

WIR LEBEN GEWERKSCHAFT **vida**



*Damit die Kraft
nicht verloren geht...*

Burn-Out

bei sich und anderen erkennen und bekämpfen.

www.vida.at



facebook.com/gewerkschaftvida



**„Ein Mensch sagt, und ist stolz darauf,
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,
geht er in seiner Arbeit unter.“**

Eugen Roth



Was ist Burn-Out?

In der zehnten Auflage der „Internationalen Klassifikation der Erkrankungen“ (ICD 10) wird Burn-Out als „Ausgebranntsein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ definiert. Der Begriff Ausgebranntsein oder englisch Burn-Out-Syndrom (engl. to burn out – ausbrennen) bezeichnet einen besonderen Fall berufsbezogener (auch familiärer) chronischer Erschöpfung. Der Begriff „Burn-Out“ wurde 1974 von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägt. Anlass war, dass Freudenberger Beschäftigte in so genannten „Helfenden Berufen“ durch besonders häufige Krankenschreibung, Arbeitsunfähigkeit oder Frühpensionierung auffielen. Ursachen waren eine besonders hohe Arbeitsbelastung, gepaart mit einem starken persönlichen Engagement. Beides führte zum „Ausbrennen“.

Hierzulande sind zirka eine Million Menschen Burn-Out gefährdet. Das ergab die bisher größte Burn-Out-Studie in Österreich, die auf Veranlassung der GPA-djp unter Angehörigen der Sozial- und Pflegeberufe durchgeführt wurde (www.gpa-djp.at). Das Burn-Out-Syndrom führt häufig zu Krankenständen, Arbeitsunfähigkeit oder Frühpensionierung. Burn-Out kann zu verschiedenen Folgeerkrankungen wie Depression oder Herzinfarkt führen. Eine häufige Begleiterscheinung ist der übermäßige Konsum von Nikotin, Alkohol und Drogen.

Die drei Hauptsymptome von Burn-Out sind

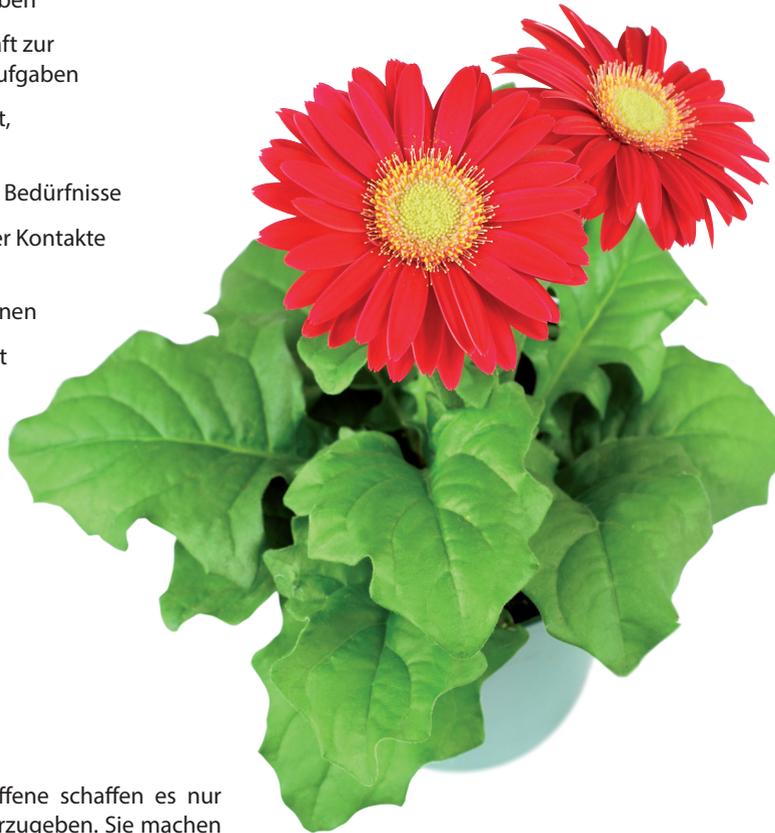
- ✓ Seelische Erschöpfung,
- ✓ Körperliche Erschöpfung,
- ✓ Vernachlässigung sozialer Kontakte und der eigenen Gefühlswelt.

Menschen in sozialen Berufen, aber auch engagierte BetriebsrätInnen, sind oft besonders gefährdet, auszubrennen. Burn-Out entsteht schleichend. Wir wollen Sie dabei unterstützen, dem Burn-Out rechtzeitig entgegen zu wirken und wieder zu Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zu finden.

Burn-Out verläuft in mehreren sich überschneidenden Phasen. Erhöhte Aufmerksamkeit ist geboten, wenn mindestens zwei der aufgezählten Symptome zugleich über längere Zeit auftreten.

Phase 1: Überengagement

- ✓ Starke Aktivität
- ✓ Gefühl der Unentbehrlichkeit
- ✓ Gefühl, nie Zeit zu haben
- ✓ Besondere Bereitschaft zur Übernahme neuer Aufgaben
- ✓ Freiwillige Mehrarbeit, häufige Überstunden
- ✓ Verleugnung eigener Bedürfnisse
- ✓ Beschränkung sozialer Kontakte auf KlientInnen
- ✓ Nicht abschalten können
- ✓ Chronische Müdigkeit
- ✓ Energiemangel



Beobachtungen: Betroffene schaffen es nur schwer, Aufgaben weiterzugeben. Sie machen häufig Überstunden, verzichten auf Urlaub. Sie stehen unter großem Zeitdruck, essen oft unregelmäßig und haben Schlafprobleme. Sie nehmen auffällig ab oder zu, sind blass, haben Augenringe. Sie vernachlässigen ihre Hobbys und konzentrieren sich übermäßig auf ihre KlientInnen.

Schlüsselsätze Betroffener: „Ich schaff das schon.“ „Dafür habe ich keine Zeit.“ „Wenn nicht ich, wer sonst?“ „Bevor ich jemanden darum bitte, mach ich es lieber selbst.“

Phase 2: Rückzug

- ✓ Ernüchterung
- ✓ Verlust positiver Gefühle gegenüber KlientInnen
- ✓ Meiden von Kontakt mit KlientInnen und/oder KollegInnen
- ✓ Schuldzuweisung an andere
- ✓ Verlust von Mitgefühl
- ✓ Zynismus, Widerwillen und Überdruß
- ✓ Unwillen, täglich zur Arbeit zu gehen
- ✓ Häufiges Kontrollieren der Uhrzeit
- ✓ Gefühl mangelnder Anerkennung
- ✓ Familienprobleme



Beobachtungen: Die Betroffenen wirken verbittert und ziehen sich mehr und mehr zurück. An Aktivitäten im Betrieb mit KollegInnen nehmen sie nicht mehr teil. Sie fühlen sich desillusioniert. Sie vergessen Termine oder kommen zu spät. Fehlzeiten häufen sich. Die Betroffenen haben innerlich gekündigt. Sie schimpfen über Arbeit und Firma und sind zynisch.

Schlüsselsätze Betroffener: „Ich bin morgens schon beim Aufstehen müde.“ „Die sind alle.....“ „Wer achtet schon auf mich?“ „Die nutzen uns/mich doch nur aus.“ „Meine KollegInnen tun weniger als ich.“

Phase 3: Ausgebrannt

- ✓ Schuldgefühle
- ✓ Selbstmitleid
- ✓ Unbestimmte Angst und Nervosität
- ✓ Schwarz-Weiß-Denken
- ✓ Verringerte emotionale Belastbarkeit
- ✓ Abstumpfung, Gefühl von Abgestorben-sein und innere Leere
- ✓ Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühle
- ✓ Aggression
- ✓ Launenhaftigkeit
- ✓ Selbstmordgedanken

Beobachtungen: Die Betroffenen wirken teilnahmslos. Sie zeigen kaum Initiative und machen Fehler. Oft ist Desorganisation der Arbeit zu beobachten. Sie haben plötzliche Gefühlsausbrüche, reagieren unverhältnismäßig. Sie werden öfter krank oder neigen zu Exzessen (Kaufrausch, Fressattacken, Alkohol...). Im Extremfall werden die Betroffenen arbeitsunfähig.

