

Vorurteile
Stigmatisierung
stoppen

Prävention
Dauer- und Überbe-
lastung vermeiden

Arbeit und Psyche
Gesundheits-
förderung im Beruf

Rehabilitation
Zur Situation
in Österreich

BURNOUT UND DEPRESSION



**FÜR DEN UMGANG
MIT PSYCHISCHEN
BELASTUNGEN**



DAS TABU BRECHEN

Andrea Händler und Joesi Prokopetz erzählen über ihr Leben mit Depressionen und ihren Kampf gegen die Stigmatisierung von Betroffenen.

**Psychische Erkrankungen
betreffen Sie nicht?**

Jeden 5. Österreicher schon!

Das Magazin innenwelt bietet Experteninfos zum Thema psychische Gesundheit.

Holen Sie sich die innenwelt 4x jährlich kostenlos ins Haus!

Gratis
Abo



Abo-Bestellungen an: abo@innenwelt.at
www.facebook.com/innenwelt

innenwelt
www.innenwelt.at

4x jährlich
aktuelle
Infos



VORWORT



DURCHATMEN
Die richtige Balance zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen zu finden, ist eine der wesentlichen Herausforderungen in unserer Zeit.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch: Krankenstände aus psychischen Gründen nehmen seit Jahren in alarmierender Weise zu. Psychische Krankheiten sind mittlerweile die häufigste Ursache vorzeitiger Erwerbsunfähigkeit in Österreich. **Jeder Fünfte erleidet mindestens einmal in seinem Leben eine depressive Episode.** In Zusammenhang damit rückt in den letzten Jahren das Phänomen „Burnout“ in den Fokus der aktuellen Gesundheitsdiskussion.

Depressionen sind normal

Entsprechend der WHO-Definition umfasst der Zustand der Gesundheit nicht nur das körperliche sondern auch das geistige und soziale Wohlbefinden. Dieses kann durch Erschöpfung und Überlastung erheblich beeinträchtigt sein. Der Begriff Burnout umfasst Erschöpfungszustände unterschiedlichen Schweregrades, ist aber auch für verschiedene psychische Erkrankungen gebräuchlich.

Burnout als Prozess

In der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten ICD-10 kommt Burnout als eigenständige Diagnose nicht vor. Burnout wird hier vielmehr zu den „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“ gezählt. Entgegen einer verbreiteten Meinung ist Burnout kein definiertes Krankheitsbild oder gar eine valide Diagnose. Es handelt sich vielmehr um einen in typischen Stadien ablaufenden Prozess. Je nach Fortschreiten dieser Entwicklung resultieren daraus unterschiedliche Symptomenkomplexe die von der leichten Befindlichkeitsstörung bis zu ernsthaften körperlichen und seelischen Erkrankungen reichen können.

Hilfe zur Selbsthilfe

In frühen Stadien ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ gefragt: psychologische Beratung, Coaching und die Analyse arbeitsplatzbezogener Belastungsfaktoren können dazu beitragen, dass eine gesundheitsförderliche Haltung eingenommen wird und Betroffene mit Hilfe ihrer persönlichen Ressourcen ein weiteres Fortschreiten der Entwicklung vermeiden können. Leider werden Frühwarnzeichen wie anhaltendes Erschöpfungsgefühl, nachlassende Genussfähigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit oder Einschlafstörungen oft übersehen, sodass in späteren Phasen manifeste Erkrankungen drohen.

Eine besonders häufige Folge einer schwerwiegenden Burnout Entwicklung sind depressive Erkrankungen. Hier ist eine sorgfältige Diagnostik erforderlich, denn erst die korrekte Diagnose ermöglicht eine sinnvolle Behandlungsplanung. Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie verfügen über die erforderliche Expertise. Obwohl Erschöpfung und Burnout die Entstehung einer Depression begünstigen können, ist es wichtig, die Depression als eigenständige Erkrankung zu begreifen, die keineswegs nur im Zusammenhang mit Belastungen auftritt.

Zahl der depressiven Erkrankungen steigt

Mit einer Lebenszeitprävalenz von 15 - 20 % und weltweit steigender

HERAUSFORDERUNG

„Obwohl Erschöpfung und Burnout die Entstehung einer Depression begünstigen können, ist es wichtig, die Depression als eigenständige Erkrankung zu begreifen.“



Prim. Dr. in Christa Radoš
Vorstand der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am LKH Villach.

Inzidenz gehören depressive Erkrankungen zu den häufigsten Krankheiten in der Bevölkerung, die prinzipiell jeden Menschen treffen können. Frauen sind besonders gefährdet. Nach wie vor werden Depressionen unzureichend diagnostiziert und behandelt. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Verlaufs- und Manifestationsformen, sodass die wichtigsten Symptome wie Antriebsstörung, Freudlosigkeit und gedrückte Stimmung nicht immer klar zu erkennen sind. Man sollte daher bei derartigen Symptomen den Weg zum Psychiater bzw. zur Psychiaterin nicht scheuen. In der Behandlung der Depression ist neben den psychotherapeutischen Maßnahmen oft eine medikamentöse Therapie erforderlich. Erfreulicherweise gibt es heute eine breite Palette von Therapiemöglichkeiten, die gut verträglich und äußerst wirksam sind.

Information hilft gegen Tabuisierung

Leider fällt es auch heute noch vielen Betroffenen schwer, fachlich kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen, sind doch psychische Erkrankungen nach wie vor tabuisiert und teilweise stigmatisiert. Hier kann nur korrekte Information Abhilfe schaffen. Mögen die folgenden Seiten dazu beitragen.



WIR EMPFEHLEN



Prim. Univ. Prof. Dr. Christian Haring
Primar des Psychiatrischen Krankenhauses des Landes Tirol

SEITE 10

„Es kann Probleme geben, aber es gibt immer eine Lösung. Und es gibt Menschen, die darin kompetent sind, zu helfen.“

Arbeit und Psyche S. 8-9
Expertise und Best-Practice zur Beruflichen Gesundheitsförderung

Burnout-Prävention S. 4-5
Verantwortung von Unternehmen und Privatpersonen

SEITE 9



Mag. a jur. Beate Danczul
Geschäftsführerin
Beratungsgesellschaft Consentiv

**MEDIA
PLANET**

We make our readers succeed!

BURNOUT UND DEPRESSION,
DEZEMBER 2012

Managing Director: Eliane Knecht
Editorial Manager: Triin Metusalet

Project Manager: Manuel Schmaranzer
Tel.: +43 1 2363 438-13
E-Mail:
manuel.schmaranzer@mediaplanet.com

Distribution: Der Standard
Verlagsgesellschaft m.b.H., A-1010 Wien,
Herrengasse 19-21
Druck: Mediaprint Zeitungsdruckerei
Ges.m.b.H. & Co.KG, 1232 Wien,
Richard-Strauss-Straße 16

Kontakt bei Mediaplanet:
Hannah Demant
Tel.: +43 1 2363 438-10
E-Mail:
hannah.demant@mediaplanet.com

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochstehende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren. So schaffen wir für unsere Inserenten eine Plattform, um Kunden zu pflegen und neue zu gewinnen.

Die AUSTRIAN LIFE ACADEMY bietet:

- **Aus- & Fortbildungen** für Personen im Gesundheitsbereich sowie in der Lebensraumgestaltung;
- **Coaching- und Trainingsprogramme** für Firmen und deren MitarbeiterInnen;
- **Beratung und Ausbildung** für Unternehmen & Organisationen, Gruppen & Teams und Einzelpersonen in den verschiedensten Bereichen.

POWER DER PSYCHE



- Neurolinguistisches Programmieren
- Systemisch integratives Coaching
- Burnout Prävention
- Hypnose Aus- und Fortbildungen
- Biofeedbacktrainer



AUSTRIAN LIFE ACADEMY

Austrian Life Academy
Rettenbergstr. 12
A-6114 Kolsass
Tel: +43 52 24/67 747
www.ala.co.at
info@ala.co.at



Damit Arbeit wieder Freude macht: Gesund beraten mit fit2work

Arbeitslust statt Arbeitsfrust - das ist das Ziel der kostenlosen Beratung fit2work zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz. Faktoren wie Stress, falsche Haltung oder der Umgang mit chemischen Materialien können sich auf Dauer negativ auf die Gesundheit auswirken. Lange Krankenstände und der drohende Verlust des Arbeitsplatzes sind oft die Folge. Bei den fit2work Beratungsstellen in ganz Österreich erhalten Betroffene gezielte Unterstützung, um die Gesundheit am Arbeitsplatz und damit auch die Lebensfreude aktiv zu fördern bzw. zu erhalten.

Ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher leidet unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz.* „Nach einem Arbeitsunfall hatte ich ständig Schmerzen im Bein, die mir die Arbeit sehr erschwerten. Das ging so weit, dass ich langsam aber sicher Angst um meinen Arbeitsplatz bekam“, erzählt der Maurer Gerhard Wallner. „Irgendwann wusste ich nicht mehr weiter und wandte mich an fit2work zur Erstberatung.“

Kostenlos, anonym, freiwillig

Für Menschen, deren Gesundheit aufgrund ihres Jobs beeinträchtigt ist, hat die österreichische Regierung gemeinsam mit Partnerorganisationen die Beratungsinitiative fit2work ins Leben gerufen. Kostenlos und vertraulich helfen ExpertInnenteams bei Fragen zur Gesundheit am Arbeitsplatz weiter. fit2work vernetzt dabei bestehende Angebote und Förderungen zur Verbesserung der Gesundheit am Arbeitsplatz und bietet Information, Beratung und Koordination aus einer Hand. So erhalten KlientInnen an einer einzigen Anlaufstelle die auf sie abgestimmten Angebote und Problemlösungen. fit2work soll dafür sorgen, dass die Menschen in Österreich ihren Beruf gesund und damit auch mit Freude ausüben können. Nicht nur das Wohlbefinden des/der Einzelnen wird gestärkt, sondern auch der Arbeitsmarkt: Denn durch Prävention und Beratung kann langen Krankenständen und daraus drohender Arbeitslosigkeit effektiv entgegen gewirkt werden.

