

Umfrage in Lippstadt

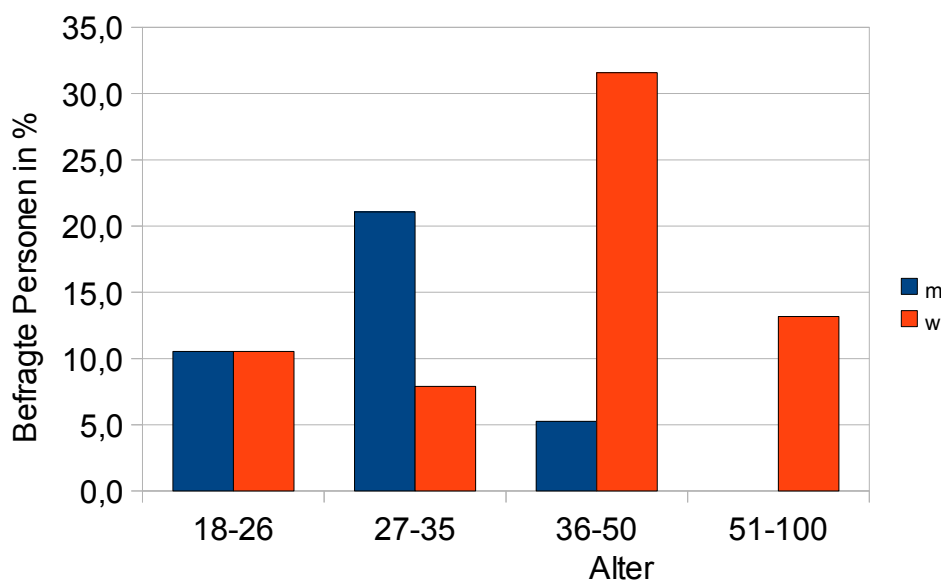
Das Planspielteam aus Gymnasium Eringerfeld in Geseke hat am 21.6.11 eine Umfrage zum Thema Depressionen und Burnout in Lippstadt durchgeführt. Um das potenzielle Erkrankungsrisiko an einem Burnout anschaulich darzustellen, wurden mehreren Erwachsenen verschiedenen Alters gezielte Fragen zur Lebenssituation gestellt.

Obwohl Viele anfangs mit der Befragung nicht einverstanden waren, gelang es den Planspielern trotzdem viele zu überzeugen und letztendlich einwilligen zu lassen. Während unserer Umfrage in Lippstadt hatte jedes Mitglied der Gruppe einen Schrittzähler. Mit Hilfe der Schrittzähler konnte das Team am Ende der Umfrage feststellen, wie viele Schritte es gemacht hatte.

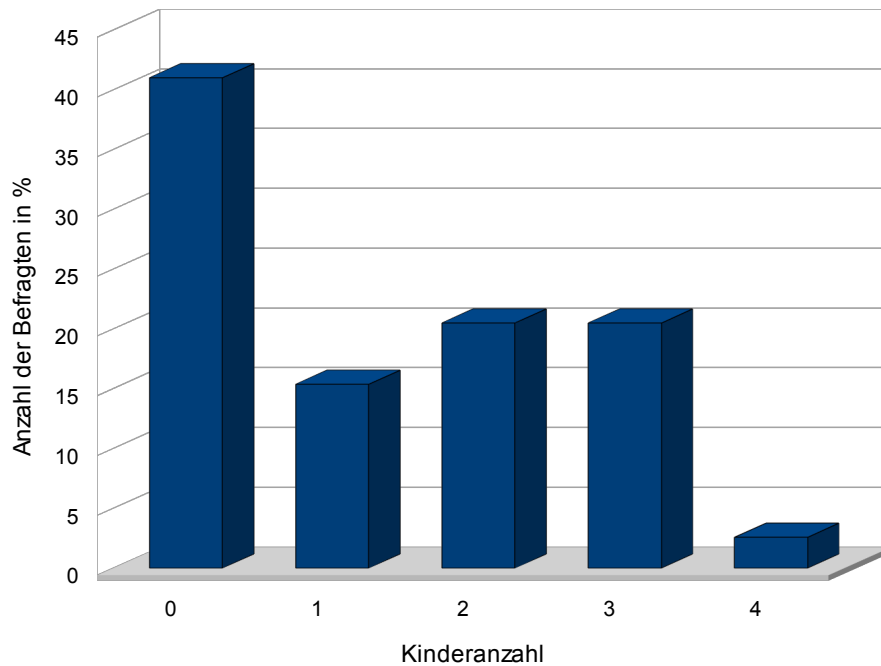
Hierbei kam folgendes Ergebnis heraus: 25.369 Schritte insgesamt.

