

In Fröhlichkeit
den Menschen dienen



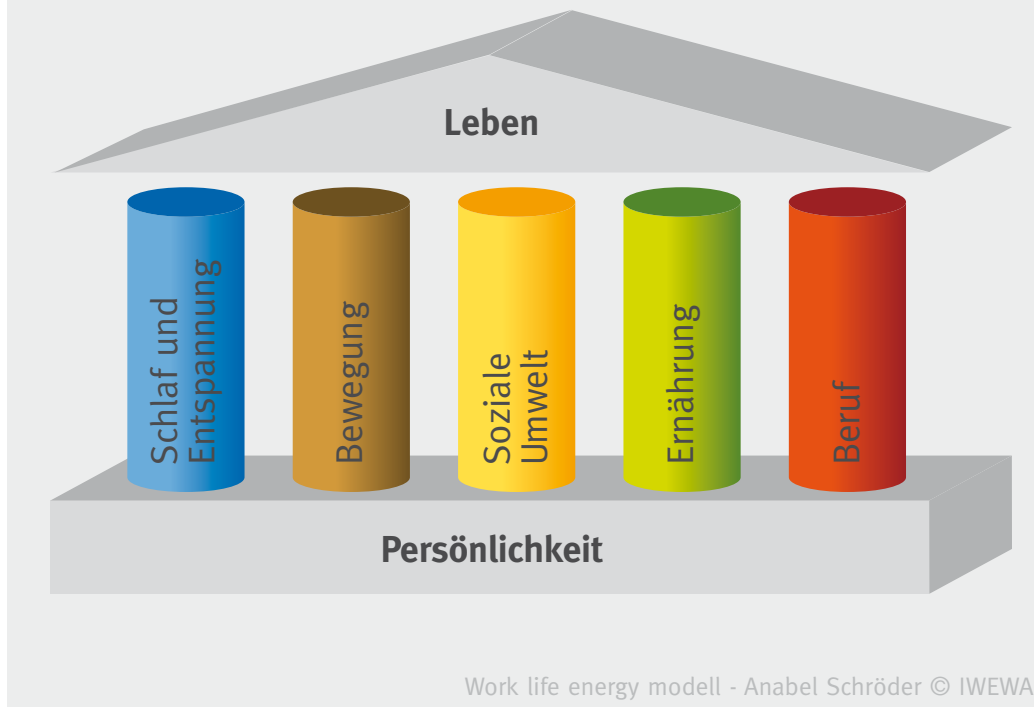
Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz



„Wie geht's?“

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
Burnoutprävention

Elisabethinen Linz



In erster Linie ist es wichtig diese „Schieflage“ zu erkennen. In weiterer Folge können Sie für sich reflektieren, welchen Lebensbereichen sie derzeit zu wenig Aufmerksamkeit schenken und entsprechend reagieren, um wieder mehr Balance im Leben zu finden.

Sind jedoch ständige Müdigkeit, Antriebslosigkeit und chronische Überbelastung fortwährende Lebensbegleiter und kann man die oben genannte Schieflage über einen längeren Zeitraum nicht mehr ins Lot bringen, so spricht man vom Burnout-Syndrom.

Anabel Schröder

- Diplomkauffrau Univ., Studium der BWL mit den Schwerpunkten Personal, Organisation, Marketing, Statistik, Wirtschaftsenglisch und -spanisch
- Weiterbildung zum psychologischen Berater & Coach, in der provokativen Gesprächstherapie nach Frank Farelly, in unterschiedlichen Gesprächsmethodiken
- Erarbeitung / Weiterentwicklung von modernen, bewegenden Coaching-/Trainingsmethoden oder Erklärungsmodelle, z.B.: Das Work-Life-Energy-Modell, Trainings mit Pferden als CoTrainer, Coachings mit Tierfiguren

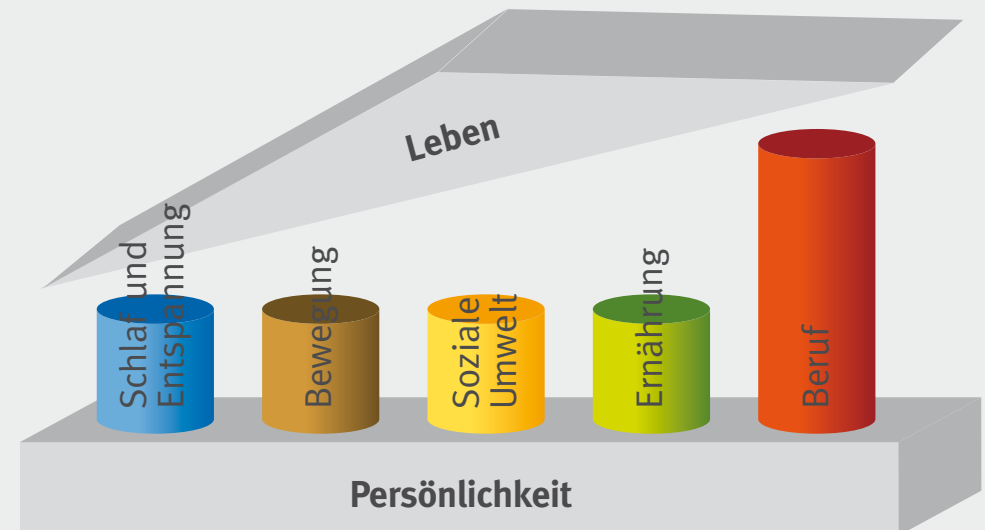
Die Lebensbalance

Wenn allen fünf Lebensbereichen in genügendem Ausmaß Aufmerksamkeit geschenkt wird, fühlen wir uns psychisch stabil und wohl: Dazu gehören ausreichend Schlaf und Entspannungsphasen im Alltag, ein angemessenes Maß an Bewegung und Aktivität, das Vorhandensein eines sozialen Netzwerks und ausgewogene Ernährung.

Als 5. Säule wird der Beruf angeführt. Wir verbringen eine nicht unwesentliche Zeit unseres Lebens in der Arbeit – dementsprechend wichtig ist eine gute Passung

zwischen Person und Arbeitsbedingungen / Arbeitsumfeld.

Konzentriert sich unsere ganze Aufmerksamkeit aufgrund von Arbeitsbelastungen, Überforderung, Mangel an Anerkennung usw. auf die Säule Beruf, kommt es zu einer „Schieflage“ in unserem Leben da anderen Lebensbereichen zu wenig Beachtung zukommt.





Was versteht man unter Burnout?

„Ein Burnout-Syndrom (engl. (to) burn out: „ausbrennen“) ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, das als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden kann, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.“¹

Wer ist von Burnout betroffen?

Die Erkrankung „BurnOut“ kann in den verschiedensten Berufsgruppen/Lebenssituationen auftreten. Besonders gefährdet sind:

- Personen in sozialen Berufen (Pflegepersonal, Ärzte, ...)
- Personen mit Doppelbelastung (Beruf + Betreuung von kranken/behinderten Angehörigen)
- Personen in Lehrberufen
- Personen im Managementbereich ...

Wie kann sich Burnout entwickeln?

Der Krankheitsverlauf zeichnet sich in mehreren Stadien ab. Die Abfolge kann tlw. von Mensch zu Mensch variieren, oder es kann sogar ein Stadium zur Gänze fehlen. Die Symptomatik zeigt meist Auswirkungen auf die Stimmung, soziale Beziehungen, die Verhaltensebene, den kognitiven Bereich und auch auf den Körper.²

Stadium 1: Der Zwang, sich zu beweisen
erhöhte Erwartungen an sich selbst, Übersehen eigener Grenzen

Stadium 2: Verstärkter Einsatz
besondere Bereitschaft zur Übernahme neuer Aufgaben

Stadium 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Mehrkonsum von Suchtmitteln

Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnisse
Termine vergessen, Ungenauigkeit, deutliche Schlafstörungen, Aufgeben von Hobbies

Stadium 5: Umdeutung von Werten
Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen, Meidung privater Kontakte

Stadium 6: Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

Desillusionierung, vermehrte Fehlzeiten, „innere Kündigung“

Ab Stadium 7: „krankheitswertige Symptome“

Stadium 7: Endgültiger Rückzug

Orientierungs-/Hoffnungslosigkeit, innere Leere, Psychosomatische Reaktionen

Stadium 8: Deutliche Verhaltensänderung

ärgerliche Reaktionen auf gut gemeinte Zuwendung, Verflachung des emotionalen Lebens, Verflachung des sozialen Lebens

