

INFOFOLDER

BURNistOUT!

PRÄVENTION STATT FRÜHPENSION

BURNistOUT!



Franz Gosch
Vizepräsident
AK-Steiermark

“Arbeit soll auch Freude machen, meine
“InitiativeLebensWerteArbeitswelt.at”
hilft ein gesundes, wertschätzendes Arbeitsklima zu schaffen
und damit Burnout zu verhindern!”



Prim. Dr. Sigurd M. Hochfellner
Ärztlicher Leiter
Privatklinik St. Radegund

“Bis zu 30% der österreichischen berufstätigen Bevölkerung
sind Burnout gefährdet oder manifest daran erkrankt.
Burnout entsteht dann, wenn berufs- und arbeitsbedingte
Energieverluste durch regenerative energiefördernde
Freizeitaktivitäten nicht mehr ausgeglichen werden können.
Ein Behandlungsschwerpunkt der Privatklinik St. Radegund
liegt auf Burnout und mit Burnout einhergehenden
Erkrankungen wie Depression, Angststörung, Panikstörung und
Schlafstörung.”

DIE URSACHEN VON BURNOUT

Neben persönlichen Verhaltensmustern und Einstellungen tragen auch äußere Faktoren, wie gesellschaftlicher Einfluss und wachsender Druck am Arbeitsplatz zur Entstehung eines Burnout-Syndroms bei.



WAS IST BURNOUT?

1. Eine nach und nach sich entwickelnde allgemeine Erschöpfung
2. Herabminderung der Stimmungslage
3. Veränderung der Selbstwahrnehmung im privaten und beruflichen Kontext
4. Auftretende Zukunftsängste
5. Emotionale Distanzierung im privaten und beruflichen Umfeld
6. Subjektives Gefühl der Ausweglosigkeit
7. Unverständnis hinsichtlich der Ursachen der wahrgenommenen Veränderungen
8. Manifeste Leistungseinbußen im beruflichen und privaten Umfeld

RISIKOFAKTOREN AM ARBEITSPLATZ

Arbeit kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken und Freude machen, energie- bzw. ressourcenfördernd sind auch soziale Komponenten der Arbeit und arbeitsbezogene Inhalte. Lang anhaltender Stress, kombiniert mit unzureichender Stressverarbeitung und mangelnder Erholung erhöhen das Burnout-Risiko.

DIE MEISTEN STRESSFAKTOREN LASSEN SICH IN FOLGENDEN BEREICHEN FINDEN:

- » in der Arbeitsaufgabe und dem Arbeitsinhalt (z.B. Arbeitskomplexität, Handlungsspielraum)
- » in der Arbeitsorganisation (z.B. Kooperations- und Zeitwänge)
- » in den Umgebungsbedingungen (z.B. Lärm, Hitze, Staub)
- » in den soziale Bedingungen am Arbeitsplatz (z.B. Kommunikation, Konflikte)
- » in anderen betrieblichen Rahmenbedingungen (z.B. Arbeitszeiten, Aufstiegsmöglichkeiten)



RISIKOFAKTOREN IN DER PERSÖNLICHEN LEBENSFÜHRUNG

Berufliche Tätigkeit führt, egal wie hoch die beruflichen Gratifikationen sind, üblicherweise zu einem Netto-Energieverlust am Ende eines jeden Arbeitstages. Diese Energieverluste müssen am Feierabend, am Wochenende und in der Urlaubszeit durch energiefördernde Tätigkeiten ausgeglichen werden.

ENERGIEFÖRDERNDE TÄTIGKEITEN SIND:

- » Körperliche Bewegung (lt. WHO mindestens 150 Minuten pro Woche), besonders empfohlen werden: Spaziergehen, Laufen, Schwimmen, Ski fahren, Schilanglaufen, Eislaufen oder Ballspiele
- » Kulturelle Aktivitäten: Besuch von Theateraufführungen, Konzerten, Kunstaustellungen
- » Tanzen und Ballbesuche
- » Gesellige Aktivitäten: Besuchen und Einladen von Freunden, Veranstaltungen, Empfänge, etc.
- » Lesen

DER ENERGETISCHEN REGENERATION **NICHT** (!) FÖRDERLICH SIND:

Fernsehen, Computerspiele, Social Media und Smartphone.

BURNOUT ERKENNEN

Ein Burnout-Syndrom entwickelt sich meist über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Auch in fortgeschrittenen Stadien ist die Selbsterkenntnis oft schwierig, schmerzhaft und wird gerne verleugnet.