Unten sind die Fragen, sowie die prozentualen Angaben der gegebenen Antworten in Diagrammen aufgeführt.

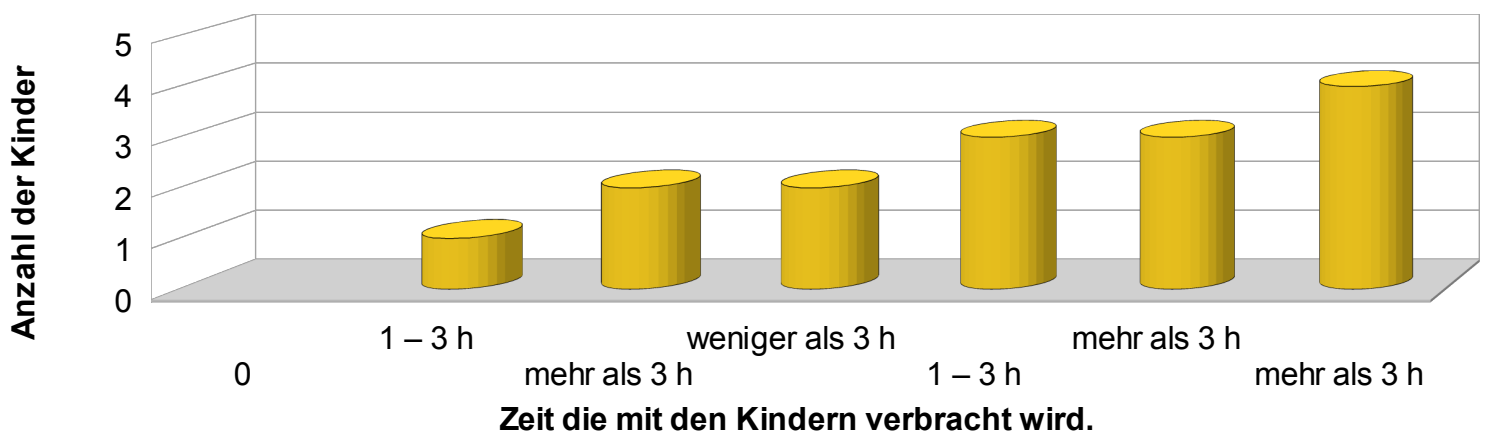
Mit diesem Diagramm wollen wir zunächst einmal veranschaulichen, welcher Altersgruppe sowie dem Geschlecht die jeweiligen Befragten angehören.



Auf die Frage, wie viele Kinder die jeweiligen Befragten haben,stellten sich folgende Ergebnisse heraus, welches wir in Form eines Säulendiagramms festhielten. Bemerkenswert bei diesem Diagramm ist, dass mehr als 40 % der Befragten keine Kinder haben. Fakt ist außerdem, dass keiner von den Probanden mehr als 4 Kinder haben.