Schlüsselsätze Betroffener: „Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr.“ „Ich habe Angst.“ „Mir ist alles egal.“ „Das hat alles keinen Sinn mehr.“

*Spätestens jetzt brauchen
die Betroffenen dringend
professionelle Hilfe!*



Reden wir miteinander

Das ist nun einmal das Verzwickte an Erkrankungen wie Burn-Out: Sie nehmen von uns und unserem Leben ziemlich Besitz, sie verstellen den Blick auf unsere Mitmenschen, sie machen uns blind für das Gute und Schöne.

Stell Dir vor, eine Kollegin/ein Kollege erklärt dir: „Du solltest was unternehmen, du rasselst gerade ins Burn-Out.“ Du wirst überschüttet mit Ratschlägen, die sich wie Schläge anfühlen. Solltest du tatsächlich Burn-Out gefährdet sein, wird das wohl dazu beitragen, dass du dich noch mehr unter Druck gesetzt fühlst.

- ✓ **Nimm eine ähnliche Körperhaltung wie dein Gegenüber ein.** So spürst du eher, wie es ihm oder ihr geht und du erzeugst ein Vertrauensverhältnis.
- ✓ **Sprich in der Ich-Form:** „Ich beobachte...“ „Ich habe bemerkt.“ „Ich glaube...“ Sag ruhig: „Ich mach mir Sorgen.“
- ✓ **Sprich von dir selbst, deinen Sorgen und Erfahrungen.**
Bist du selbst schon einmal in Burn-Out-Gefahr gewesen?
Hast du Erfahrung mit psychologischer Hilfe?
Frage, wie es der Kollegin, dem Kollegen privat und in der Arbeit geht. Oft kann eine private Krise (Krankheit, Scheidung, Tod eines Angehörigen) das Burn-Out auslösen.

✓ **Erkenne Leistung an:** Burn-Out ist sehr oft ein Ringen um Anerkennung und Wertschätzung. Deshalb versuche, einmal täglich anzuerkennen, wenn jemand seine Arbeit wirklich gut gemacht hat. Weise als Betriebsrätin/Betriebsrat auch Führungskräfte und Vorgesetzte darauf hin, wie wichtig regelmäßiges Lob für die MitarbeiterInnen ist.

ABER VORSICHT: Schau genau hin, was du lobst – geheuchelte Anerkennung und leere Phrasen machen die Situation nur schlimmer.



Was kannst du als Betriebsrätin, Betriebsrat noch machen?

Informiere dich über Burn-Out

Burn-Out darf kein Tabu und kein persönliches Problem sein.

Mach Burn-Out zum Thema

Dieses Wissen über Burn-Out und seine Entwicklung gilt es zu verbreiten. BetriebsrätInnen haben immer auch Vorbildwirkung. Pass auf dich auf, dass du nicht selbst ins Burn-Out gerätst.

Achte auf Burn-Out Symptome bei deinen KollegInnen

Burn-Out berührt einen sehr sensiblen Bereich, da es am Selbstwertgefühl und Selbstbild kratzt und die Gefahr in sich birgt, den Arbeitsplatz zu verlieren.

Unterstütze ausgebrannte KollegInnen

Mach klar, dass du gemeinsam mit den Betroffenen die Situation klären willst und für Gespräche zur Verfügung stehst.

Vorbeugen statt reparieren: Arbeitnehmerschutz und Gesundheitsförderung intensivieren

Burn-Out ist immer ein Zeichen dafür, dass psychosoziale Belastungen vorhanden sind, die nicht adäquat bewältigt werden. Ursachen hierfür können in ungünstigen Arbeitsbedingungen liegen. ArbeitgeberInnen haben Fürsorgepflicht. Burn-Out ist daher ein wichtiges Thema des Arbeitnehmerschutzes, es verursacht enorme Schäden und Kosten.