Stadium 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Gefühl des Abgestorbenseins und innere Leere

Stadium 10: Innere Leere

Angstzustände, Panikattacken, Einsamkeit, exzessive sinnliche Befriedigung

Stadium 11: Depression und Erschöpfung

Hoffnungslosigkeit, existenzielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken

Stadium 12: Völlige Burnout-Erschöpfung

lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung, Selbstmordgefahr

Durch die immer größer werdenden Anforderungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich, sind sowohl Männer als auch Frauen von Burnout betroffen. Das Verhalten im Krankheitsverlauf ist meistens zwischen Männern und Frauen verschieden.

Frauen werden bei Überbelastung oft ruhiger, wirken introvertiert und haben das Gefühl, versagt zu haben. Die Folge daraus ist der soziale Rückzug. **Männer** reagieren eher extrovertiert, d.h. erhöhte Reizbarkeit, Aggressionen, vermehrter Missbrauch von Suchtmittel (z. B. Alkohol).

Was können Sie dagegen tun?

Die ersten und wichtigsten Schritte:

- Eingestehen, dass man überbelastet / überfordert ist.
- Entspannungstechniken (Yoga, Qi Gong, Mentales Training,...)
- Ausgleich suchen durch Hobby's (z.B. Sport, Wandern, Handarbeiten,...)
- Das eigene ICH pflegen (z.B. zum Nachdenken Zeit nehmen, sich öfters selber belohnen,...)
- professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Was können Sie als Angehörige/r tun?

Für die Angehörigen ist es oft schwer eine Gesprächsbasis mit dem Burnout – Betroffenen zu finden bzw. mit dieser Situation

umzugehen. Fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie dem Betroffenen helfen können.

Versuchen Sie dem Betroffenen klar zu machen, dass auch für Sie diese Situation nicht leicht ist und zeigen Sie ihm Ihre Bereitschaft für Verständnis und Unterstützung. Suchen Sie gemeinsam nach ärztlicher Hilfe. Der beste Anfang ist das einfache Gespräch miteinander!

Was können Sie als Kollegin / Führungskraft tun?

Bieten Sie dem Betroffenen Unterstützung an! Es kann hilfreich sein, von eigenen Erfahrungen zu berichten.

In den frühen Burnout-Phasen gibt es wenig Einsicht und Motivation für notwendige Vorbeugung. Das Ansprechen dieses Themas kann aggressive Reaktionen als auch Ausreden und Abschwächung hervorrufen. Bleiben Sie dennoch dabei Ihre Unterstützung immer wieder anzubieten.

Hören Sie Ihrem Kollegen / Ihrer Kollegin zu! Beachten Sie im Gespräch, möglichst keine Ratschläge zu erteilen oder zu kritisieren.

Klären Sie den Betroffenen / die Betroffene über professionelle Unterstützungsmöglichkeiten auf und drängen Sie ihn / sie sich beraten zu lassen. Stecken Sie ihm den Folder mit entsprechenden Kontaktadressen zu.

Was kann der Dienstgeber für Sie tun?

Präventiv:

- Betriebliche Gesundheitsförderungsseminare siehe IBF-Broschüre
- Supervision für Teams
- Sensibilisierung und Information in Teambesprechungen
- Workshops zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) für Führungskräfte
- Praeventionscheck (Bewertung der Belastungs- und Erholungsfähigkeit in Teams)
- Analyse des Arbeitsplatzes und der Arbeitsbedingungen: Tages- / Wochenarbeitszeit, Wochenruhezeit, Urlaubskonsumierung

Begleitend:

- Supervision und Coaching auf Anfrage bei der jeweiligen GBL

- Unterstützung bei der Finanzierung (anonym) von professioneller Begleitung (z.B. PsychotherapeutIn, Klinische Psychologie, Coaching)
- weitere Angebote durch die Personalreferatsleitung / Führungskraft - Folder
- Einholen eines Commitments

Individuelle Wiedereinstiegsregelung:

- Kontaktaufnahme mit Personalreferat
- Erstgespräch mit Personalreferat
- Gestaltung eines Wiedereinstiegplans gemeinsam mit dem Personalreferat und dem / der MitarbeiterIn unter Berücksichtigung z.B. der Vorgesetzten, altes Team, neues Team
- Auswahl eine(r)s Begleiter(in)s (MentorIn) mit festgelegtem Zeitrahmen
- MentorIn und MA Feedback nach Ablauf der Begleitung an das jeweilige Personalreferat



Anlaufstellen und Kontaktpersonen intern

Projektteam - Koordination und Information

DGKS Regina Kickingeder (2254)
DGKS Berta Reiter (62352)
DGKS Kerstin Huber (64481)
DGKP Thomas Stallberger (3270)
Mag. Manuela Dorninger (63986)
Gabriele Barth (2353)

Betriebsrat Angestellte - Beratung und Gesprächspartner

+43-(0)732-7676-2370 oder -62374

Betriebsrat Arbeiter - Beratung und Gesprächspartner

+43-(0)732-7676-62371

Arbeitsmedizin - Einzel- / Gruppenberatung und Krisenintervention, Arbeitsplatzevaluierung

+43-(0)732-7676-2375
Mo 8.00 - 11.00 Uhr
Di 7.00 - 9.00 und 16.00 - 18.00 Uhr

Sicherheitsfachkraft - Arbeitsplatzevaluierung

+43-(0)732-7676-2900
Di - Mi 8.00 - 16.00 Uhr
Fr 7.00 - 12.00 Uhr

Personalreferat Verwaltungs- und Betriebspersonal

+43-(0)732-7676-2365

Personalreferat MTD-Dienste

+43-(0)732-7676-2364

Personalreferat Pflege

+43-(0)732-7676-2350 oder -2354

Personalreferat Ärzte

+43-(0)732-7676-2245

Unterstützung durch das Sozialteam

Mag. Birgit Wille-Wagner (63980)
Dr. Maria Metzler (2375)
Mag. Thomas Peneder (2364)

Krisenintervention durch die klinischen PsychologInnen

+43-(0)732-7676-3981
Mo - Do 8.00 - 16.00 Uhr
Fr 8.00 - 14.00 Uhr

Anlaufstellen und Kontaktpersonen extern

PsychologInnen



MMag. Veronika Mossbauer

Eschenweg 8, 4040 Linz

Beratungsschwerpunkte:

- Klinische und Gesundheitspsychologin
- Musiktherapeutin
- Therapie, Beratung und Einzel- und Kleingruppensupervision

Telefon:

+43-(0)732-245014

Kosten:

EUR 60,00 / Stunde
Erstgespräch kostenlos



Mag. Barbara Leple

Praxis „Coachingwerkstatt“
Steinhüblstraße 1, 4800 Attnang-Puchheim

Beratungsschwerpunkte:

- klinisch-psychol. Beratung / Behandlung
- körperorientierte Traumaarbeit (Somatic Experiencing)
- systemisches Coaching (Einzel und Team)

Telefon:

+43-(0)676-9204442

Kosten:

EUR 70,00 / Stunde
Erstgespräch kostenlos



Mag. Renate Rechner

Styriagasse 6, 4600 Wels
4553 Oberschlierbach 65b

Beratungsschwerpunkte:

- Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologie
- Team- und Organisationsentwicklung
- Kompetenzenbilanz-Coach

Telefon:

+43-(0)699-15553550

Kosten:

EUR 80,00 / Stunde
Erstgespräch kostenlos

**Mag. Anneliese Aschauer**

Bürgerstr. 39, 4020 Linz

Beratungsschwerpunkte:

- Arbeits- und Organisationspsychologin
- Systemische Unternehmensberaterin
- Schwerpunkt Burnout, psychosoz. Krisen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Telefon:

+43-(0)664-1269596

Kosten:EUR 90,00-100,00 / Std
Erstgespräch kostenlos**Thomas Zalto**Bahnhofplatz 3, 4600 Wels
Raiffeisenstr. 19, 5222 Munderfing**Beratungsschwerpunkte:**

- transaktionsanalytische Psychotherapie
- Coaching - Supervision
- Berater / Therapeut für Firmen im Sozial- und Wirtschaftsbereich
- Schwerpunkt: Burnout