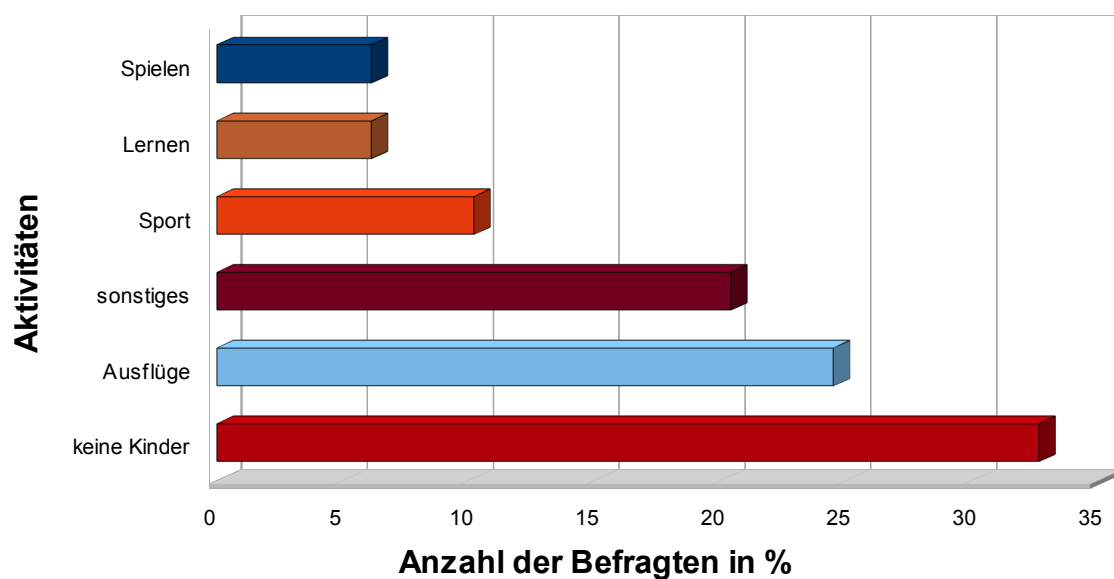
Die dritte Frage lautet: "Wie viel Zeit verbringen sie mit ihren Kindern?". Auch die Ergebnisse dieser Frage konnten wir mithilfe eines Säulendiagramms darstellen. Im Großen und Ganzen ist zu sehen, dass die täglich verbrachte Zeit mit den Kindern laut den Ergebnissen sehr gering ist.



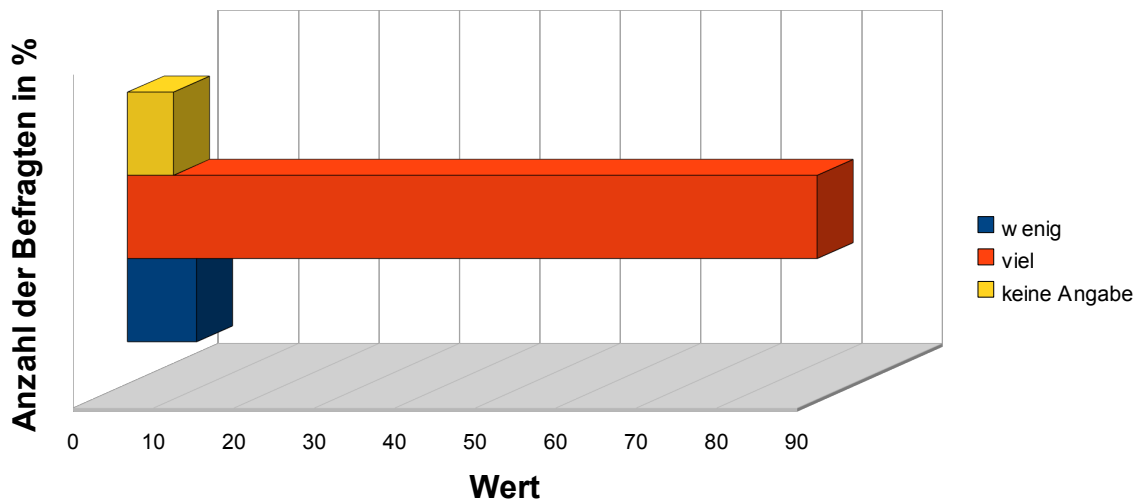
Unsere nächste Frage die wir stellten, war: „Was unternehmen Sie mit ihren Kindern wenn sie Zeit haben?“

Anhand dieser Werte, können wir schlussfolgern, dass fast 40% der befragten Eltern hauptsächlich Ausflüge mit ihren Kindern machen. Es ist äußerst bedeutsam mit seinen Kindern zu verreisen, jedoch dürfen genauso wichtige Aktivitäten wie Sport treiben und Lernen keineswegs vernachlässigt werden.

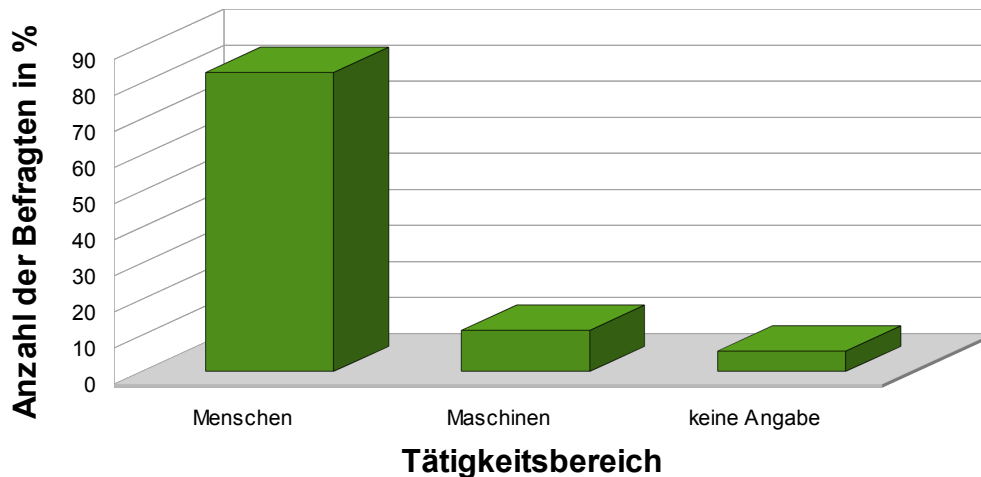
Als Prävention für einen Burnout ist es Relevant das Kind nicht zu unterfordern und zu verwöhnen. Denn nur durch das Verrichten leichter Arbeit kann das Kind sich an die Bewältigung des späteren Arbeitsstresses gewöhnen.



Des Weiteren interessierte uns die Frage: "Legen Sie viel Wert auf Ihren Beruf?" 86% der Befragten bejahten diese Frage. Das ist damit zu begründen, dass es heute in der Gesellschaft als "Normal" angesehen wird, wenn man seinen Alltag allein nach dem Beruf richtet. Jedoch ist es für die Psychische Gesundheit auch sehr Wichtig, sein Interesse und seine Aufmerksamkeit nicht nur auf den Beruf zu beschränken.



Wir befragten die Personen außerdem, in welchem Beruf sie tätig sind. Es ist deutlich zu sehen, dass 83% der Befragten in ihren Berufen mit Menschen zu tun haben. Im Gegensatz dazu sind nur 11% mit Maschinen tätig.

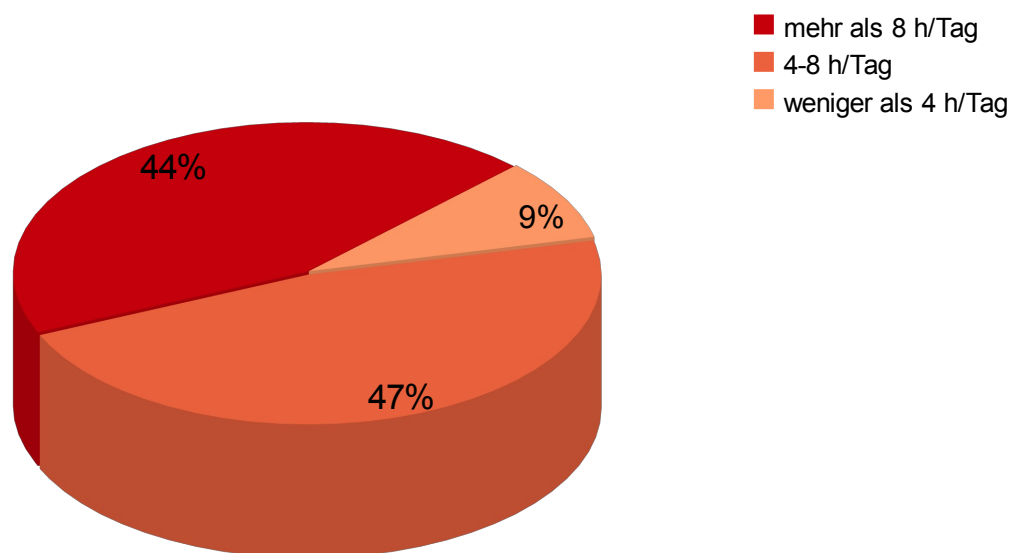


Zu der Frage : "Wie lange arbeiten Sie durchschnittlich am Tag?" (In Stunden) erhielten wir folgende Ergebnisse:

44% der Befragten arbeiten mehr als 8 Stunden am Tag. Im Gegensatz dazu arbeitet die Mehrheit (47%) im durchschnitt 4-8h täglich und nur 9% der Befragten arbeiten täglich 4h .Ein Vorteil für die Befragten, die weniger als 4h pro Tag arbeiten, wäre, dass sie umso mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen könnten, welches hierbei natürlich auch von großer Bedeutung ist.