Schlage Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen vor und fordere sie ein

Diese Maßnahmen können sich auf die Arbeitsorganisation, auf die Arbeitsverfahren und Arbeitsplatzgestaltung, aber auch auf angemessene Qualifikation der Beschäftigten beziehen, um Gesundheitsgefahren an der Quelle abzubauen.

Außerdem kannst du deine KollegInnen unterstützen, indem du:

- ✓ Arbeitszeit, Krankenstandstatistik und Urlaub beobachtest
- ✓ sie im Bedarfsfall bei Dienstplanänderungen unterstützt
- ✓ sie zu MitarbeiterInnengeprächen begleitest, wo sie über ihre Belastungen sprechen können.
- ✓ ihnen die Vorteile der Supervision nahe bringst
- ✓ sie über Weiterbildungen und Seminare zum Thema informiert
- ✓ sie bei Konflikten unterstützt



Das tut mir gut (auch als Betriebsrätin, Betriebsrat):

- ✓ Ich kann Nein sagen.
- ✓ Ich nehme mir Zeit für mich und die, die ich mag.
- ✓ Ich bin nicht immer erreichbar.
- ✓ Ich darf mein Handy auch abschalten.
- ✓ Ich genieße meine Freizeit und darf auch faul sein.
- ✓ Ich kann stolz auf mich und meine Arbeit sein.
- ✓ Sie ist wichtig für unsere Gesellschaft.
- ✓ Ich darf mir Fehler erlauben. Ich bin keine Maschine.
- ✓ Ich mache regelmäßig Pausen und freue mich auf den Urlaub.
- ✓ Ich spreche mit Menschen meines Vertrauens darüber wie es mir geht.
- ✓ Ich achte auf meine Gesundheit.
- ✓ Ich habe nur einen Körper.
- ✓ Ich habe das Recht krank oder schwach zu sein.
- ✓ Ich belohne mich für kleine und größere Erfolge.
- ✓ Ich gehe meinen Interessen nach.

Wer hilft?

Betriebsrätin, Betriebsrat:
kann Burn-Out erkennen und Betroffene am Arbeitsplatz unterstützen

Betriebsarzt/Hausarzt:
kann Burn-Out diagnostizieren, krankschreiben

Betriebspsychologe/-psychologin:
kann Burn-Out diagnostizieren, behandeln

PsychologInnen, PsychotherapeutInnen:
können Burn-Out behandeln



Organisationen, Institutionen:

ÖGB Tirol

Beratung zum Thema

„Überlastet im Job“- Burn out & Mobbing
Der Österreichische Gewerkschaftsbund (ÖGB)
bietet laufend Beratungen in bestimmten Bundesländern an.

Details findest du dazu auf www.mitglieder-service.at im Bereich „Unterstützungen“.

Arbeitsmedizinischer Dienst – AMD Salzburg

Anzahl der TeilnehmerInnen: je nach Art der Maßnahmen verschieden

Dauer: je nach Art der Maßnahmen verschieden

Ort: Im Betrieb oder in den Räumlichkeiten des AMD, Elisabethstr. 2/ 1. Stock, 5020 Salzburg

Tel. 0662/88 75 88-0, Fax DW 16 oder

E-Mail: amd@amd-sbg.at

www.amd-sbg.at

Kriseninterventionszentrum (nur Wien)

Kostenlose Beratung in akuten Krisensituationen, telefonische Kontaktaufnahme unter Tel.: 01/406 95 95

www.kriseninterventionszentrum.at

Kuratorium für psychische Gesundheit

(nur Salzburg)

Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit 0664/100 800 1

Allgemeine Anfragen:

Tel.: 0664/7397 0829

E-Mail:

office@kuratorium-psychische-gesundheit.at

www.kuratorium-psychische-gesundheit.at

pro mente austria und ihre 19 Mitgliedsorganisationen

in den Bundesländern
www.promenteaustria.at, Tel: 0732/78 5397
(Selbsthilfegruppen und Beratung)

in Wien z.B. www.promente-wien.at

Tel: 01/513 15 30

E-Mail: office@promente-wien.at

in Salzburg z.B. www.promentesalzburg.at

Tel. 0662/43 33 51

E-Mail: krise@promentesalzburg.at

Von der Gewerkschaft **vida** erhältst du Rechtsinformationen bei arbeitsrechtlichen Problemen in Zusammenhang mit einem Burn-Out (Die Kontaktdaten deiner **vida**-Landesorganisation findest du auf der Rückseite dieser Broschüre).