Zurück in ein gesundes Arbeitsleben

Ab Jahresbeginn 2013 stehen österreichweit eigene ExpertInnenteams für alle Fragen rund um ein gesundes Arbeitsleben bereit. So auch für Gerhard Wallner, der mit Hilfe der fit2work-Beratung wieder gesund an seinen Arbeitsplatz zurückgekehrt ist: „Meine fit2work-Beraterin hat mir zuerst zu einer medizinischen Rehabilitation geraten. Danach hat sie meinen Arbeitsalltag genau analysiert und mir gezeigt, welche Tätigkeiten und Bewegungsabläufe ich in Zukunft vermeiden soll. Jetzt bin ich wieder mit vollem Einsatz und Freude bei der Arbeit.“

*Quelle: Arbeits-Fitness-Barometer 2012

Über fit2work

An wen richtet sich fit2work?

fit2work bietet Erwerbstätigen, Arbeitssuchenden, Arbeitslosen, Personen mit längeren Krankenstandstagen, WiedereinsteigerInnen nach längeren Krankenstandstagen und Betrieben Information, Beratung und Unterstützung bei Fragen zur seelischen und körperlichen Gesundheit am Arbeitsplatz.

Was ist das Ziel von fit2work?

fit2work berät betroffene Personen und Betriebe, um das frühzeitige, krankheitsbedingte Ausscheiden von Menschen aus dem Erwerbsleben zu vermeiden bzw. nach langen Krankenständen rechtzeitig für geeignete Wiedereingliederungsmöglichkeiten zu sorgen.

Wie funktioniert fit2work?

Die fit2work-BeraterInnen beraten und unterstützen anonym, kostenlos und freiwillig zu allen Fragen rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz. Als Koordinationsstelle aller bestehenden Angebote und Förderungen bietet fit2work Information gesammelt und aus erster Hand. Betroffene ersparen sich dadurch Zeit und unnötige Umwege.

Wo finde ich eine Beratungsstelle in meiner Nähe?

fit2work-Beratungsstellen für Personen und Betriebe gibt es ab Jahresbeginn 2013 flächendeckend in ganz Österreich. Unter www.fit2work.at finden Sie die Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Alle Infos unter www.fit2work.at



„Ich kann wieder mit Freude arbeiten“ Wie IT-Spezialistin Andrea Blaha durch fit2work wieder zurück in ein gesundes Arbeitsleben gefunden hat:

Warum haben Sie sich an fit2work gewendet?

Berufsbedingt sitze ich den ganzen Tag vor dem Bildschirm. Das hat nach einigen Jahren zu starken Rückenschmerzen geführt, die mir die Arbeit zur Qual machten. Schließlich habe ich den Schritt zu fit2work gewagt.

Wie hat Ihnen fit2work geholfen?

Meine fit2work-Beraterin hat mir zu einer arbeitsmedizinischen Untersuchung geraten, die mir bestätigte, dass ein Spezialstuhl die Situation verbessern könnte. Daraufhin hat mir meine Beraterin Fördermöglichkeiten erklärt und sich auch gleich um alle notwendigen Anträge gekümmert.

Wie geht es Ihnen heute?

So gut wie schon lange nicht mehr. Ich sitze jetzt auf einem Spezialstuhl, der genau an meine Bedürfnisse angepasst ist und kann wieder schmerzfrei und mit Freude arbeiten.



fit2work



GESPRÄCHSKULTUR
Der regelmäßige Austausch zwischen MitarbeiterInnen und Vorgesetzten hilft beim Vorbeugen von Problemen am Arbeitsplatz.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Die Volkskrankheit Burnout

■ **Frage:** Kann Burnout jeden Menschen treffen?

■ **Antwort:** Besonders betroffen sind Menschen in helfenden Berufen. Die totale Erschöpfung lauert jedoch potentiell in allen Berufen mit emotionaler Überforderung, fehlender Wertschätzung und hohem Zeitdruck.

Fast jeder kennt heute Fälle aus dem Bekanntenkreis: Die Managerin, die sich für den expandierenden Betrieb die Nächte um die Ohren schlägt und im Büro zusammenklappt. Der Sozialarbeiter, der immer mehr Verantwortung mit immer weniger Ressourcen übernehmen soll und dem Druck irgendwann nicht mehr standhält. Oder die Studentin, die neben ihrem Studium diverse Praktika und Mini-Jobs versucht unter einen Hut zu bringen und bei einem Routinearztbesuch einen minutenlangen Weinkrampf bekommt. Diagnose: „Burnout“.

Allerdings muss man mit diesem Begriff achtsam sein, denn er wird meist unpräzise verwendet. „Es entsteht der Eindruck, jeder Stress in der Arbeit sei bereits Burnout, was wissenschaftlich nicht haltbar ist,“ sagt Arbeitspsychologe Dr. Jürgen Glaser. Die wissenschaftliche Definition heißt laut Dr. Glaser: „Burnout ist ein arbeitspsychologisches



Dr. Jürgen Glaser
Der Professor für angewandte Psychiatrie an der Universität Innsbruck

Syndrom aus emotionaler Erschöpfung, entpersönlichem Umgang - zum Beispiel mit Klienten - und geringer persönlicher Erfüllung im Beruf.“

Geschichte des Burnout

Entstanden ist der Begriff im Jahr 1974. Der amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger beobachtete damals in einer Drogenberatungsstelle, dass Mitarbeiterinnen, die begeistert und motiviert den Job begonnen hatten, wenige Jahre später nur noch misstrauisch und zynisch ihrer Arbeit nachgingen. Das Phänomen nannte er „Burn-out-Syndrom“.

Die Entwicklung des Zustandes ist stets ähnlich: „Gehäuft entwickelt sich Burnout bei emotionaler Überforderung im Umgang mit schwierigen Klienten, bei hohem Zeitdruck in der Arbeit, wenn der eigene Einfluss in der Arbeit gering ist und Unterstützung durch Führungskräfte

oder Kollegen ausbleibt“, weiß der Arbeitspsychologe. Erlebte Ungerechtigkeit, mangelnde Anerkennung der eigenen Arbeit und widersprüchliche Anforderungen wie z.B. immer mehr Aufgaben in immer weniger Zeit erledigen zu müssen, tragen zur Burnout-Entwicklung bei. „Vor allem in helfenden Berufen führen solche Arbeitsbedingungen dazu, dass berufliche Qualitätsansprüche zurückgestellt werden müssen, um mit der Arbeit überhaupt fertig zu werden,“ so Dr. Glaser. Dauern solche Zustände in der Arbeit lange an, entwickelt sich Burnout.

Was im Extremfall mit der Arbeitsunfähigkeit endet, beginnt meist mit überdurchschnittlichem Engagement. Wer anfangs nicht brennt, kann nicht ausbrennen. „Nicht die Arbeit selbst ist dabei das Problem, sondern das Gefühl der Überforderung und fehlenden Wertschätzung. Auch die erforderliche Unterstützung durch Vorgesetzte und Kollegen fehlt,“ erklärt der Psychologe. Es folgen Gewissenskonflikte der Betroffenen, die die Arbeitsqualität und Leistungsfähigkeit verschlechtern und den Weg in die Burnout-Spirale bahnen.

Ausweg bietet nur die Kommunikation „Zunächst sollte versucht werden, schlechte Arbeitsbedingungen zu ändern, die zur Überforderung führen,“ sagt Dr. Glaser. Eine berufliche Auszeit und therapeutische Hilfe können lediglich die Symptome lindern. Die Rückkehr an den Arbeitsplatz ist laut dem Psychologen allerdings nur dann sinnvoll, wenn auch hier Verbesserungen vorgenommen wurden.

persönliche Leistungsfähigkeit.

■ **Nach dem** medizinischen Klassifikationssystem versteht man unter „Burnout“ keine eigenständige Krankheit. Vielmehr ist es ein Erschöpfungszustand, der verschiedene Gesichter tragen kann – meist endet Burnout in einer Depression.



FOKUSBERICHT

Verantwortung von Führungskräften bei der Prävention



Dr. Erich Laminger
Unternehmensberater und Experte auf dem Gebiet der Burnout-Prävention

Führungskräfte können mit offener und regelmäßiger Kommunikation viel zum Wohlbefinden Ihrer MitarbeiterInnen und Untergebenen beitragen. Dr. Erich Laminger spricht über Respekt, Austausch und Führungsqualitäten.

Die Zahl der Arbeitnehmerinnen mit psychischen Problemen steigt seit Jahren branchenübergreifend alarmierend an. Doch das muss nicht sein, meint Dr. Erich Laminger, Unternehmensberater und Experte auf dem Gebiet der Burnout-Prävention. „Führungskräfte können einiges gegen Burnout in ihrem Unternehmen tun,“ erklärt Laminger. „Ein ganz wichtiger Punkt ist die Kommunikation zwischen Führungskräften und Mitarbeitern. Wie offen und respektvoll wird mit dem Mitarbeiter gesprochen? Führung ist auch eine Supervisionsrolle, die jemand nicht leben kann, der nicht ausgeglichen ist.“

Nicht jede/r in seinem/ihrer Fachgebiet erfolgreiche

Aufsteigerin ist für eine Führungsaufgabe geeignet. Dr. Laminger: „Mitarbeiterführung ist eine Aufgabe, in der man sich vom eigentlichen Fach ein großes Stück weit entfernen und den Umgang mit Menschen mögen muss. Wenn jemand von seiner Prägung am besten in einer Spezialistenlaufbahn aufgehoben wäre, aufgrund des Systems aber nur in einer Führungsrolle Karriere machen kann, landet er im falschen Job.“

Doch wie steht es um die aktive Burnout-Prävention in heimischen Unternehmen, Herr Dr. Laminger? „Einerseits ist Burnout-Prävention in aller Munde. Andererseits ist das Burnout aber immer noch keine genau definierte Krankheit, daher werden besonders im Früherkennungsbereich viele Anzeichen einfach übersehen.“

Wer Glaubwürdigkeit, Respekt, Fairness, Stolz und Teamgeist in seinem Unternehmen fördert, muss sich zum Thema Burnout nicht viele Gedanken machen. „Wo diese Grundsätze gelebt werden, wird betrieblich bedingtes Burnout kaum existieren. Führungskräfte sollten Anerkennung für Einsatz und Leistung zeigen. Auch das Miteinbeziehen der Meinung von Mitarbeiterinnen in Entscheidungen trägt zum respektvollen Umgang mit Arbeitnehmerinnen bei und beugt damit betrieblichen Burnouts vor,“ stellt der Unternehmensberater klar. Denn: „Der ideale Arbeitsplatz ist der, wo man sich nicht nur auf Freitag, sondern auch auf Montag freut.“

LUKAS WIERINGER

redaktion.at@mediaplanet.com

IBG

Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement

UNSERE LEISTUNGEN

- Arbeitsmedizin
- Arbeitspsychologie
- Sicherheitstechnik
- Ergonomie & Bewegung
- Gesundheitstage
- Seminare & Workshops
- Generationenbalance
- Arbeitszeit & Schichtplan
- Betriebsambulanzen
- Befragungen & Kennzahlen
- MA-Beratung & Coaching
- Betriebliche Gesundheitsförderung

GESUNDE WEGE ZUR PRODUKTIVITÄT

Kontaktieren Sie uns unter office@ibg.co.at | www.ibg.co.at

DANIELA SCHWARZ

redaktion.at@mediaplanet.com

INSPIRATION

TIPP
1
GESTEHEN
SIE SICH
SCHWÄCHEN
EIN



BEWEGUNG IN DER NATUR
Ein guter Ausgleich zum hektischen Alltag.
FOTO: SHUTTERSTOCK



Buchtipps

Viele Menschen erleben in ihrer Arbeit Frust, Ärger, den Verlust von Selbstachtung und Würde, werden beschimpft und respektlos behandelt. Manche beklagen, dass ihre Leistungen und ihr Engagement als selbstverständlich hingenommen werden, oftmals ohne ordentliche Bezahlung und ohne Dankeschön. Der Output von „negativen Organisationskulturen“: eine rasant steigende Anzahl an Burnouterkrankungen, Depressionen, Stresserkrankungen.

Kooperatives Miteinander

Die Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologin Sabine Lengyel-Sigl zeigt in ihrem Buch „Corporate Awareness. Werte und die (R) Evolution der Arbeit.“ auf leicht lesbare und heiter-ernste Art einen Weg aus diesem Dilemma. Geschrieben ist das Buch für all jene, die arbeiten und Interesse an neuen Methoden und Erkenntnissen eines kooperativen Miteinanders haben. Kurze Selbstreflexionsboxen und kleine Methoden verhelfen zu mehr Selbstwert und Empathie. Das Leben von bestimmten Werten, wie Achtsamkeit, Wertschätzung, Achtsamkeit und Respekt führt zu spannenden neuen Begegnungen mit schon bekannten ArbeitskollegInnen. Wer sich für sich und seinen Job interessiert, findet sich in diesem Buch wieder und erkennt sicher auch neue Wege.

Guter Schutz gegen Burnout: Selbstreflexion

Der österreichischen Volkswirtschaft kosten psychosoziale Erkrankungen jährlich rund sieben Milliarden Euro. Vier Milliarden entfallen auf die Unternehmen, die durch Produktivitätsverlust und Krankentage der MitarbeiterInnen Geld verlieren.

Burnouts und Depressionen haben sich in den vergangenen Jahren vervierfacht und häufig werden die Symptome von den Betroffenen viel zu spät erkannt.

Permanente Überforderung

„Absolute, rund-um-die-Uhr Erreichbarkeit mit dem Smartphone, just-in-time-Kommunikation, aber vor allem die Perfektionierung der eigenen Idealvorstellung unseres Selbstbildes, sind es, die zu einem Burn Out führen können, erläutert Harald Pachner, CEO des Instituts für Gesundheitsberufe. Anstatt bei uns selbst zu sein, streben wir danach, das Wunschbild von KollegInnen, MitarbeiterInnen oder Vorgesetzten zu erfüllen, und machen es somit auf subtile Weise zu unse-

rer eigenen Idealvorstellung von uns selbst. Das überfordert uns und kann uns „ausbrennen“ lassen“, erläutert Pachner. Der ehemalige Junioren Vizeweltmeister im Super-G und Trainer des steirischen Skiverbandes, erläutert, wie es zu einem Burnout kommen kann.

Für viele wird - durch die oben beschriebene Perfektionierung des Wunschbildes - Handeln nur noch Mittel zum Zweck. „Wir erledigen die anstehenden Dinge nur noch deswegen, um daraus einen Nutzen zu ziehen bzw um unser vorgestelltes Selbstbild zu perfektionieren und nicht der Sache wegen selbst: Nur allzu oft erledigen wir die Aufgaben, die uns gestellt werden, um später befördert zu werden oder um die Wunschvorstellung von einem Eigenheim mit Garten und Pool zu realisieren. Aus dieser versprechen wir uns wiederum, dass sie uns glücklich macht und in weiterer Folge Qualitäten wie Ansehen oder innere Ruhe“, erläutert Pachner die Mechanismen. Wenn man stets nur Dinge tut, um von anderen anerkannt zu werden, macht man nichts für sich selbst.



Harald Pachner ist diplomierte Mental- & Selfnesstrainer und Trainer im steirischen Skiverband

Wer stets die Anerkennung von Außen sucht, der wird sie nicht finden, weil dies eine Schraube ohne Ende ist. Immer ist man auf der Suche oder auf dem Weg zum nächsten Kick. Und diese Suche versteckt sich so gut, dass sie für den Betroffenen nur schwer wahrnehmbar ist.

Eigene Strukturen erkennen

„Wer die eigenen Strukturen erkannt hat und sich selbst gut reflektieren kann, der ist weitestgehend vor einem Burnout gefeit“, erläutert der Trainer. Allerdings würden die meisten Menschen dies erst merken, wenn es zu spät ist. Und auch wenn die ersten Symptome wie Müdigkeit oder Abgespannt-sein auftreten, denkt

die überwiegende Zahl der Betroffenen vor allem zunächst einmal an eine organische Ursache und würden sich etwa Herz-Kreislauf-erkrankungen untersuchen lassen.

Neben einigen klassischen Übungen und Regeln- wie dem Delegieren von Arbeiten, einer realistischen Terminplanung, dem strikten Einhalten von Pausen (ohne zu telefonieren), gesundem Essen mit ausreichender Zeit und genug Schlaf- ist es für Pachner vor allem die Begegnung mit der Natur, die von Burnout bedrohte Menschen immer wahrsten Sinne des Wortes wieder erdet und ihnen die Anker verleiht, die sie benötigen, um den Alltag zu meistern. „Die Flora und Fauna tragen dazu bei. Da es in der Tier- und Pflanzenwelt scheinbar kein vorgestelltes Objekt gibt und sich dieses Bewusstsein anscheinend auch überträgt, ist sowohl das Beobachten, als auch das Interagieren mit Tieren und Pflanzen ein großartiges Geschenk.“

FRANK TETZEL
redaktion.at@mediaplanet.com

WALTER WALCH
redaktion.at@mediaplanet.com

consentiv

Employee Assistance Services GmbH

Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde MitarbeiterInnen! Als externer Kooperationspartner stehen wir dem Unternehmen und allen MitarbeiterInnen mit Beratung, Coaching und Mediation zu beruflichen wie auch privaten Themen zur Verfügung.

Die Investition des Arbeitgebers ist eine fixe Jahrespauschale. Sie ermöglicht allen MitarbeiterInnen die eigenverantwortliche und absolut anonyme Inanspruchnahme der Unterstützung. Zielgerichtet, effizient und österreichweit!

Ihr Partner für professionelles Personalmanagement

Mehr dazu unter: www.consentiv.com



„WENN DIE SEELE KRANK IST, DANN BRAUCHT SIE HILFE!“



PROFIL
Andrea Händler
 ■ Schauspielerin und Kabarettistin aus Wien
 ■ Mitbegründerin der Gruppe „Schlabarett“
 ■ engagiert sich für die Initiative ganznormal.at

■ Frau Händler, wie haben Sie gemerkt, dass Sie unter einer Depression leiden – oder anders gefragt: Wie fühlt sich eine Depression an?

Es war Sommer, schönes Wetter, ich saß daheim, habe kein Telefonat entgegenommen, alles war schrecklich für mich. Ich konnte nicht unter Menschen gehen, hatte permanent nur Angst. Ein befreundeter psychiatrischer Krankenpfleger hat mich dann letztlich überredet, zum Facharzt, zum Psychiater zu gehen. Dagegen wehrte ich mich anfangs sehr, aber hätte ich es dann nicht doch getan, allein wäre ich niemals aus der Situation herausgekommen. Man kann es unmöglich von allein schaffen, eine echte Depression zu überwinden.

■ Welche Ängste waren das, wie verhält man sich damit?

Existenzängste, die nicht erklärbar und nicht logisch sind, oder Angst, dass alle Menschen rund um mich wegsterben und ich das jetzt bis zu meinem Lebensende ertragen muss. Man will nicht mehr leben, alles ist sinnlos und man weiß nicht, wie man dagegen angehen kann. Ich

starrte stundenlang in den Fernseher ohne zu sehen was ich da eigentlich sah.

■ Wie lange hat es gedauert?

Natürlich geht es nicht von heute auf morgen. So schleichend wie sich eine Depression in ein Leben hineinschleicht, so schleichend geht sie wieder, wenn man sie richtig behandelt. Wobei das natürlich auch nicht bei jedem Menschen gleich verläuft, das muss dann der Fachmann beurteilen. Nach zwei, drei Monaten der Einstellungs- oder Umstellungsphase war die Welt dann wieder irgendwie geradegerückt. Danach wollte ich aufhören mit den Medikamenten, das ging dann ein paar Jahre gut. Dann kam die zweite Depression.

■ Freilich verläuft es bei jedem Menschen anders, aber glauben Sie, dass es einen Auslöser oder Grund für eine Depression gibt? Gab es Unterschiede vom ersten zum zweiten Mal?

Ich glaube, das ist in jeden Fall anders. Es gibt Auslöser wie Tod oder Scheidung, aber bei einer echten Depression gibt es oft auch gar keinen Auslöser. Bei mir gab es 2004 etwa keinen Grund. Es war einfach da. Da funktionieren einfach die Botenstoffe im Hirn nicht so gut – Serotonin und Noradrenalin... es ist eine Krankheit, die der Fachmann erkennen und zu der man dann stehen muss.

■ Was tut man im Ernstfall?

Der Hausarzt ist hier definitiv nicht der richtige Ansprechpartner. Es gibt gewisse „Standard-Pulverln“, Antidepressiva, die in „solchen Fällen“ automatisch verschrieben werden, aber es ist unbedingt anzuraten, zum Facharzt zu gehen und sich nicht zu genieren. Ein guter Psychiater stellt die richtigen Fragen und beurteilt jeden Menschen und seine Symptome individuell. Stress wird etwa ganz anders behandelt als Antriebslosigkeit. Viele Wohlmeinende sagen dann immer wieder: „Um Gottes willen, setz’ die Tabletten ab, du wirst ja abhängig!“ Aber warum soll man etwas absetzen, das einem hilft? Das tut der Diabetiker auch nicht. Und zum Glück macht die Pharma-Industrie auch große Fortschritte und entwickelt sich ständig weiter: Das Medikament, das ich jetzt nehme, ist beispielsweise ganz anders als das vor acht Jahren.

Schön wäre, wenn auch Manager an die Öffentlichkeit gehen würden mit dieser Krankheit, damit die Menschen sehen können, dass auch in der so genannten „Leistungsgesellschaft“ Depressionen sehr real existieren. Nicht nur Künstler und Kreative leiden darunter, es kann jeden treffen. Und wenn die Seele krank ist, dann braucht sie Hilfe! Ebenso wie der Körper.

MARION FUGLÉWICZ-BREN
redaktion.at@mediaplanet.com

Burnout? Erschöpfungszustand? Oft versteckt sich dahinter eine echte **Depression**. In den Achtzigern sprach man von der „Managerkrankheit“. Heute gibt es das Burnout-Phänomen. Gehört es in unserer Leistungsgesellschaft dazu, dass man ausgebrannt ist? Oder wird das Gefühl permanent unter Druck zu sein aus Angst vor Konsequenzen unterdrückt? Wo verlaufen die Grenzen? Die Depression hat nicht immer einen offensichtlichen Grund und sie ist nach wie vor ein Tabuthema. Wie lernen wir, darüber zu reden und Hilfe in Anspruch zu nehmen, wo es nötig ist?

■ Herr Prokopetz Sie haben selbst eine Depression erfolgreich bekämpfen können, wie haben Sie das geschafft?

Meine Eigenleistung war, dass ich trotz des Lebenskessels, der mich damals – vor mittlerweile fast 15 Jahren – erfüllt hatte, zum Arzt gegangen bin, der dann eine veritable Depression diagnostiziert hat. Und mit einem entsprechenden Medikament, das ich knapp ein Jahr eingenommen habe, zunächst Besserung und dann Heilung brachte. Parallel dazu half mir eine Gesprächstherapie bei einem Facharzt, mit dem ich vereinbarte, nicht über eventuelle Ursachen zu spekulieren, sondern möglichst schnell zu erreichen, dass es mir besser ginge.

Ich bin nun seit diesen knapp 15 Jahren so gut wie beschwerdefrei. Soll heißen: Es gibt Zeitspannen, während denen die Verzweiflung sich vordrängt, aber nach ein paar Tagen wieder zurückzieht. Begleitet sind diese Tage durchaus von Zuversicht aber auch der latenten Angst, dass es wieder so heftig werden könnte. Nachdem aber bis heute kein „Rückfall“ eingetreten ist, überwiegt deutlich die Zuversicht.

■ Es ist (scheinbar?) leichter geworden darüber zu sprechen – und trotzdem ist es ein Tabuthema. Wie motiviert man Menschen, sich eine Depression einzugestehen, sich helfen zu lassen und vielleicht auch zum Arzt zu gehen?

Es ist nicht leicht einen wirklich depressiven Menschen zu irgendetwas zu motivieren, weil ja Sinnverlust und Antriebslosigkeit das Leben bestimmen. Man kann selbstverständlich ermuntern, ärztliche Beratung einzuholen, aber der Impetus sich selbst zu helfen, indem man sich helfen lässt, muss letztlich aus dem Betroffenen selbst kommen.

■ Depressionen sind normal und heilbar – hat das Ihr Umfeld auch so gesehen, als Sie „betroffen“ waren?

Mein Umfeld hat von nichts gewusst und weitgehend nichts bemerkt. Ich habe nach außen hin funktioniert. Man war vielleicht befremdet, hat mein Rückzugsverhalten und meine Gesprächsverweigerung als Befindlichkeit abgetan. Was hätte ich auch sagen sollen? Ich wusste selbst nicht, was los war mit mir.

■ Was tun Sie, was hilft Ihnen an schlechten Tagen, um Ihre Stimmung aufzuheben? Haben Sie Tipps für Menschen, denen es ähnlich geht?

Ehrlich gesagt, ich tue gar nichts. Mir hilft die schon erwähnte Zuversicht, dass es wie schon so oft wieder nur ein ephemerer Zustand ist. Tipps habe ich keine, weil Depressionen individuell ablaufen. Nur vielleicht das eine, woher die Kraft auch immer kommen mag: Sich seinem Zustand stellen, vor sich selbst zugeben, dass man allein da nicht wieder „rauskommt“, zum Arzt gehen und Hilfe in Anspruch nehmen. So paradox das klingt: Es braucht auch Kraft, sich helfen zu lassen.

■ Können Sie jetzt bei Bekannten oder Freunden Muster erkennen, wo Sie sich denken, dass sie gefährdet sein könnten?

Nein, kann ich nicht. Ich erkenne nur, wenn jemand die Depression „romantisert“. Zwischen ein bisschen Schwermut und einer Depression ist ein Unterschied wie zwischen Kopfweg und einer Entthauptung.

■ Meinen Sie, dass es Berufsgruppen gibt, die vielleicht eher betroffen sind

als andere – etwa Künstler, Kreative? Hat Depression mit Sensibilität zu tun oder spielt das keine Rolle?

Eine Depression kann jede und jeden treffen. Keine Krankheit privilegiert eine Gruppe, indem sie sie nicht befällt. Aber gerade bei der Depression ist es – meine ich – eine Frage des sozialen Hintergrunds, wie man mit ihr umgeht. Menschen, deren Umfeld von Glücksunfähigkeit und Absen-

heit aller Perspektiven aber so gar nichts versteht und mit: „Sei nicht fad, reiß’ dich z’samm, trink ein Stammerl...“ reagiert, die tun sich sicher schwerer als etwa Menschen in deren Umwelt Sensibilität und Verletzlichkeit zugelassen werden.

MARION FUGLÉWICZ-BREN
redaktion.at@mediaplanet.com



PROFIL
Joesi Prokopetz
 ■ Geboren am 13.03.1952 in Wien
 ■ Werbetexter, Liedautor des Austropop, Interpret und Nr. 1 in der österreichischen Hitparade, Frontmann der Gruppe DÖF und Fernseh-Moderator.
 ■ Heute tätig als Kabarettist, Buchautor und Schauspieler

GESU_Institut für Gesundheitsberufe

Kostenfreier Infoabend
 16.01.2013 - 18:30 Uhr - Graz

AUSBILDUNGEN "BODY"

- Dipl. YogalehrerIn
- Dipl. VitaltrainerIn
- Dipl. FitnesstrainerIn
- Dipl. Kinder-VitaltrainerIn
- Dipl. GesundheitstrainerIn
- Dipl. SeniorenanimateurIn
- Dipl. Senioren-VitaltrainerIn
- Dipl. PräventionstrainerIn-Adipositas

AUSBILDUNGEN "MIND"

- Dipl. Energycoach
- Dipl. EnergetikerIn
- Dipl. MentaltrainerIn
- Dipl. Kinder-MentaltrainerIn
- Dipl. KinesiologietrainerIn
- Dipl. AromafachberaterIn
- Dipl. Bachblütencoach
- Dipl. SelfnesstrainerIn
- Dipl. Burnout-Präv.TrainerIn

Das führende Ausbildungsinstitut der Gesundheitsbranche mit internationalen Standorten, Urlaubsausbildungen auf Lanzarote und österreichweit einzigartigen Nachhaltigkeitsleistungen für unsere Absolventen: z.B. eine eigene Traineragentur, Jobbörse & Trainerdatenbank: trainermenu.com

Standorte: Graz, A | Karlsruhe, DE | Lanzarote, ES

www.gesu.at
0316-232113

Blick in meine innenwelt

Jeder Fünfte leidet irgendwann in seinem Leben an einer Depression. Doch kaum jemand spricht offen darüber.

„Ich hatte schon länger den Verdacht, dass es Corinna* nicht gut geht. Sie wurde immer ruhiger, schlug jede Einladung ins Kino oder auch zu unserem Stammtisch aus und ans Telefon ging sie auch immer seltener. Doch was sollte ich tun? Ich kann ja nicht einfach zu ihr gehen und sagen, ‚Corinna, ich glaube du bist depressiv.‘ Oder kann man das einfach so jemandem ins Gesicht sagen? Was ist, wenn sie es wirklich ist?“ sagt Elisabeth.*

Schwierige Situationen gemeinsam meistern.
 In Situationen wie diesen stecken viele von uns. Statistiken zufolge ist jeder Fünfte in unserem Land einmal in seinem Leben von einer Depression betroffen. Der Umgang mit psychischen Erkrankungen fällt vielen trotz ihrer Häufigkeit schwer. Fragen wie: „Woran erkenne ich, dass jemand in meinem Umfeld von einer Depression betroffen ist?“ oder „Ist sie wirklich depressiv? Als wir uns im Frühling gesehen haben, war doch noch alles in Ordnung!“ werden häufig nicht gestellt und bleiben daher unbeantwortet. Die Initiative innenwelt widmet sich mit dem gleichnamigen Magazin der Aufklärung und Informationsbereitstellung zum Thema psychische Erkrankungen. Ziel ist es, dass über Depression, Schizophrenie oder Burnout so offen gesprochen wird, wie über Grippe und Schnupfen.

Über psychische Erkrankungen muss offen gesprochen werden!
 „Anfangs fiel es mir schwer, vor anderen offen über meine Depression zu reden. Dass mein Papa es nicht verstehen würde, war mir klar. Doch in der Firma zu meiner Depression zu stehen, war ein noch schwierigerer Schritt. Ich hatte Angst,

dass ich wie ein rohes Ei behandelt werde oder alle glauben, dass ich mich nur vor der Arbeit drücken will.“ sagt Alexander* über seine Depression.

Wissen schafft Verständnis.
 Vielen Betroffenen fällt es schwer, sich zu „outen“ und zu ihrer Erkrankung zu stehen. Allzu groß sind oftmals die Vorurteile oder Wissenslücken in der Gesellschaft. Das Magazin innenwelt informiert daher vier Mal jährlich über psychische Erkrankungen in leicht verständlicher Weise. Das kostenlose Magazin wird mittlerweile von rund 14.000 Abonnenten bezogen und liegt österreichweit in Arztpraxen, Krankenhäusern, aber auch in vielen Unternehmen und Lokalen auf. Informationen zu den einzelnen Krankheitsbildern im Bereich der psychischen Erkrankungen bietet die Website der innenwelt (www.innenwelt.at). Dort hat man auch die Möglichkeit, in bereits erschienenen Ausgaben zu schmökern und das Abonnement zu bestellen. Neben Österreichs namhaftesten Experten aus dem Bereich der seelischen Gesundheit kommen in der innenwelt auch Betroffene und ihre Angehörigen zu Wort, denn es ist ein Herzsanliegen der innenwelt, zu vermitteln, dass eine psychische Erkrankung jeden treffen kann und man damit nicht alleine ist.

Übrigens: Elisabeth hat mit ihrer Freundin Corinna gesprochen und stand ihr beim Besuch eines Arztes bei. Sich Elisabeth gegenüber zu öffnen, war Corinnas erster Schritt auf dem Weg zur seelischen Gesundheit.

* Name von der Redaktion geändert

www.facebook.com/innenwelt

EXPERTENPANEL



Dr.in Elsbeth Huber
Abteilungsleiterin
Arbeitsmedizin im Zentral-
Arbeitsinspektorat



Dr. Peter Hoffmann
Klinischer und
Gesundheitspsychologe,
Sozialwissenschaftliche
Abteilung der AK Wien



**Ing. Mag. Dr.
Gerhard Klicka**
Geschäftsführer IBG



**HR Dr.
Günther Schuster**
Leiter des
Bundessozialamtes



Frage 1:
Welche
Möglichkeiten der
Früherkennung gibt
es für eine psychische
Überbeanspruchung?

Eine Möglichkeit zur Früherkennung, ob in einem Betrieb ungünstige psychische Belastungen und Gefährdungen vorliegen ist die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung (Arbeitsplatzevaluierung). Die Gefährdungsbeurteilung arbeitsbedingter psychischer Belastungen stellt daher für Betriebe eine Möglichkeit dar, mittels strukturiertem Vorgehen (z.B. Mitarbeiterinnen-Befragung, Interviews, Beobachtungsverfahren) und mit Beteiligung der Beschäftigten, die Ursachen von ungesunden Arbeitsbedingungen zu erfassen und zu dokumentieren. Werden ungünstige Arbeitsbedingungen erkannt, sollen diese durch wirkungsvolle Maßnahmen optimiert werden, um Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten zu schützen. Die Beteiligung der Beschäftigten ist vor allem bei der Maßnahmenentwicklung und -umsetzung ganz wichtig für den Erfolg und die Akzeptanz. Eine Mitarbeiter-Befragung alleine ist deshalb nicht genug!

Das Hauptproblem ist, dass Betroffene meist viel zu spät erkennen, dass sie bereits in einer Burn-Out-Spirale gefangen sind. Sobald sich anhaltende Erschöpfung breitmacht oder geforderte Aufgaben nicht mehr erfüllt werden können, sollte man sich Gedanken machen, ob man nicht überfordert ist. Eine große Verantwortung liegt aber auch bei den Führungskräften. Bei häufigen Fehlern oder nachlassender Leistung sollte man dem Mitarbeiter keinen Vorwurf machen sondern versuchen zu analysieren, woran es liegen könnte. Wichtig ist, eine etwaige Überforderung zu erkennen und gezielt dagegen zu steuern.

Ähnlich wie bei körperlichen Beanspruchungen gibt es objektiv zu beobachtende psychische Beanspruchungen wie zum Beispiel monotones Arbeiten. Die Schwierigkeit bei der Evaluierung psychischer Belastungen ist, diese von subjektiv wahrgenommenen Beanspruchungen zu unterscheiden. Weiters ist die Identifikation der Quellen von Belastungen und nicht die Diagnose von Symptomen der MitarbeiterInnen wichtig. Möglichkeiten der Früherkennung sind zum Beispiel das regelmäßige Durchführen von Mitarbeiterbefragungen, Interviews oder beobachtende Verfahren.

Gesundheitliche Probleme können Körper oder Seele betreffen. Burnout und andere psychische Erkrankungen sind häufig Reaktionen auf Lebens- und Arbeitsbedingungen. fit2work unterstützt Arbeitgeber wie Arbeitnehmer dabei, rechtzeitig individuelle Maßnahmen gegen psychische Belastungen zu erar-bei-ten. Mit diesem Programm wird versucht, bei Krankheitsständen anzusetzen. Personen mit einem Krankenstand von über 6 Wochen und einer Diagnose in bestimmten Krankheitsgruppen wie psychischen Beeinträchtigungen wird auf freiwilliger Basis ein vielfältiges Beratungs- und Hilfestellungsangebot zur Seite gestellt.

PSYCHISCHE
BELASTUNG AM
ARBEITSPLATZ

Frage 2:
Was kann jede/r einzelne
tun, um Überbelastung zu
vermeiden?

Arbeitsbedingte Überlastungen können durch menschengerecht gestaltete Arbeit vermieden werden. Jeder kann dazu beitragen, dass bei einer systematischen Gefährdungsbeurteilung die Ursachen von ungesunden Arbeitsbedingungen erfasst und Maßnahmen dagegen optimiert werden. Allerdings müssen auch die innerbetrieblichen Möglichkeiten und ausreichenden Ressourcen dafür geschaffen werden, dass Mitarbeiterinnen sich beteiligen können bzw. dürfen. Die heimischen Arbeitsinspektorate beraten Betriebe dabei, wie Arbeit sicher und gesund gestaltet werden kann. Zusätzlich prüfen sie, ob die Gefährdungsbeurteilungen in den Betrieben durchgeführt und Maßnahmen umgesetzt wurden. Beschäftigte können sich aber auch direkt an die Arbeitsinspektion zur Unterstützung wenden.

Man muss sich klar vor Augen führen, dass Körper und Psyche länger zur Erholung brauchen, als man meint. Handys sind rasch aufgeladen und das I-Pad jederzeit bereit. Burnout PatientInnen z.B. brauchen aber viele Monate bis sie wieder zu Kräften kommen. Da genügt kein schneller „Wellness Urlaub“ von zwei Wochen. Schlafdefizite sind nicht dadurch aufholbar, dass man ein Wochenende durchschläft. Auf „andere Gedanken kommen“ funktioniert nicht immer sofort, wenn man noch an unerledigte Dinge oder Konflikte in der Arbeit denkt. Zeit und Gesundheit sind die wichtigsten Güter die wir haben.

Wenn man bei sich selbst feststellen muss, dass einem etwas zu viel wird, egal ob psychisch oder körperlich, sollte man den Mut haben, dies auch mitzuteilen und es dem Unternehmen zu melden. Es kann nur im Interesse des Unternehmens sein, Produktivität nachhaltig zu sichern und wenn durch Überlastung Fehler die Qualität der Arbeit beeinträchtigen, schadet das auch dem Unternehmen. Im Unterschied zu früher bleiben in unserem täglichen Leben nur noch wenige Pausen oder Puffer für Erholung und Entspannung, sodass schon kleine Krisen große Überforderung darstellen.

Besonders wichtig ist es natürlich, auf Warnzeichen zu achten. Stress und Belastung gehört für viele Menschen zum Leben einfach dazu. Der Arbeitsbereich hat in den letzten Jahrzehnten einen deutlichen Wandel erfahren. Kommunikation ist viel komplexer und vielfältiger geworden, Aufgabenstellungen werden immer anspruchsvoller. Das stresst. Jeder Mensch hat dabei seine persönliche Belastungsgrenze, was das Thema Burnout so schwierig macht. Man sollte eine psychische Überbeanspruchung im Unternehmen unbedingt zum Thema machen. Leider gibt es immer noch Unternehmen, in denen man das nicht kann.

Frage 3:
Wie kann man
ArbeitgeberInnen und
ArbeitnehmerInnen
gleichermaßen
vermitteln, psychische
Gesundheit in den
Sicherheitsgedanken mit
einzubeziehen?

Sehr häufig werden z.B. Störungen und Unterbrechungen der Arbeitsabläufe, Informationsüberflutung bzw. Informationsdefizite und mangelnde Rückmeldungen durch Vorgesetzte und Kolleg/innen als belastend empfunden. Störungsfreies Arbeiten, ausgewogene Informationsweitergabe und gelebte Wertschätzung und Anerkennung ist für Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen eine Win-Win Situation. Durch eine Anpassung von Technik und Organisation an den Menschen kann Arbeit nicht nur effizienter ausgeübt werden, sondern es werden auch Beeinträchtigungen, Störungen und Erkrankungen entgegengesteuert.

Ohne psychische Gesundheit keine Sicherheit. Sicherheit hängt sehr stark von unserer Wahrnehmungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit ab. Wir müssen begreifen, dass die Psyche genauso ein Arbeitsmittel ist wie hochkomplexe Maschinen und andere Arbeitsgeräte. Wie die gewartet, in Betrieb genommen und eingesetzt werden, dafür gibt es oft umfassende Informationen. Wie aber der Mensch und seine Psyche arbeiten ist den meisten Unternehmen ein Rätsel und interessiert auch kaum. Hauptsache er/sie funktioniert. Erst wenn es zu Unfällen kommt, dann kommt der „Menschliche Faktor“ ins Spiel.

Es geht nach wie vor um die oft strapazierte Win-Win-Situation. Wir sehen gesunde Führung als Schlüssel zum Erfolg. Unsere langjährige Erfahrung mit unseren KundInnen zeigt uns, dass die Einbeziehung der Führungsebenen bei der Prävention bzw. Reduzierung von psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz unerlässlich ist. Es ist wichtig, die Führungskräfte entsprechend einzubinden und zu schulen. Dazu gehört einerseits der Umgang und die Gesprächsführung mit psychisch erkrankten MitarbeiterInnen sowie das Erlernen eines fürsorglichen, wertschätzenden, motivierenden und einbeziehenden Führungsstils, der psychische Belastungen nachgewiesener Weise deutlich reduziert.

Psychische Überbelastung war und ist oftmals ein kausaler Faktor für Arbeitsunfälle. In einem Zeitalter, in dem immer weniger Arbeitnehmer in Produktionsbetrieben tätig sind sondern in Dienstleistungsberufen, müsste man den Sicherheitsbegriff um die Dimensionen „Stress“, „Überbelastung“ oder „Burnout“ erweitern, um die Folgen psychischer Überlastung zu berücksichtigen. Genauso wie der technische Arbeitnehmerschutz in der Vergangenheit ein Durchbruch war, ist jetzt die Integration der psychischen Ebene in den Arbeitnehmerschutz ein großer Durchbruch und ein Schritt in die richtige Richtung.

Frage 4:
Wie kann die
Zusammenarbeit zwischen
ArbeitspsychologInnen,
ArbeitsmedizinerInnen
und Sicherheitsfachkräften
besser funktionieren?

Das ASchG sieht vor, dass Arbeitgeber neben Sicherheitsfachkräften und Arbeitsmedizinern, je nach gegebener Gefährdungs- und Belastungssituation auch sonstige geeignete Fachleute, insbesondere Arbeitspsychologen, beratend beiziehen müssen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die interdisziplinäre Arbeit im Team die größten Erfolge bringt, da jede Disziplin unterschiedliche Kenntnisse im und über den Betrieb hat und ihre Kompetenzen einbringen kann. Eine gemeinsame Erarbeitung der innerbetrieblichen Ziele und Maßnahmen bringt mehr als gegeneinander zu arbeiten. Voraussetzung dafür ist, dass die eigenen Kompetenzgrenzen wahrgenommen werden und die Kompetenzen der anderen Berufsgruppen anerkannt werden.

Arbeitspsychologen erheben die Arbeitsgestaltung, die Arbeitstätigkeiten und Arbeitsverfahren. Arbeitsmediziner den Gesundheitszustand der Beschäftigten und Sicherheitsfachkräfte beurteilen die Sicherheit der Arbeitsmittel und des Arbeitsplatzes. Die Ergebnisse aller drei Experten zusammen ermöglichen gezielte betriebliche Verbesserungsmaßnahmen, die sowohl Beschäftigten als auch Arbeitgebern zugutekommen. Die Zusammenarbeit funktioniert gut, wenn sich Arbeitsmediziner, Sicherheitsfachkräfte und Arbeitspsychologen auf Augenhöhe begegnen und ihre fachlichen Kompetenzen gegenseitig respektieren.

Ich erlebe in unserem Unternehmen eine gute Zusammenarbeit der unterschiedlichen Professionen, da sie sich gut ergänzen. Nach unserem Verständnis ist es wichtig, nicht als Einzelkämpfer allein auf weiter Flur arbeiten zu müssen, sondern gemeinsam den Kunden bestmöglich zu beraten und zu betreuen. Im Idealfall arbeiten alle drei Disziplinen im Team, eine Konkurrenzsituation darf dabei auf keinen Fall entstehen.

Meiner Ansicht nach ist bei diesem Thema am wichtigsten, dass man die Profession des jeweils anderen vollinhaltlich anerkennt. Das ist der entscheidende Faktor bei allen interdisziplinären Tätigkeiten. Man sollte nicht versuchen, sich als Einzelkämpfer durch zu schlagen, sondern die Stärken der anderen Berufsgruppen gleichrangig miteinander verbindet und auch als Team auftreten. Es braucht aber auch einen organisatorischen Rahmen. Das beste Fachwissen nutzt nichts, wenn es keine geeigneten Strukturen in den Betrieben gibt, damit diese Zusammenarbeit auch wirklich gut gelebt werden kann.

INSPIRATION

Frühwarnsystem für Unternehmen: Employee Assistance Programs

Employee Assistance Programs sind in Österreich auf dem Vormarsch. Gerade in Zeiten sich verändernder Arbeitsbedingungen, von Fachkräftemangel und einer immer älter werdenden Belegschaft erkennen immer mehr Unternehmen wie wichtig der materielle Nutzen einer solchen Kooperation sein kann.

Schon in den dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurden sogenannte Employee Assistance Programs (EAPs) in der Vereinigten Staaten eingeführt. Das heißt: nicht die Betriebe selbst, sondern ein Fremdenunternehmen kümmert sich um psychosozialen Belange der Mitarbeiter des Unternehmens.

Auch in Österreich sind diese EAP bei Unternehmen nachgefragt, bietet doch die „Draufsicht“ eines externen Unternehmens auf die Probleme der MitarbeiterInnen eine Menge Vorteile für den Beauftragter.

Prävention

Zahlreiche namhafte alpenländische Unternehmen leisten beispielsweise inzwischen ihren Beitrag zur psychischen Gesundheit und zur Burnout Prophylaxe, indem sie ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein EAP zur Verfügung stellen.

„Der private Alltag ist nicht immer nur mit positiven Ereignissen gespickt. Sei es eine Beziehungskrise, Schulsorgen mit den Kindern, finanzielle Sorgen oder ein Pflegefall in der Familie. Die Herausforderungen des privaten Alltags sind manchmal größer als uns lieb ist und nehmen keine Rücksicht darauf, ob gerade Platz zur Bewältigung vorhanden ist. Fallen diese beruflichen und privaten Stresssituationen in denselben Zeitraum, wird es uns meistens zu viel. Die Folge kann Erschöpfung, Depression und sogar manchmal ein langer Krankenstand oder gar der Verlust des Arbeitsplatzes sein“, erläutert Beate Danczul, geschäftsführende



Mag.a Beate Danczul und Mag.a Martina Schwind
Geschäftsführerinnen des Beratungsunternehmens Consentiv

Gesellschafterin der Beratungsgesellschaft Consentiv, die entsprechende EAP Programme für Unternehmen anbietet.

Martina Schwind, die zweite Hälfte des Geschäftsführerinnen-duos ergänzt: „Stabilität im Leben ergibt sich durch die richtige Balance. Eine Balance, für die jeder Mensch selbst verantwortlich ist und das private und berufliche Umfeld lediglich einen Beitrag zu die-

ser Eigenverantwortung leisten kann.“

Coaching und Beratung

„EAP Unternehmen unterstützen Firmen, indem sie für deren MitarbeiterInnen bei beruflichen, als auch bei privaten Themen durch Coaching, Beratung und Mediation zur Verfügung steht. Dafür zahlen die Kunden eine fixe Pauschale und ermöglichen damit ihren Angestellten einen niederschweligen und kostenlosen Zugang zur psychosozialen Unterstützung. Die absolute Anonymität und Verschwiegenheit führt dazu, dass das Angebot externer EAP Partner sowohl von Arbeitgeber, als auch von Arbeitnehmerseite in Österreich inzwischen sehr gut angenommen wird.“

Anonym

Alle EAP-Beratungsunternehmen arbeiten anonym, das heißt der Arbeitgeber erfährt weder den Namen noch den Grund des Besuchs. Andererseits gehört es vielfach zur

Abmachung, dass, wenn Führungskräfte merken, dass es Mitarbeiterinnen oder Kollegen nicht gut geht, auf das Firmenangebot hinweisen sollen. Entsprechende Coachings werden von den meisten Consultingunternehmen angeboten. „Erkennen wir eine Häufung von Problemen zu einzelnen Themen eines Unternehmens, dann weisen wir das Management und Führungskräften selbstverständlich unter Wahrung der Anonymität darauf hin, um dann gemeinsame wirksame Konzepte im Rahmen von Veränderungsprozessen zu Wohl aller Beteiligten zu erstellen.“ Ärztliche oder therapeutische Leistungen übernehmen EAP - Dienstleister allerdings nicht. „Unsere Aufgabe besteht darin, einen Moderationsprozess in der Krise zu übernehmen und entsprechende Fachleute zu empfehlen“, so Beate Danczul.

FRANK TETZEL

redaktion.at@mediaplanet.com

Bayer Austria:

Gelebte Unternehmenskultur



„Investitionen in unsere Mitarbeiter“, sagt Dr. Jürgen-Dietmar Schuster, „sind ein Teil unserer sozialen Verantwortung, die wir bei Bayer Austria zeigen.“ Der Leiter des Bereiches Personal und Unternehmenskommunikation betont, dass man die Corporate Social Responsibility innerhalb des Konzerns sehr ernst nehme.

„Der Bayerkonzern hat im vergangenen Jahr rund 54 Millionen Euro für CSR Projekte aufgewendet. Doch neben der Außenwirkung, die sich vor allem an die Stakeholder des Unternehmens richtet, ist Bayer ebenfalls die nach innen gerichtete Unternehmenskultur eine Herzensangelegenheit.

„Wir sind ein innovative Firma, die wirkungsvolle und nützliche Produkte auf den Markt bringt, die die Lebensqualität der Menschen steigern. Vor diesem Hintergrund sind wir uns unserer besonderen Verantwortung als Arbeitgeber bewusst: Es ist unsere Aufgabe Arbeitsplätze zu schaffen und den MitarbeiterInnen ein Umfeld zu bieten, in dem sie ihre Kompetenzen einbringen und weiterentwickeln können. Dazu gehören neben gut ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als Basis vor allem besonders motivierte Kolleginnen und Kollegen. Dazu geben wir ihnen einen weiten Rahmen vor, in dem für sie eine individuelle Arbeitsplatzgestaltung möglich ist.“

Mentorsystem

Das beginnt schon beim Einstieg ins Unternehmen, denn jedem/r neuen MitarbeiterIn wird ein Mentor in der Einarbeitungsphase zur Seite gestellt. „Neben den geschriebenen Regeln im Unternehmen gibt es eine ganze Reihe von geübten, aber nirgends festgeschriebenen Unternehmensgepflogenheiten. Hier einen Weg zu finden, dabei hilft der Mentor“, erläutert Schuster das Bayer Prinzip. In diesen Gesprächen besteht auch die Möglichkeit, die Bayer Werte die aus vier Maximen bestehen, Leadership, Integrity, Flexibility und Efficiency, näher zu erläutern,

Kommunikation

Darüber hinaus gehört die Kommunikation mit den Unternehmensangehörigen zu einer wichtigen Säule. Intranet, Unternehmenszeitung, Flyer gehören zu den Standardrepertoires des Chemie- und Pharmaunternehmens. Und immer wieder der Dialog mit den MitarbeiterInnen.

An einem Beispiel demonstriert Dr. Schuster diese Dialogbereitschaft. „Einen besonderen Wert legen wir auf den Dialog mit den MitarbeiterInnen, die sich in einer persönlichen Ausnahmesituation befinden. Häufig reichen Probleme aus

dem häuslichen Umfeld bis weit in das Unternehmen hinein. Wenn daheim plötzlich ein Familienmitglied zum Pflegefall, Krankheiten der Kinder oder andere Schicksalsschläge auftreten, beeinflussen diese häufig das Leben der einzelnen MitarbeiterInnen und deshalb mithin auch des Teams. Für diese Situationen bieten wir den Familien der Bayer MitarbeiterInnen Unterstützung von außen an, in dem wir ein Unternehmen beauftragt haben, dass hier individuelle Beratung und Hilfestellung bietet. Und die MitarbeiterInnen brauchen keine Angst zu haben, dass irgendetwas nach Außen in die Personalabteilung dringt. Wir erfahren nur, wieviele Gesamtstunden Beratung in Anspruch genommen wurden. Mehr nicht“, ergänzt Dr. Schuster.