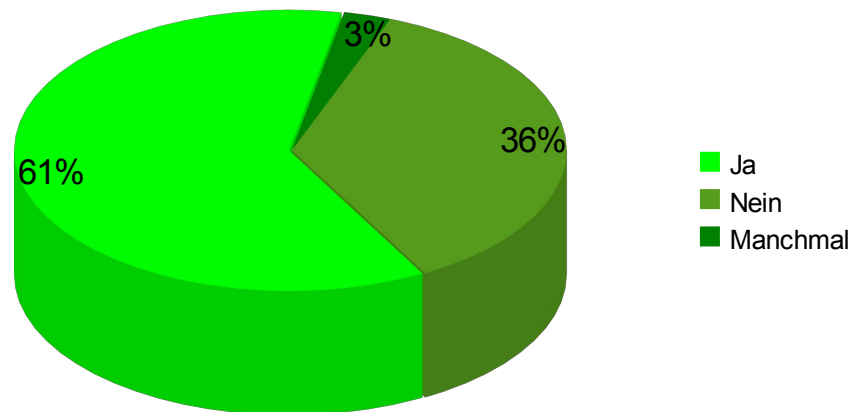
Lange Arbeitszeiten können viel Stress hervorrufen, der schnell wieder bewältigt werden muss, daher ist es von höchster Priorität seine Familie, Freunde und Interessen sowie Hobbys nicht zu vernachlässigen.

Die tägliche Arbeitszeit der befragten Personen.



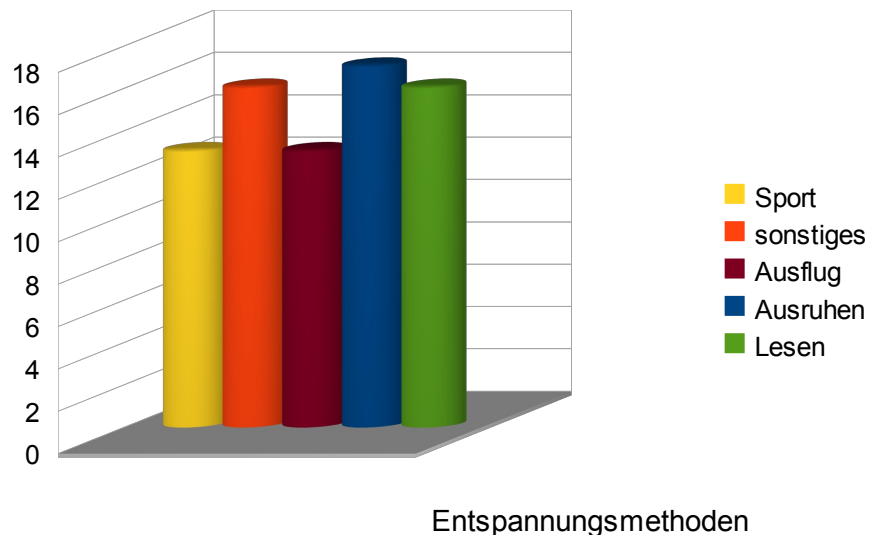
Weiterhin wollten wir von den Befragten wissen, ob Sie es problemlos schaffen den Arbeitsstress zu bewältigen?

Obwohl es 61% der Befragten schaffen, mühelos den angesammelten Arbeitsstress wieder loszuwerden, sind es noch knapp ein Drittel, die dazu nicht fähig sind. Der mit Abstand wichtigste Faktor für einen Burnout ist der angesammelte Stress. Die Unfähigkeit angehäuften Stress zu absolvieren wird in erster Linie an Depressionen bemerkbar. Der Betroffene kann Schlaf-, sowie Sozialprobleme entwickeln, an permanenten Angst- oder Wutzustände leiden oder andere Syptome, nach einer großen und angesammelten Stresszufuhr aufweisen.



