok – doch wer sich langanhaltend im Job langweilt, sollte aktiv werden. „Augen zu und durch“ ist hier keine Lösung.

Bye, bye Bore-Out: 6 Schritte gegen Langeweile am Arbeitsplatz

1. **Kontrolle:** Protokollieren, was an täglicher Arbeit anfällt
2. **Reden:** Ein offenes Gespräch mit dem Chef führen
3. **Eigeninitiative:** Aktiv neue Aufgabenfelder suchen und vorschlagen
4. **Kreativ-Lösungen:** Stunden reduzieren kann eine Alternative sein
5. **Hobbys:** Ausgleich schaffen, z. B. mit Sport
6. **Letzte Konsequenz:** Manchmal hilft nur ein Jobwechsel

Über die Deutsche Vermögensberatung Gruppe

Mit rund 5.000 Direktionen und Geschäftsstellen betreut die Deutsche Vermögensberatung Unternehmensgruppe über 8 Mio. Kunden zu den Themen Finanzen, Vorsorge und Absicherung. Die DVAG ist Deutschlands größte eigenständige Finanzberatung. Sie bietet umfassende und branchenübergreifende Allfinanzberatung für breite Bevölkerungskreise, getreu dem Unternehmensleitsatz „Vermögensaufbau für jeden!“. Aktuelle Informationen und Unternehmensnachrichten finden Sie unter www.dvag.de

Pressekontakt: