

Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL · JOBS.TT.COM

Samstag, 19. März 2022 Nummer 77

Wege aus der Burnout-Spirale

Die Zahl der Burnout-Fälle geht durch die Decke. Experten sind überzeugt: Prävention ist wichtiger denn je, besonders auch für Unternehmen. 95 Prozent der Maßnahmen gegen Stress kosten nichts.

Von Elisabeth Zangerl

Innsbruck – „Burnout als psychosomatische Erkrankung sollte keineswegs auf die leichte Schulter genommen werden. Wenn Symptome wahrgenommen werden, sollte umgehend ein Psychotherapeut zurate gezogen werden“, rät der Arzt, Psychologe und ärztliche Psychotherapeut Christian Schubert. Der Tiroler ist zudem Autor des Buches „Was uns krank macht, was uns heilt“ und plädiert klar in Richtung eines neuen Denkens in Medizin und Forschung, das den ganzen Menschen im Blick hat.

Sein Buch hilft, das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele, und damit auch die Krankheit Burnout, besser zu verstehen. Sein Ansatz: „Ich kritisiere, dass die Medizin sehr symptomorientiert ist und oft zu wenig auf die Ursachen von Erkrankungen schaut.“ Er sieht im Burnout einen wesentlichen Unterschied zu einer schweren depressiven Episode („Major Depression“) – und zwar in Bezug auf die kulturelle Determinante: „Burnout ist eine Stress-assoziierte Entzündungserkrankung mit starkem Bezug zum Thema Leistung.“

Dem Bereich der Burnout-Behandlung und -Prävention verschreibt sich auch



„Burnout ist typisch für unsere Gesellschaft und Kultur.“

Christian Schubert (Arzt, Psychologe, ärztl. Psychotherapeut)



Wer in ein Burnout gerät, fällt oft Monate aus. Viele sind danach auch nicht mehr so leistungsfähig wie zuvor.

Foto: iStock/byuradefnitz

Carolín Juen de Quintero, mittlerweile als selbstständige Psychotherapeutin, klinische Psychologin und Traumatherapeutin in Innsbruck tätig. Zuvor war sie für die Arbeiterkammer im Bereich der Burnout-Prävention sowie in der Burnoutklinik in Lans tätig. Beide befragten Fachleute sind überzeugt: „Jede Zeit hat ihre Krankheit, Burnout ist die Krankheit des 21. Jahrhunderts.“ Laut einer Statistik des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger haben psychische Krankheiten im Zeitraum von 1994 bis 2014 um 342 % zugenommen.

„Burnout ist typisch für unsere Gesellschaft und Kul-

tur“, sagt Christian Schubert. Es stehe in enger Verbindung etwa zu Spätkapitalismus, Neoliberalismus und Leistungsgesellschaft. Positiv sei, dass Burnout mittlerweile als Krankheit in der Gesellschaft anerkannt ist und sich – besonders im Bereich der Burnout-Prävention – einiges getan habe. Das habe auch ökonomische Gründe, wie Carolín Juen de Quintero denkt: „Die Realität ist, dass Burnout-Erkrankungen sehr lange Krankenstände mit sich bringen. Mindestens drei Monate – bei Betroffenen, die in Reha sind, im Durchschnitt sogar acht Monate. Und viele der Arbeitnehmer sind nach einer

Burnout-Erkrankung auch nicht mehr so leistungsfähig wie zuvor.“

Die Psychologin ist überzeugt: „Abgesehen von diesen Aspekten verlangt es auch der Fachkräftemangel, dass Unternehmen im Bezug auf Burnout-Prävention agieren.“ Und: „Von Arbeitnehmerseite aus betrachtet, muss gesagt werden, dass Unternehmen oft Mitverursacher von Burnout-Erkrankungen sind.“

Für Carolín Juen de Quintero gibt es im Wesentlichen zwei Gründe psychischer Natur, weswegen Menschen aus ihrem Arbeitsleben „herausfallen“: Burnout und Mobbing. Bei Letzterem liege

es oft auch daran, dass Führungskräfte „zu wenig hinschauen“. Wichtig für Unternehmen: auf Warnsignale ihrer Mitarbeiter achten und gute und faire Arbeitsbedingungen schaffen.

Auch häufig als „Umstrukturierung“ betitelt Prozesse und der Druck, gewisse Umsätze zu bringen, könnten eine Mitschuld an Burnout-Erkrankungen bei Mitarbeitern tragen. „Das ist besonders bei multinationalen Firmen sehr oft der Fall“, erzählt die Psychologin.

