

Quelle: <http://derstandard.at/?url=/?id=2944325>

IT bis zum Burnout - Stress killt die Arbeitnehmer

Studie: IT-Spezialisten weisen viermal häufiger Stress-Symptome auf als der Durchschnitt der befragten Arbeitnehmer

Leiden Sie unter chronischen Schlafstörungen, kommt es bei Ihnen vermehrt zu Sodbrennen oder leiden Sie gar unter Gastritis? Fühlen Sie sich erschöpft und können Sie trotzdem schwer abschalten? Eine aktuelle Studie des [Instituts für Arbeit und Technik](#) (IAT) aus Gelsenkirchen (Deutschland) zeichnet ein wenig schmeichelhaftes Bild der IT-Branche, wie das Branchenportal [ZDnet](#) berichtet. Dabei wurden dezidiert Projektmitarbeiter unter die Lupe genommen.

Top und Flop

Demnach bietet das Arbeitsfeld der IT-Fachleute zwar viel Abwechslung bei überdurchschnittlich hohen Gehältern, gleichzeitig weisen Projektmitarbeiter aber auch viermal häufiger als der Durchschnitt der deutschen Beschäftigten Symptome massiven Stresses auf. Dauern diese Phasen der permanenten Müdigkeit, Magenbeschwerden und Schlafstörungen länger als acht Wochen, führen sie laut den Studienleitern zu einer Häufung chronischer Erschöpfung - einem Frühindikator des Burnout-Syndroms.

Was passiert?

Entwickelt sich diese Phasen so zu einem nachhaltig andauernden Zustand, kommt es schließlich zum Burnout. Diese chronische Erschöpfung körperlicher und psychischer Reserven bringt komplette Energielosigkeit, Demoralisierung, Gleichgültigkeit und Zynismus mit sich. In schlimmen Fällen dauert die vollständige Genesung mehrere Monate. Neben den körperlichen Beeinträchtigungen kommt es bei dauerhafter Überarbeitung auch zur Vernachlässigung sozialer Kontakte und im extremsten Fall zur Isolation.

Laut der Studie zeigen 40 Prozent der befragten IT-Projektmitarbeiter entsprechende Indikatoren und rund 30 Prozent haben dabei Probleme sich zu erholen.

Mehr zu dem Thema finden Sie auf unserer [Schwerpunktseite "Stress"](#). (red)

Links

[Institut für Arbeit und Technik](#)

Nachlese

[Akuter Mangel an IT-Experten setzt heimischen Unternehmen zu](#)

[Durchschnittlich 70 Euro: Stundensätze für IT-Freiberufler steigen](#)

Zum Thema

[Schwerpunktseite "Stress"](#)