Stellvertretend für die verschiedenen Phasenmodelle können vier Stadien zusammengefasst werden:

» **IDEALISTISCHE BEGEISTERUNG (EINSATZ MIT GROSSER FREUDE)**

» **REDUZIERTES ENGAGEMENT (GRENZEN ERFAHREN)**

» **FRUSTRATION (MACHTLOSIGKEIT)**

» **DEPRESSION UND VERZWEIFLUNG (ERSCHÖPFUNG)**





WEGE AUS DEM BURNOUT

- BEHANDLUNG

Wenn Sie bereits psychosomatisch reagieren, also in einem fortgeschrittenen Stadium "ausgebrannt" sind, sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen bzw. psychologische/ psychotherapeutische Hilfe annehmen. Mit professioneller Hilfe gelingt es Ihnen eher aus dem Burnout-Kreislauf auszubrechen.

HILFE IN DER KRISE - Akutinterventionen

Bei Auftreten einer akuten Krise (z.B. Selbstmordgedanken) ist rasche Hilfe und Krisenintervention angebracht.

- » **Hausarzt/Hausärztin oder Facharzt/Fachärztin für Psychiatrie**
(siehe Ärztekammer Steiermark) www.aekstmk.or.at
- » **Die nächste Psychiatrische Ambulanz eines öffentlichen Krankenhauses**
- » **Der Notfallpsychologische Dienst Österreich**
www.notfallpsychologie.at
- » **Das Kriseninterventionsteam des Landes Steiermark**
www.katastrophenschutz.steiermark.at



ÄRZTLICHE / PSYCHOLOGISCHE/ PSYCHOTHERAPEUTISCHE HILFE

Hinter den Symptomen, welche mit Burnout in Verbindung gebracht werden, können auch andere Erkrankungen stecken. Deshalb ist der Besuch bei einem Facharzt für Psychiatrie, klinischen Psychologen oder Psychotherapeuten auf jeden Fall erforderlich. Die Diagnose und Behandlung wird dabei auf Sie persönlich abgestimmt.

» **Homepage der Steirischen Ärztekammer:**
www.aekstmk.or.at

» **BÖP (Berufsverband Österreichischer PsychologInnen):**
www.boep.or.at

» **Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP):**
www.psychotherapie.at, Tel: 01/512 70 90

» **Steirischer Landesverband für Psychotherapie (STLP):**
www.stlp.at, Tel: 0316/37 25 00

» **Netzwerk Psychotherapie Steiermark:**
www.psychotherapie-steiermark.net

» **Privatklinik St. Radegund / SANLAS Holding - Stationäre Psychiatrische Rehabilitation**
www.sanlas.at, office@privatklinik-stradegund.at, Tel: 03132 / 53 553

» **Privatklinik Hollenburg / SANLAS Holding - Stationäre Psychiatrische Rehabilitation**
www.sanlas.at, office.hollenburg@sanlas.at, Tel: 02739 / 771 10

» **Reha Bruck / SANLAS Holding - Ambulante Psychiatrische Rehabilitation**
www.reha-bruck.at, Tel: 03862 / 51 781-301

UNTERSTÜTZUNG AM ARBEITSPLATZ

UM WEGE AUS DEM BURNOUT ZU FINDEN, MUSS DAS
PROBLEM AM ARBEITSPLATZ THEMATISIERT UND
BEARBEITET WERDEN.

Der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin ist darüber hinaus laut ArbeitnehmerInnenschutzgesetz verpflichtet, psychische Gefahren am Arbeitsplatz entsprechend zu evaluieren und Maßnahmen zur Vermeidung dieser durchzuführen.

Sprechen Sie über Burnout-Risiken und über Faktoren, welche bei der Arbeit unterstützen können (Ressourcen) und holen Sie Unterstützung bei Ihrer Arbeitnehmervertretung und dem Arbeitsmediziner/der Arbeitsmedizinerin bzw. bei einem Arbeitspsychologen/einer Arbeitspsychologin (falls vorhanden).


Zu den betrieblichen Ressourcen zählen die Unterstützung durch Führungskräfte beim Umgang mit betrieblichen Anforderungen, eine wertschätzende Umgebung sowie eine positive Werthaltung. Passende Anforderungen, die weder unter- noch überfordern, ermöglichen zum Beispiel positive Herausforderungen bei der Arbeit.

Für den gezielten Umgang mit Burnout sollten die sechs Bereiche des Arbeitsplatzes (Umfang der Arbeit, Ausmaß an Kontrolle, Anerkennung und Belohnung, Gemeinschaft, Fairness und Werte) in den Mittelpunkt gestellt sowie Strategien und Prozesse entwickelt werden, um Bedingungen in diesen Bereichen zu verändern.

Sie haben auch die Möglichkeit, sich an die Beratungsstelle der Arbeiterkammer Steiermark zu wenden.

» Burnout-Beratung der AK

arbeitstechnik@akstmk.at, Tel: 05 7799 2494



WEGE AUS DEM BURNOUT-LABYRINTH

Die Anregungen in diesem Infofolder sollen dazu beitragen, dem Burnout vorzubeugen. Haben die Symptome die Warnstufe überschritten, so ist dringend medizinische/therapeutische Hilfe geboten. Beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt, Arbeitsmediziner, Arbeitspsychologen oder suchen Sie psychotherapeutische Hilfe. Nehmen Sie Alarmsignale Ihres Körpers ernst – nur dann können Sie entgegenwirken.