Besonders gefährdet sind aus Sicht von Carolín Juen de Quintero zwei Arten von Menschen: der Leistungstyp, der seinen Selbstwert über

Leistung definiert, und Menschen, die psychische Belastungen aus ihrer Kindheit „mitschleppen“. Sie unterteilt diese Erkrankung in drei Phasen. Die erste ist die Phase der Überarbeitung/Überforderung, die zweite die Symptumphase und die dritte der Zusammenbruch. Das Umfeld kann bei Betroffenen oftmals Verhaltensänderungen feststellen: ein Rückzug aus Freundschaften oder Zynismus, Reizbarkeit, Schlafstörungen und vieles mehr.



„Von Arbeitnehmerseite aus betrachtet, muss gesagt werden, dass Unternehmen oft Mitverursacher von Burnout-Erkrankungen sind.“

Carolín Juen de Quintero (Psychotherapeutin, klinische Psychologin, Traumatherapeutin)

Burnout könnte aber in vielen Fällen vermieden werden, wenn man früh genug reagiert und Warnsignale ernst nimmt. In der Burnout-Prävention liegt viel Potenzial, davon sind auch unsere Experten überzeugt: „95 Prozent der Maßnahmen gegen Stress kosten nichts“, sagt Carolín Juen de Quintero – und: „Bei der Burnout-Prävention geht es viel um Bewusstseinsarbeit.“ Ihr Tipp für Betriebe: „Ein ideales Seminar besteht aus einem theoretischen Input und einem praktischen Teambuildingteil – weil: das Gemeinschaftliche und die gegenseitige Wertschätzung sind auch wesentliche Faktoren.“

Angebote, um dem Ausbrennen vorzubeugen

Eine Burnout-Erkrankung bedeutet für Mitarbeiter lange Krankenstände und ein Risiko, dauerhaft zu erkranken. Für Firmen entstehen lange Ausfälle und auch volkswirtschaftlich gibt es hohe Kosten. Burnout-Prävention lohnt sich daher: Angebote gibt's in Tirol en masse.

Von Elisabeth Zangerl

Innsbruck – Burnout ist eine ernstzunehmende Stresserkrankung – mit gravierenden gesundheitlichen und ökonomischen Konsequenzen. Das haben längst auch die Interessenvertretungen und Sozialversicherungsträger erkannt und reagieren mit einem breiten Präventionsangebot. Burnout-Prävention für Unternehmen bietet u. a. die Wirtschaftskammer im Rahmen der Plattform „Gesundes Arbeiten“ an, wie Simon Thöniß von der Abteilung Arbeits- und Sozial-

recht bestätigt: „Auf unserer Homepage der betrieblichen Gesundheitsförderung weisen wir unter anderem auf Beratungsangebote hin, auch werden von Seiten der Wirtschaftskammer immer wieder wechselnde Vorträge zum Thema der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, auch zu Burnout, angeboten.“

Die Wirtschaftskammer fungiert nicht nur als Drehscheibe, auch gibt es z. B. Publikationen, darunter die Broschüre „Burn Out statt Burn Out“ mit Checklisten, Alltagstipps für Führungskräfte und einem arbeitsrechtlichen Teil.

Ein weiteres Angebot ist die Initiative „proFitness“ mit dem Ziel, KMU auf ihrem Weg zu einem gesünderen Unternehmen nachhaltig zu unterstützen (www.profitnessaustria.at). WK-Mitglieder können zudem einen kostenlosen Gesundheitscheck machen (www.gesundesarbeiten-tirol.at). Folder zur Förderung der betrieblichen Gesundheit gibt's auch über den Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP), auch hat der Berufsverband eine kostenlose Helpline eingerichtet (01 5048000, helpline@psychologiehilft.at). Ergänzend

bietet der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen in Kooperation mit der Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen auch vertiefende Einzelgespräche mit GesundheitspsychologInnen, die zugleich auch ArbeitspsychologInnen sind.

Die Sozialversicherung der Selbstständigen bietet für SVS-Versicherte zusätzlich eine Burnout- & Risikoeinschätzung samt einer Abklärung im Bezug auf eine weiterführende Therapie an. Auch über die Seite Psychnet (www.psychnet.at) finden sich PsychologInnen, die spezialisiert

sind auf das Thema Burnout, wie Viola Schwarz vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen informiert. Psychotherapeuten, die auf Burnout-Prävention spezialisiert sind, finden Interessierte zudem unter: www.psychotherapeuten.at – unter den Fachbegriffen Burnout/Burnout-Vorbeugung erscheinen nach Eingabe des Filters „Tirol“ 152 Anlaufstellen, darunter auch Carolín Juen de Quintero (siehe Artikel oben), die beispielsweise spezifische Seminare für Unternehmen zu diesem Schwerpunktthema anbietet (<http://carolinjuen.at>).



Wer Gefahr läuft, in ein Burnout zu schlittern, kann sich rechtzeitig Hilfe holen.

Foto: iStock/Maria Komarova