Literatur und Links:

- ✓ Natascha Wendt/Michael Enslé: Stress- und Burn-out-Prävention: Handbuch für Führungskräfte, Betriebsräte und Arbeitsmediziner, ÖGB-Verlag 2008
- ✓ Gabriele Kypta: Burnout erkennen, überwinden, vermeiden, Carl- Auer Verlag
- ✓ Matthias Burisch: Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe, Springer Verlag
- ✓ Eckhart Müller-Timmermann: Ausgebrannt- Wege aus der Burnout-Krise, Herder Verlag
- ✓ Herbert Freudenberger, Gail North: „Burnout bei Frauen: Über das Gefühl des Ausgebranntseins“, Wolfgang Krüger Verlag
- ✓ Zwölf Stadien des Burn Out-Syndroms nach Langbein & Skalnik: „Gesundheit aktiv“, Ueberreuter-Verlag, Wien, 2005
- ✓ Wolfgang Schmidbauer: Helfersyndrom und Burnoutgefahr; Urban & Fischer
- ✓ Christina Maslach, Michael P. Leiter, und Barbara Lidauer: Die Wahrheit über Burnout: Stress am Arbeitsplatz und was sie dagegen tun können; Springer Verlag
- ✓ Informationen auf dem Internetportal Arbeit und Gesundheit der Sozialpartner www.gesundearbeit.at
- ✓ Netzwerk Burn-Out – inkl Online-Selbsttest www.burnoutnet.at
- ✓ Best Help – Plattform für ÄrztInnen und TherapeutInnen www.besthelp.at
- ✓ PsychologInnen-Website www.psychologen.at



VOR ORT

vida Zentrale

Johann-Böhm-Platz 1
1020 Wien
Tel: (01) 53 444 79
E-Mail: info@vida.at

vida Niederösterreich

Gewerkschaftsplatz 1
3100 St. Pölten
Tel: (02742) 311941
Schwechat, Office Park 3
1. Obergeschoß, Top 122
1300 Wien, Flughafen
Tel.: (01) 7007 388 92
E-Mail: niederosterreich@vida.at

vida Oberösterreich

Weingartshofstraße 2
4020 Linz
Tel: (0732) 653397
E-Mail: oberoesterreich@vida.at

vida Wien

Johann-Böhm-Platz 1
1020 Wien
Tel: (01) 53 444 79 680
E-Mail: wien@vida.at

vida Salzburg

Markus-Sittikus-Straße 10
5020 Salzburg
Tel: (0662) 871228
E-Mail: salzburg@vida.at

vida Vorarlberg

Kasernplatz 3
6700 Bludenz
Tel: (05552) 65816
E-Mail: vorarlberg@vida.at



vida Tirol

Südtiroler Platz 14-16
6020 Innsbruck
Tel: (0512) 59777 309
E-Mail: tirol@vida.at

vida Kärnten

Bahnhofstraße 44
9020 Klagenfurt
Tel: (0463) 5870 392
Bahnhofplatz 1
9500 Villach
Tel: (04242) 27185
E-Mail: kaernten@vida.at

vida Steiermark

Karl-Morre-Straße 32
8020 Graz
Tel: (0316) 7071 281
E-Mail: steiermark@vida.at

vida Burgenland

Wiener Straße 7
7000 Eisenstadt
Tel: (02682) 770 44
E-Mail: burgenland@vida.at

www.vida.at



www.facebook.com/gewerkschaftvida