Prävention

Ein weiterer Punkt, der die Bayer Personalarbeit auszeichnet, ist die enge Zusammenarbeit mit dem Betriebsrat in Sachen Prävention. Hier führt das Unternehmen

Maßnahmen durch, die weit über das gesetzliche Mindestmaß hinausgehen. Beispielsweise wenn es um Themen wie Raucherentwöhnung oder gesundes Essen geht.

Auch in die Führungskräftebildung investiert Bayer Austria eine Menge. Die Chefs sollen sensibilisiert werden möglichst frühzeitig zu erkennen, wo MitarbeiterInnen der Schuh drückt. So hat man die Führungskräfte beispielsweise bei den Themen „Burn out“ auf den neuesten Stand gebracht.

Das umfangreiche Bündel an Maßnahmen macht sich regelmäßig in der Arbeitszufriedenheit des Bayer-Teams bemerkbar. In den anonymen Mitarbeiterbefragungen schneidet das Unternehmen stets gut ab. „Eine geringe Fluktuation belegt dies eindrucksvoll“, erläutert Dr. Schuster. Die Personalpolitik des Unternehmens, über die nicht viel nach außen kommuniziert wird, hat sich dennoch herumgesprochen. Das Pharmaunternehmen führt stets im Ranking der besten österreichischen Unternehmen.



Science For A Better Life



SUCHEN SIE RAT
UND HILFE



FOKUS

900.000 ÖsterreicherInnen sind wegen psychischer Erkrankungen in Behandlung (davon mehr als die Hälfte über 60 Jahre)
Durchschnittliche Krankenstandsdauer:

bei körperlichen Erkrankungen:	11 Tage
bei psychischen Erkrankungen:	40 Tage

Therapie:

840.000	PatientInnen bekamen Psychopharmaka
130.000	Psychotherapie
70.000	Spitalsbehandlung

Univ.Prof.Dr Christian Haring

Präsident des Österreichischen
Gesellschaft für Psychiatrie und
Psychotherapie



SUCHT UND SUIZIDÄT

Frage: Was kann man tun, wenn ein Mensch seines Lebens müde ist?

Antwort: Zuhören und miteinander reden ist stets der erste Schritt auf dem Weg aus der Krise.

Es kann dir im Leben schlecht gehen, aber es gibt immer Hilfe!

Die jährliche Anzahl der in Österreich durch Suizid verstorbenen Personen ist seit 1987 rückläufig. Und dennoch: In Österreich sterben jährlich doppelt so viele Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle. Im Jahr 2011 insgesamt 1.286 Personen laut Statistik Austria. Österreich liegt damit im unteren ersten Drittel der europäischen Staaten.

Risikofaktoren: Depressi- onen, soziale Ausgrenzung und Alkoholabhängigkeit

Warum jemand seinem Leben ein Ende setzen möchte, hat verschiedenste Gründe. Am häufigsten denken jedoch Menschen darüber nach, die Probleme in der Partnerschaft oder Arbeit haben, alkoholabhängig sind oder an Depressionen leiden. Prof. Dr. Christian Haring, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, warnt jedoch vor allzu übereifrigen Versuchen, jemandem eine Diagnose zukommen zu lassen, denn „nicht jede Stimmungsschwankung ist eine Erkrankung.“ Wer jedoch in der Klemme steckt, weiß oft keinen Ausweg aus der erlebten Lebensmüdigkeit. Dieser Enge setzt Dr. Haring entgegen: „Es kann Probleme geben, aber es gibt immer eine Lösung. Und es gibt Menschen, die darin kompetent sind, zu helfen.“

Reden hilft

Angehörigen und Freunden rät der Experte: „Es ist ganz wichtig, dass man keine Furcht davor hat, sich der Thematik der Lebensmüdigkeit in Gesprächen mit dem Betroffenen schrittweise zu nähern.“ Denn die Annahme, dass jemand, der davon spricht sich das Leben zu nehmen, es ohnehin nicht tue, sei schlichtweg falsch. Doch wie spricht man ein so heikles Thema an? Die einfache Nachfrage, ob der Betroffene es als Erleichterung empfindet, wenn er nicht mehr leben würde, könnte einen Einstieg bilden. Folgt ein Ja,

„Es ist ganz wichtig, dass man keine Furcht davor hat, sich der Thematik der Lebensmüdigkeit in Gesprächen mit dem Betroffenen schrittweise zu nähern.“

könnte folgen, ob er aktiv etwas tun würde, um die Situation zu beschleunigen. Wichtig ist es dabei, sich nicht

exklusiv einweihen zu lassen, sondern Hilfe von ExpertInnen in Anspruch zu nehmen. „In diesem Fall geht es um Lebensrettung. Auch wenn die Person sich in dem Moment weigert mit anderen zu sprechen oder ins Spital zu gehen – im Nachhinein sieht alles anders aus,“ sagt der Arzt.

Gesund und glücklich – aber wie?

Dr. Haring: „Ich würde sagen, man muss im Leben verschiedene Bereiche haben, die man ausgewogen rhythmisch zueinander lebt.“ Doch das alleine wirkt noch nicht. Menschen, die gesund sind, haben in der Regel ein weites Netzwerk an sozialen Beziehungen. Der Tipp des Experten, um im eigenen Leben zu überprüfen, wie es um die momentane Qualität der sozialen Kontakte im Freundeskreis steht, ist die einfache Frage: „Wenn Sie auf Urlaub fahren, wer gießt Ihre Blumen? Wenn Ihnen ein paar Menschen einfallen, dann wird es auch Personen geben, denen Sie in trüben Zeiten Ihr Herz ausschütten können.“

DANIELA SCHWARZ
redaktion.at@mediaplanet.com



10,6%

der ÖsterreicherInnen
sind wegen psychischer
Erkrankungen in Behandlung

QUELLEN: ÖBIG - BERICHT ZUR VERSORGUNG MIT PSYCHOTHERAPIE 2009; HVB

Versorgung mit Psychotherapie in Österreich

→ Eine wichtige Säule in der Versorgung psychisch kranker Menschen ist die Behandlung mit Psychotherapie. Die Krankenversicherungen übernehmen die Kosten einer Therapie in fünf Angebotsformen: Der Therapie im Rahmen von Vereinslösungen, von Institutionen, von Ärztinnen und Ärzten, von kasseneigenen Einrichtungen oder von nachgelassenen Psychotherapeuten.

→ Am meisten geben die Krankenkassen für die Therapie im Rahmen von Vereinen und Institutionen aus. Das Ziel der Versorgungsvereine besteht darin, eine flächendeckende Versorgung im Bundesland anzubieten, die angeschlossenen Psychotherapeuten müssen dabei in nahezu allen Fällen über ihre abgeschlossene Psychotherapieausbildung hinaus klinische Erfahrung vorweisen können.

→ Für die PatientInnen ist es wichtig, die behandelnden Therapeuten, das Setting und die Methode frei wählen zu können. Dies ist zwar vorgesehen, aber in der Praxis nur bedingt gegeben.

→ Seit dem Jahr 2000 ist das System zur psychotherapeutischen Krankenbehandlung auf Krankenschein kontingiert. Die

Leistungen der Kassen orientieren sich also nicht an der Nachfrage, sondern sind gedeckelt: ein bestimmtes Jahresbudget ist vorgegeben, nach der Ausschöpfung dieses Kontingents ist eine Kassenfinanzierung nicht mehr möglich. Durch diese Regelung kann das vorhandene Angebot den Bedarf kaum decken und es ist lediglich eine Basisversorgung gesichert, die in keinem der Bundesländer ausreicht. Patienten müssen lange auf finanzierte Behandlungsplätze warten und die freie Therapeutenwahl kann ohne Wartelisten kaum gewährleistet werden: Patienten warten zwischen acht und 32 Wochen auf einen Kassenplatz.

→ Viele Personen suchen deshalb bei niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Therapeuten Hilfe, die jedoch keine voll kassenfinanzierten Therapien anbieten können. Der dazu von den Kassen geleistete Kostenzuschuss deckt in der Regel nur einen Viertel der Behandlungskosten. Viele Institutionen verlangen aufgrund dieser Schwierigkeiten in der Versorgung die Aufhebung der Kontingentierung.

SUSANNE HEFTI
redaktion.at@mediaplanet.com

PsychotherapeutIn werden?!

Das Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit bietet das Psychotherapeutische Propädeutikum sowie sieben verschiedene Fachspezifika an.

Donau-Universität Krems – Informieren Sie sich unter: www.donau-uni.ac.at/psymed/psychotherapie



GASTKOMMENTAR

Psychische Erkrankungen werden heute häufiger erkannt als früher. Die Zuerkennung von Frühinvalidität wegen psychischer Erkrankung hat in den letzten Jahren massiv zugenommen: 2010 waren psychische Erkrankungen bereits die häufigste Ursache bei Neuzugängen zur Invaliditätspension. Daneben ist es auch zu einer Zunahme von Krankenstandstagen auf Grund von psychischen Erkrankungen gekommen, obwohl fast alle anderen Krankheiten als Ursachen für Krankenstandstage zurückgegangen sind.

Rehabilitation bei psychischen Störungen

Nach dem Motto „Reha vor Pension“ soll nun in Österreich gegen vorzeitige Pensionierungen mittels gezielter Rehabilitation gegengesteuert werden, dazu sind in den letzten Jahren in Österreich bundesweit neue Reha-Zentren entstanden. Ziel der medizinisch-psychiatrischen Rehabilitation ist es, die drohenden oder bereits manifesten Beeinträchtigungen der Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gesellschaft durch frühzeitige Einleitung von Rehabilitationsmaßnahmen abzuwenden, zu beseitigen oder zu mildern. Medizinische Reha kann als notwendige Vorstufe vor beruflichen Reha-Maßnahmen gesehen werden (bei denen eine ausreichende psychische Stabilität und berufsbezogene Motivation Voraussetzung ist), kann aber auch direkt zu einer beruflichen Tätigkeit führen.