NEHMEN SIE HILFE IN ANSPRUCH!

Für sich selbst zu sorgen bedeutet nicht, egoistisch oder unkollegial zu sein, sondern heißt in kluger Voraussicht zu handeln, um die eigenen Ressourcen nicht zu verschleißen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass aus Gründen der leichteren Lesbarkeit auf allen Seiten des Info Folders die männliche Sprachform verwendet wird. Sämtliche Ausführungen gelten natürlich in gleicher Weise für die weibliche.

Datenschutzinformation unter www.sanlas.at/datenschutz



WEITERFÜHRENDE LINKS:

- » **INITIATIVE LEBENSWERTE ARBEITSWELT**
www.lebenswertearbeitswelt.at/burnout
- » **Gesundheitsportal der Gewerkschaften und des ÖGB**
www.gesundearbeit.at
- » **Österreichischer Gewerkschaftsbund**
www.bit.ly/2tp90pY
- » **Bundesministerium für Gesundheit (2012):**
Gesundheitsportal. Gesund leben. Burnout
www.gesundheit.gv.at
- » **SANLAS Holding - Ihre Spezialisten für die Behandlung von psychiatrischen Erkrankungen**
www.sanlas.at

LITERATUREMPFEHLUNG:




- » Gesundheitsportal der Gewerkschaften und des ÖGB. ÖGB Gesundheitsförderung
www.netzwerk-bgf.at
- » Ehrenberg, Alain: Depression und Gesellschaft in der Gegenwart.
- » Jiménez, Paulino/Kallus, Wolfgang Konrad: The Recovery-Stress-Questionnaire for Work.
- » Musalek, Michael/Poltrum, Martin (Hg.): Glut und Asche Burnout. Neue Aspekte der Diagnostik und Behandlung.
- » Schmiedel, Volker: Burnout. Wenn Arbeit, Alltag & Familie erschöpfen.
- » Unterholzer, Ruth: Motiviert statt ausgebrannt. Eine berufunspezifische Studie zum Burnout-Phänomen in Österreich.
- » Maslach, Leiter: Die Wahrheit über Burnout.
- » Jiménez, Paulino: Arbeits- und Organisationspsychologische Aspekte der Burnoutprävention.
www.researchgate.net/publication/281236859



BURNistOUT wurde inhaltlich begleitet von: Franz Gosch, Prim. Dr. Sigurd M. Hochfellner, Univ. Prof. Dr. Paul Jiménez, Dr. Dietmar Bayer, Barbara Riener, Mag. Rupert Mandl, Ing. Mag. Heimo Pilko

Gutschein für 2 Personen

„3+1 geschenkt“ Paket im Schloßhotel Szidónia

-  3 + 1 Übernachtung mit Frühstück (1 Nacht mit Frühstück geschenkt)
-  3 + 1 Behandlungen (1 Behandlung geschenkt)
-  Wellnessprogramm gratis

Erholen Sie sich im gemütlichen Ambiente des Healing & Health Resorts Schlosshotel Szidónia, Ungarn. Wir bitten um rechtzeitige Reservierung. Nähere Informationen finden Sie auf www.schlosshotelungarn.at

Der Gutschein ist gültig bis 29.02.2020.
Ausgenommen ist der Zeitraum zwischen 21.12.2019 und 07.01.2020.
Bitte diesen Gutschein beim Check-in vorweisen.



SZIDÓNIA[®]
SCHLOSSHOTEL

Schlosshotel Szidónia
H-9451 Rőjtökmuzsaj
Rőjtöki Straße 37
00 36 99 544 810



SANLAS HOLDING

Akutmedizin . Rehabilitation . Pflege



„SORGE DICH GUT UM DEINEN KÖRPER. ES IST DER
EINZIGE ORT, DEN DU ZUM LEBEN HAST!“

OMR Prim. Prof. Dr. Günter Nebel
Gesellschafter
Geschäftsführer der
SANLAS Holding GmbH

NEUE
ANGEBOTE

STATIONÄRE REHABILITATION FÜR PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Spezialangebote für PrivatpatientInnen und Unternehmen
(individuelle Behandlungen für ArbeitnehmerInnen spezifischer Berufsgruppen)



Privatklinik St. Radegund

Diepoltsbergerstraße 38-40
A-8061 St. Radegund
Tel.: +43 (0) 3132 / 53 553
office@privatklinik-stradegund.at



Privatklinik Hollenburg

Krustettener Straße 25
A-3506 Krems-Hollenburg
Tel.: +43 (0) 2739 / 77 110
office@privatklinik-hollenburg.at



AMBULANTE REHABILITATION FÜR PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN



Reha Bruck

Franz Gruber Gasse 7
A-8600 Bruck/Mur
Tel.: +43 (0) 3862 / 51 781- 301
office@reha-bruck.at

