



PRESSEINFORMATION

Burnout im Fokus: Vermeiden durch Früherkennung – auch am Arbeitsplatz

Das Arbeitsmedizinische Zentrum AMZ Hall in Tirol widmet sich der Prävention von Burnout – beim Impulstag am 24. November 2017.

Hall in Tirol, 24. November 2017. Burnout-gefährdet ist je nach Statistik jede/r dritte oder vierte Erwerbstätige. Der Grund ist selten der Job allein, aber hier fallen lange Krankenstände an. Dann ist es zu spät - umso wichtiger ist die Früherkennung: Sensibilität im Arbeitsumfeld kann wesentlich dazu beitragen, Führungskräfte sind besonders gefordert. Unterstützung bietet die arbeitspsychologische Betreuung im Betrieb. Burnout und Stress liegen nah beisammen. Das AMZ Hall präsentierte anlässlich des Impulstags eine Soforthilfe-Anleitung, um sich selbst oder andere in einer akuten Stress-Situation rasch zu beruhigen.

Eine Statistik der Tiroler Gebietskrankenkasse führt 13% der Fehltage im Jahr 2016 auf psychische Erkrankungen zurück. Im Vergleich zu anderen Krankheiten bewirken diese mit rund 40 Tagen die längsten Ausfallszeiten. Dramatisch auch die Ergebnisse deutscher Studien: Demnach sind die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten 10 Jahren um rund 80 Prozent gestiegen. Dies geht freilich mit einer höheren Sensibilität für Krankheitsbilder wie Depression einher – Burnout ist eine Erscheinungsform davon.

Am Anfang steht oft eine Verknüpfung von beruflichen, privaten und persönlichen Problemen, die für die Betroffenen wie ein Gordischer Knoten wirkt und zu körperlichem wie auch emotionalem Stress führt. Stellt sich die komplette Erschöpfung ein, spricht man von Burnout. Die Menschen stumpfen ab, mehr oder weniger offensichtlich. Rund eine Million Menschen in Österreich sind Burnout-gefährdet, so eine aktuelle Schätzung der Allianz Versicherung.

Wirkung im Gesamtsystem

„Burnout wirkt immer mehr als negativer Faktor auf die Volksgesundheit. Vorsorge ist hier sehr wichtig, auch im beruflichen Umfeld – und damit kommt besonders die Arbeitspsychologie ins Spiel, um gegenzusteuern“, stellte **Gesundheitslandesrat Univ.-Prof. Dr. Bernhard Tilg** zur Einleitung beim Impulstag im AMZ Hall fest. Gesundheitspolitisch sei es zudem von entscheidender Bedeutung, die klinische Versorgung für psychische Krankheitsbilder möglichst breitflächig abzusichern. **Peter Frizzi**, bei der Tiroler Gebietskrankenkasse zuständig für betriebliche Gesundheitsförderung, ergänzte: „Durch die Vorsorge im Betrieb leisten Österreichs Unternehmen ständig und selbstverständlich einen wichtigen Beitrag zum Thema öffentliche Gesundheit - auch bei Burnout.“

Arbeitsumfeld als Schlüssel

Viel Zeit wird am Arbeitsplatz verbracht, hier können Probleme erkannt und Lösungen gefunden werden. „Als Arbeitspsychologin bin ich nicht nur Anlaufstelle für Betroffene“, erklärt **Mag. Barbara Hellweger**, arbeitspsychologische Leiterin am AMZ Hall, „meine Betreuung schließt auch die

Sensibilisierung des Umfeldes mit ein: Vor allem die Führungskräfte können erste Symptome registrieren und ihren Teil dazu beitragen, dass Burnout-Gefährdete rechtzeitig vorbeugen können.“ Gesundes Führen ist das Thema. Arbeitsumfang, Zusammenarbeit im Team und Kommunikation im Unternehmen bieten immer Raum zur Gestaltung und Optimierung.

Bewusstsein für Belastung

Wann hat jemand einen schlechten Tag und wo beginnen die Anzeichen für Burnout? Antriebslosigkeit kann ebenso ein Symptom sein wie Übereifer. „Bei uns sind die Leute gewohnt, stressige Situationen am Telefon zu handhaben und dabei ruhig zu bleiben“, führte **Bernd Noggler** von der Leitstelle Tirol aus, wo die Notrufe für Rettung, Feuerwehr und alpine Nottfälle eingehen – rund 450.000 im Jahr. „Ruhe im Stress kann oft doppelt anstrengend sein – wir müssen sehen, dass sich unsere Leute nicht überlasten“, so Noggler. „Permanente Überbelastung schlägt oft um in psychosomatische Leiden“, weiß **Dr. Werner Schwarz** aus seiner Erfahrung als arbeitsmedizinischer Leiter am AMZ Hall, „das hat nicht nur eine psychische, sondern auch eine physische Dimension: Das allgemeine Krankheitsrisiko steigt um 50 Prozent. Typische Krankheitsbilder sind etwa hoher Blutdruck, Muskelverspannungen, Allergien oder Magen- und Verdauungsbeschwerden.“

Stress Soforthilfe im Taschenformat

Wenn der Puls rast, das Herz klopft, wenn Angst aufkommt und Fluchtgedanken entstehen - in alten Zeiten waren dies Schutzreaktionen zum Überleben: Treten solche akuten Stress-Situationen auf, bietet das AMZ Hall eine einfache Anleitung, um sich selbst oder andere rasch zu beruhigen: Eine „Plastikkarte“, die in jede Geldtasche passt. „Wenn ihnen die Situation über den Kopf zu wachsen droht, müssen die Menschen Abstand gewinnen und den Blickwinkel verändern“, erläutert Hellweger, „so werden die Probleme klein und verlieren damit ihre Bedrohlichkeit.“ Natürlich können die Maßnahmen auch zur Entspannung eingesetzt werden, bevor der Stress eskaliert.

Ein gesunder Betrieb läuft besser

Das Arbeitsmedizinische Zentrum AMZ Hall in Tirol betreut seine Kunden in allen Belangen der Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz: Medizin, Psychologie und Sicherheitstechnik. Alle im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz vorgeschriebenen Felder werden abgedeckt, das Service wird individuell auf die Kunden abgestimmt. Mit dem AMZ Hall als Partner können große wie kleine Betriebe ihre Vorsorgepflichten wahrnehmen. www.arbeitsmedizin-hall.at

Rückfragen und weitere Informationen:

Arbeitsmedizinisches Zentrum AMZ Hall in Tirol
Mag. Harald Huber
Tel: +43 676 3651905
Mail: h.huber@arbeitsmedizin-hall.at

Public Affairs Agency
Mag. Imma Baumgartner
Tel. +43 676 3456209
Mail: imma.baumgartner@public-affairs-agency.net