Als nächstes war es für uns auch wichtig, zu erfahren, womit sich die arbeitstätigen Befragten entspannen. Wie man dem Diagramm entnehmen kann, entspannen sich die Mehrheit der Befragten nach einem stressigen Arbeitstag indem sie sich "ausruhen". Jedoch ist auch zu sehen, dass viele andere die Freizeit, die sie zur Entspannung haben, dazu nutzen um etwas zu "lesen" und um sonstige Aktivitäten und desweiteren zu unternehmen. Es ist sehr wichtig für Arbeitstätige, sich nach einem anstrengenden Tag auszuruhen bzw. sich entspannen zu können. Die Arbeitenden sollten in der Lage sein, den angesammelten Stress, der durch das Arbeiten auftritt loszuwerden und die Zeit nach der Arbeit mit anderen Sachen (Aktivitäten mit der Familie etc.) zu verbringen.

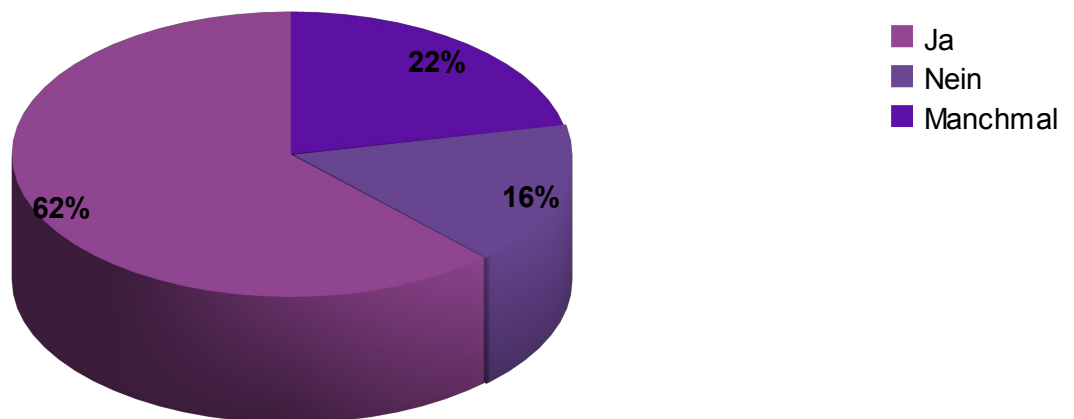
Anzahl der Befragten



Die vorletzte Frage, die wir den Befragten stellten lautete: "Werden Ihre Arbeitsleitungen ausreichend anerkannt?"

Von den 35 Befragten, sind es 62% die angeben, ausreichend für ihre Arbeit anerkannt zu werden.

Die Bedeutung der Anerkennung darf nicht unterschätzt werden, da Sie eine große Rolle für die Arbeitsmotivation als auch für die Arbeitsmoral spielt. Wenn man für seine geleistete Arbeit nicht ausreichend anerkannt wird, wie es 16% der Befragten angeben, kann es zu Zweifeln an der Bedeutsamkeit der Arbeit kommen. Was mögliche Folgen wie unzureichende Arbeitsleistung, Demoralisierung und das Vernachlässigen der Arbeit mit sich trägt.



Zu guter letzt fragten wir die Probanden danach, ob sie schon einmal verunsichert darüber waren, ob ihre Arbeit einen positiven Beitrag leistet.

Die Rund 60% der Befragten waren sich des positiven Nutzens ihrer Arbeit noch nie verunsichert. Das ist auch Wichtig, denn der Glaube an die Effektivität der Arbeit lässt uns sie gerne verrichten. Jedoch sind es 31% der Befragten, die an der positiven Zweckdienlichkeit ihrer Arbeit Zweifel haben oder hatten. Mit diesen Grundgedanken ist es nicht selten, dass man den Arbeitsmoral verliert. Um dies zu verhindern, sollte man sich Gedanken machen, welche postiven Nutzen die Gesellschaft aus der geleisteten Arbeit ziehen kann.

