

# Jeder Vierte fühlt sich Burn-out gefährdet

(KURIER, Juli 2010)

## Stress bei der Arbeit:

### Immer mehr Österreicher gehen wegen psychischer Probleme in Krankenstand oder in Frühpension.



Ein Viertel der Österreicher fühlt sich durch Stress in der Arbeit von Burn-out bedroht.

Das hat eine Umfrage von Marketagent.com ergeben. Der Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit wurde von 74,6 Prozent der Befragten als echte Krankheit verstanden.

Das beliebteste Gegenmittel ist durch und durch österreichisch: Die Kaffeepause ist der am weitesten verbreitete Stresshemmer.

Für 77,8 Prozent nimmt der Job einen hohen bis sehr hohen Stellenwert ein.

84 Prozent haben auch Spaß an der Arbeit.

Dennoch fühlt sich jeder vierte Österreicher von Burn-out bedroht. 66,8 Prozent kennen einen oder mehrere Betroffene.

## Auslöser

"Neun von zehn Österreichern stehen in ihrem beruflichen Alltag zumindest gelegentlich unter Stress, jeder Zweite arbeitet sogar häufig oder ständig unter Belastung", sagte Marketagent.com-Geschäftsführer Thomas Schwabl.

Auslöser seien hohe Arbeitslast (47 Prozent), Termindruck (50,4 Prozent) und interne Ungerechtigkeiten (29,7 Prozent).

Die Angst vor Jobverlust gaben trotz Krisenjahr nur 10,6 Prozent als Stressgrund an. Nur rund jeder Vierte kann nach Verlassen des Büros sofort "abschalten".

Jeder Zweite benötigt eine halbe bis ganze Stunde, jeder Achte sogar noch länger, um sich gedanklich von der Arbeit zu lösen.

15 Prozent gelingt das nach eigenen Angaben gar nicht.

## Burn-out: Symptome, Behandlung, Kosten

**Diagnose:** Burn-out ist ein Symptom-Komplex, hinter dem sich z. B. Angst- oder Sucht-Krankheiten verbergen können.

**Von Burn-out Betroffene fühlen sich ausgelaugt, sie sind lustlos, überdrüssig, unzufrieden.**

**Psychologie:** Die klinisch-psychologische Behandlung ist kurzfristig (ab 10 bis 30 Einheiten) und Symptom-orientiert angelegt. Gezahlt wird sie derzeit nur im Krankenhaus.

**Psychotherapie:** Längerfristige Aufarbeitung (ab einem Jahr), die meist die Lebensgeschichte einbezieht. Es gibt Zuschüsse - in Wien ca. 20 von 70-100 Euro pro Stunde.

**Psychiatrie:** Die psychiatrische Behandlung arbeitet auch mit Medikamenten, die bei stärkerer Ausprägung der Symptome (z. B. Schlaflosigkeit) nötig sein können. Wird gezahlt, ist oft aber mit Wartezeiten verbunden.

