



Nicht abschalten können?  
Ein Hinweis auf beginnenden  
Burn-out. Wer jetzt Maßnah-  
men dagegen setzt, kann  
Schlimmeres verhindern.  
(Bild: Corbis)

**Burn-out.** Eine österreichweite Studie der Business-Doctors International kommt zum Schluss, dass etwa eine Million Menschen in Österreich stark Burn-out-gefährdet sind und Hilfe benötigen. Fachkräfte sind zunehmend gefragt. **VON GABRIELE RABL**

# Mangelware Mußbestunden

Das Erschöpfungssyndrom hat sich längst in allen Ebenen, Einkommensschichten und Berufen breitgemacht: Erst kürzlich präsentierte die Arbeiterkammer Zahlen, wonach 48 Prozent der Beschäftigten in Österreich angeben, dass mindestens zwei psychische Belastungsfaktoren auf sie zutreffen. Zuerst machen sich Müdigkeit und Erschöpfung breit; „Tinnitus, Panikattacken oder Depressionen treten in höheren Stufen des Burn-out-Syndroms auf“, weiß Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Instituts für Burnout und Stressmanage-

ment (Ibos). Die Folge: 2,2 Millionen Krankenstandstage im Jahr 2008 aufgrund psychischer Erkrankung. Prävention und Hilfe von professioneller Seite sind gefragt.

## Symptome erkennen lernen

Coaches mit einer Grundausbildung als Lebens- und Sozialberater können sich in Kursen auf vorbeugende Maßnahmen gegen Burn-out spezialisieren. In Wien findet demnächst zum dritten Mal der Diplomlehrgang zur „Experten für Burnout- und Stressprävention“ am Berufsförderungsinstitut Wien

(bfi) statt. Zwei Semester lang werden unterschiedliche Methoden in Theorie und Praxis angewandt, wobei „zwei Drittel des Lehrgangs von den praktischen Interventionstechniken bestimmt sind“, informiert Angelika Kail, Lebensberaterin und Lehrgangsleiterin dieser Fortbildung. An den vorangegangenen Lehrgängen nahmen neben Coaches ebenso Personalisten, Betriebsräte und Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen teil. Ihr Ziel: sich und andere Menschen vor dem Ausgebranntsein zu bewahren. „Auf einer Burn-out-Skala von eins bis zwölf stehen wir alle schon fast bei vier. Viele suchen erst spät Hilfe“, so Tomaschek-Habrina.

## Sommerkurse für Ärzte

Am Institut Ibos wendet man sich mit den Lehrgängen in Sachen Burn-out-Prävention vorwiegend an therapeutisch agierende Berufsgruppen: „Diese Fortbildung bietet der Ärzteschaft die Möglichkeit, über die Phänomene der Erkrankung besser Bescheid zu wissen und sie letztlich auch diagnostizieren zu können“, so Toma-

schek-Habrina. In den Sommermonaten finden die Kurse auf der griechischen Insel Lemnos statt, „wo Raum zur Selbsterfahrung und Supervision in entspannter Atmosphäre geboten wird“. Coaches und Trainer im Sektor Burn-out sollten ebenso die Psychodynamik hinter dem Krankheitsbild verstehen lernen: „Wer in Unternehmen präventive Maßnahmen setzen möchte, sollte von Psychologie eine Ahnung haben“, fördert Tomaschek-Habrina.

## Selbsterfahrung

Einen ganzheitlichen Blickwinkel auf die Psyche der Klienten möchte man den Studenten beim Arge Bildungsmanagement im Zuge des Masterlehrgangs „Psychosoziale Beratung“ mit auf den Weg geben. Das Thema Burn-out wird im Seminarteil „Krisen“ erörtert. „Zahlreiche Faktoren führen zu Burn-out. Psychosoziale Berater müssen daher das breite Feld erkennen und ihren Klienten adäquate Unterstützung anbieten können“, weiß Klaus Rückert, Leiter der Arge Bildungsmanagement. Der Master-

lehrgang beinhaltet mehrere Ausbildungsebenen: Von der Lebens- und Sozialberatung bis hin zum Master of Science (MSc) reicht die fünfsemestrige Ausbildung. Die Teilnehmer im Mindestalter von 24 Jahren kommen aus diversen Berufsgruppen: „Einige wären in der Wirtschaft etwa als Buchhalter tätig, andere haben Studien in der Technik absolviert“, berichtet Rückert. Voraussetzung für die Teilnahme sei die Bereitschaft für Selbsterfahrung, die man am besten bereits in einer Supervision kennengelernt hat.

## Info Programme

- \* „Experte für Burnout- und Stressprävention“, [www.bfi-wien.at](http://www.bfi-wien.at)
- \* Fortbildung Burnout-Prävention in Griechenland, [www.ibos.co.at](http://www.ibos.co.at)
- \* „Psychosoziale Beratung“, [www.bildungsmanagement.at](http://www.bildungsmanagement.at)
- \* „Burnout-Phylaxetrainer“, [www.bodytrainer.at](http://www.bodytrainer.at)