Telefon:

+43-(0)664-4600000

Kosten:EUR 80,00 + Kassen-
vergütung möglich:
EUR 21,80 / Stunde
Erstgespräch kostenlos**Dr. Walter Schlögl**

Sonnenhang 1, 4175 Herzogsdorf

Beratungsschwerpunkte:

- Klinischer und Gesundheitspsychologe
- Arbeitspsychologe
- Notfallpsychologe (BÖP-Zertifikat)
- Lehr-Supervisor
- Coach, Ausbildung in systemischer Familientherapie

Telefon:+43-(0)7232-3102
+43-(0)699-17775771**Kosten:**EUR 85,00 / Stunde
Erstgespräch kostenlos**Mag. Monika Putz**

Marktstraße 1, 4813 Altmünster

Beratungsschwerpunkte:

- Psychologin und Supervisorin
- Wirtschaftspsychologin und Coach
- Klinische und Gesundheitspsychologin

Telefon:+43-(0)7612-47324
+43-(0)699-12667490**Kosten:**EUR 85,00 / Stunde
Erstgespräch kostenlos

Psychosomatische Tagesklinik

**Zentrum für Psychosomatik der Lan-
desnervenklinik Wagner Jauregg**

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz

Tel.: +43-(0)50-55462-29401

Fax: +43-(0)50-55462-29454

psychosomatiktageskl.wj@gespag.at

www.gespag.at

(Überweisung HausärztIn, FachärztIn)

Psychosomatische stationäre Behandlungsangebote

Klinikum Wels-Grieskirchen

Wagenleithner Straße 27,

4710 Grieskirchen

Tel.: +43-(0)7248-601-2100

post@klinikum-wegr.at

www.klinikum-wegr.at

(Überweisung HausärztIn, FachärztIn)

**Zentrum für Innere Medizin und
Psychosomatik Enns**

Bahnhofweg 7, 4470 Enns

Tel.: +43-(0)50-55466-29430

Fax: +43-(0)50-55466-1034

contact.en@gespag.at

www.gespag.at

(Überweisung: Fragebogen + Indikati-
onsschreiben vom behandelnden Arzt)**Klinik Bad Aussee**

Sommersbergseestraße 395,

8990 Bad Aussee

Tel.: +43-(0)83622-52100

office@klinik-badaussee.at

www.klinik-badaussee.at

(Überweisung: HausärztIn, FachärztIn)

**Sonnenpark Bad Hall - Zentrum für
Psychoziale Gesundheit**

Parkstraße 14, 4540 Bad Hall

Tel.: +43-(0)7258-29592

Fax: +43-(0)7258-29592-55

badhall@reha-sonnenpark.at

www.promente-reha.at

(Überweisung: Reha oder Kurantrag
HausärztIn, FachärztIn, Krankenhaus)**Psychosomatisches Zentrum
Waldviertel - Klinik Eggenburg**

Grafenberger Straße 2,

3730 Eggenburg

Tel.: +43-(0)2984-20228-20461

Fax: +43-(0)2984-20228-20469

info.eggenburg@pszw.at

www.pszw.at

(Überweisung: HausärztIn, FachärztIn)

Literaturquellen¹ <http://de.wikipedia.org>² 12 Stationen zum Burnout nach Herbert J. Freudenberger (1927-1999)



„Wie geht's“

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz - Burnoutprävention

wurde erstellt vom

Personalreferat Pflege am Krankenhaus der Elisabethinen Linz GmbH

DGKS Regina Kickingereder
akadem. geprüfte Krankenhausmanagerin
+43-(0)732-7676-62352
regina.kickingereder@elisabethinen.or.at

Projektleitung:
DGKS Berta Reiter, MAS
akad. geprüfte Sozialmanagerin
+43-(0)732-7676-62352
berta.reiter@elisabethinen.or.at

In Fröhlichkeit
den Menschen dienen



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

Krankenhaus der Elisabethinen Linz GmbH
Fadingerstr. 1, A-4020 Linz
Tel. +43-(0)732-7676-0, Fax: +43-(0)732-7676-2106
krankenhaus@elisabethinen.or.at, www.elisabethinen.or.at