Stationäre und ambulante medizinisch-psychiatrische Rehabilitation:

In Österreich wurden 2002 die ersten stationären psychiatrischen Reha-Kliniken in Kärnten (Klagenfurt) und OÖ (Bad Hall) eröffnet, es folgten dann Reha-Kliniken in nahezu allen Bundesländern. Im September 2010 wurde in Wien das Zentrum für Seelische Gesundheit Leopoldau als erste ambulante psychiatrische Reha-Klinik eröffnet. Die Argumente für eine ganztags-ambulante Reha sind: bessere Integration der Reha in den Alltag der PatientInnen, mehr Arbeitsorientierung durch die tägliche Fahrt von zu Hause in die Ambulanz, Übungsmöglichkeiten vor Ort bzw alltagsnahes Training, ein gesundheitsförderliches häusliches Umfeld soll genutzt werden, die Erfüllung nicht delegierbarer häuslicher Pflichten (Kinderbetreuung, Pflege von Familienmitgliedern, etc...) ist möglich, besseres Nahtstellenmanagement im Hinblick auf die ärztliche und/oder psychotherapeutische Weiterbetreuung

REHABILITATION

"Argumente für eine ganztags-ambulante Reha: bessere Integration in den Alltag, Übungsmöglichkeiten vor Ort, besseres Nahtstellenmanagement"



Univ. Prof. Dr. Gerhard Lenz
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und ärztlicher Leiter des Zentrums für Seelische Gesundheit Leopoldau

oder Anbindung an andere weiterbetreuende Institutionen. Eine stationäre Reha ist vor allem zur zeitlich befristeten Herauslösung aus einem belastenden Milieu sinnvoll oder auch wenn die tägliche Fahrt in die Ambulanz entfernungs-mäßig oder aus Krankheitsgründen nicht zumutbar ist. Die Zuweisung zur ambulanten oder stationären Reha erfolgt durch Antrag auf Rehabilitation bei den zuständigen Sozialversicherungsträgern durch den behandelnden Arzt/Ärztin.

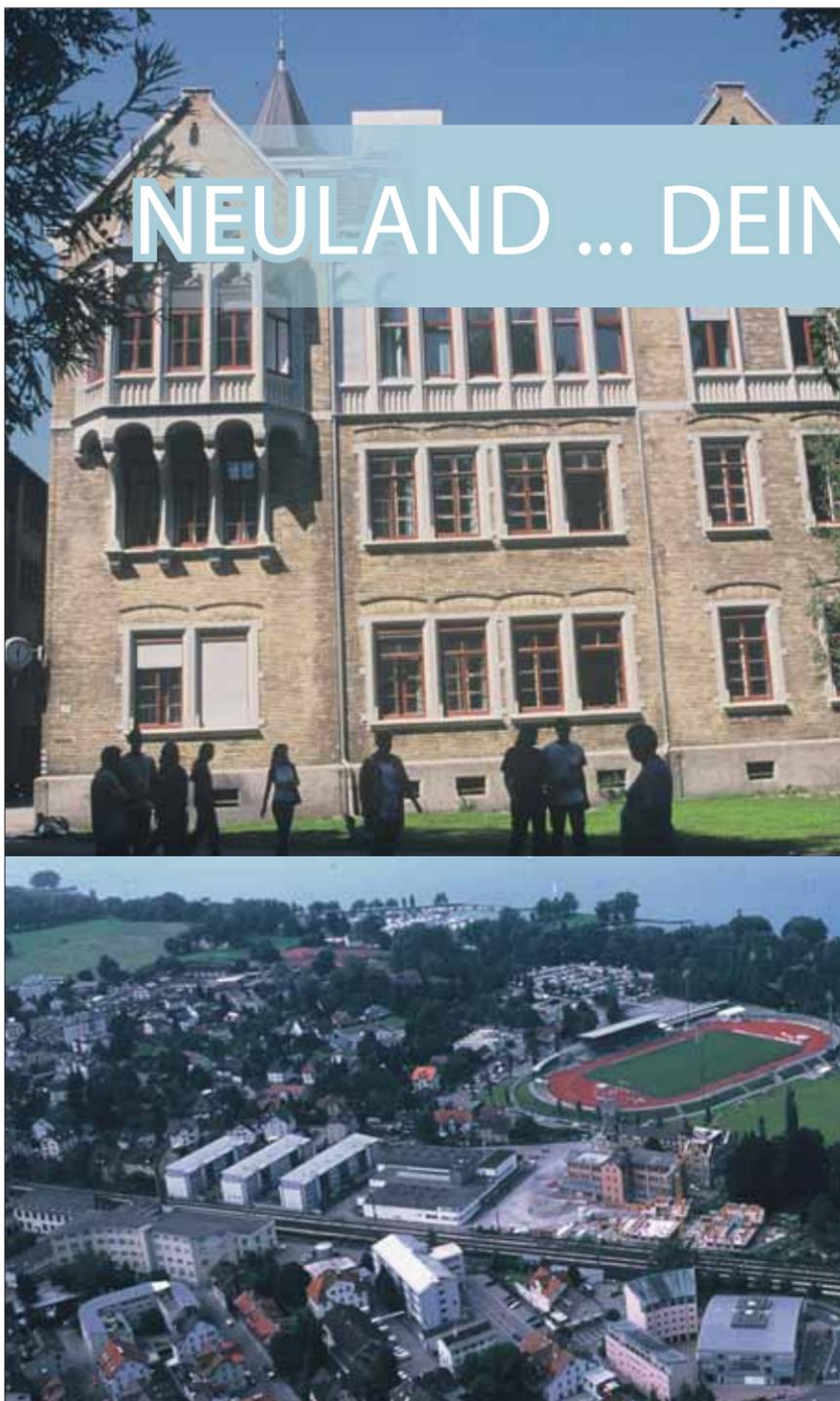
Berufliche Rehabilitation

Die berufliche Rehabilitation bietet Menschen mit körperlichen oder psychischen Behinderungen, die ihren Beruf nicht mehr ausüben können, vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten an: Berufsorientierung, Trainingsmaßnahmen, Umschulung, Arbeitsassistenten-Assistenz oder geschützte Arbeitsplätze. Die Arbeitsassistenten hingegen ist eine Beratung und Begleitung von Menschen mit Behinderungen/Erkrankungen zur Erlangung und Sicherung von Arbeitsplätzen. Die Begleitung durch die

Arbeitsassistenten beinhaltet Hilfestellungen zur Bewältigung der Anforderungen der beruflichen und sozialen Lebenswelt der Klientinnen.

Diskussion und Ausblick:

Rehabilitation ist ein Modul in einer Kette von weitreichenden Maßnahmen in der Betreuung von Menschen mit psychischen Krankheiten. Es scheint allerdings so, dass das Versagen der Regelversorgung (zu wenig FachärztInnen für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, zu wenig kassenfinanzierte Psychotherapieangebote, zu wenig stationäre oder teilstationäre Psychiatrisch-Psychotherapeutische Angebote in der Psychiatrie für Menschen mit schwereren posttraumatischen Belastungsstörungen, chronifizierten Angststörungen, chronischen Depressionen, somatoformen Schmerzstörungen, schweren Zwangstörungen und Psychosen, etc...) diese PatientInnen zunehmend zur Behandlung in die Reha-Kliniken verschiebt.



NEULAND ... DEIN LEBEN LERNT LAUFEN

Die hohe volkswirtschaftliche Belastung durch psychische Erkrankung ist am Beispiel Depression innerhalb der EU deutlich belegt. Einer der wesentlichen Aspekte ist neben Präventionsarbeit und Behandlung, die berufliche Reintegration psychisch Erkrankter. Dass es in diesem Zusammenhang kaum Perspektiven in der Aus- und Weiterbildung für psychisch Erkrankte geben soll, widerlegen Erfolge in der beruflichen Rehabilitation unserer Einrichtung.

„Place and Train“ statt „Train and Place“

Erfahrungen haben uns gezeigt, dass geschützte Werkstätten allein nicht sehr zielführend, und berufliche Trainingsmaßnahmen in homogenen Gruppen zudem stigmatisierend sind. Im Rehabilitationszentrum Neuland soll durch lebensnahe, realitätsbezogene Interventionen einerseits die Konsolidierung des bestmöglichen Gesundheitszustandes, als auch die Möglichkeiten einer gesellschaftlichen Teilhabe sichergestellt werden. Durch diese Maßnahmen wird eine direkte Vermittlung auf den Arbeitsmarkt forciert.

Hospitalisierung vorbeugen

Die sozialpsychiatrische Rehabilitationseinrichtung in Bregenz versucht die Gewöhnung an das „Schutzsystem Klinik“ zu verhindern und allen Begleiterscheinungen einer Hospitalisierung vorzubeugen. In diesem Zusammenhang können bei

psychiatrischen PatientInnen gezielte Rehabilitationsmaßnahmen in vielen Fällen die stationäre Krankenhausaufenthaltsdauer verkürzen und den Betroffenen die Reintegration in den Arbeitsmarkt erheblich erleichtert werden. Eine Vorgehensweise, von der Berufstätige, Arbeitslose und PensionsantragstellerInnen gleichermaßen profitieren.

Grundlagen für den Erfolg

Gerade bei psychisch kranken PatientInnen ist die Einhaltung des gemeinsam entwickelten Therapieplans sowie der Krankheitseinsicht besonders wichtig. Durch Psychoedukation vermitteln wir die Förderung und Entwicklung einer positiven Compliance und fördern damit die Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit unserer PatientInnen. Unser Konzept ist dabei individuell auf den Patienten abgestimmt und lösungs- und zielorientiert.

Erfolgreiche Reintegration

Unser Ansatz hat es ermöglicht, dass In der sozialpsychiatrischen Rehabilitation „Neuland“ im Zeitraum von 2007-2011 (5 Jahre) 31 von 94 PatientInnen während ihres Betreuungsaufenthaltes eine Ausbildung abgeschlossen haben. Zwei unserer PatientInnen haben sowohl den Lehrabschluss und die Matura bzw. den Fachhochschulabschluss erreicht.

www.sozialpsychiatrie.at





Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

Wir helfen Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, die im Arbeitsprozess stehen, bereits arbeitslos sind, sich im Langzeitkrankenstand befinden oder um Berufsunfähigkeits- /Invaliditätspension angesucht haben.

Das Zentrum für seelische Gesundheit LEOPoldau Wien als erste ambulante medizinische Rehabilitationseinrichtung für psychische Erkrankungen ist verhaltenstherapeutisch ausgerichtet. Wir bieten in Form eines 6 Wochenprogramms, von Montag bis Freitag ganztägig, die Möglichkeit einer psychiatrischen Rehabilitation in störungsspezifischen Gruppen. Das Rehabilitationsangebot erstreckt sich von Gruppen- und Einzeltherapie über sozialarbeiterische Unterstützung, Bewegungs- und Ergotherapie bis hin zu ärztlicher Behandlung sowie diversen Zusatzangeboten.

Die Zuweisung erfolgt mit einem Antrag auf Rehabilitation durch den behandelnden (Fach-)Arzt bzw. durch die behandelnde (Fach-)Ärztin. Den Antrag sowie weiterführende Informationen und das gesamte Angebot finden Sie unter www.bbrz-med.at.

