

49

# Eine Uhr gegen Burnout

## Die Anzeichen von Burnout rechtzeitig erkennen und gezielte Maßnahmen setzen

„Burnout entsteht nicht von heute auf morgen und hat auch nicht nur eine Ursache. Wichtig ist, auf allen Ebenen zu achten, wie man präventive und nachhaltige Maßnahmen zur Burnout-Prävention setzen kann“, erklärt Elisabeth Secher, Vorstandsmitglied der Österreichischer Vereinigung für Supervision (ÖVS) anlässlich der Prä-

sentation der Burnout-Präventions-Uhr von ÖVS und Gewerkschaft der Privatangestellten (GPA-djp). Mit sechs Fragen hilft diese Uhr, erste Anzeichen und Warnhinweise von Burnout bei sich selbst und an anderen zu erkennen und gibt dementsprechende Lösungshinweise, wie sich stressgeplagte Menschen vor dem Aus-

brennen schützen können. Die ÖVS und die GPA-djp sind sich einig, dass sowohl auf organisatorischer Ebene durch verbesserte Rahmenbedingungen als auch auf der Mitarbeiterebene präventive Maßnahmen gegen Burnout gesetzt werden müssen.

Um überfordernde Arbeitsbelastungen rechtzeitig erkennen und abbauen zu können, fordert die GPA-djp, dass Supervision sowie Austauschmöglichkeiten zwischen den Beschäftigten innerhalb der Arbeitsprozesse institutionell verankert werden.

Dass dringender Handlungsbedarf besteht, zeigen die Ergebnisse der Burnout-Studie der GPA-djp an der 1000 Personen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich teilgenommen haben: 29 Prozent der Befragten gelten durch emotionale Erschöpfung als stark belastet. Über 20 Prozent der Beschäftigten gehören zur Gruppe mit dem höchsten Risiko, ein Burnout-Syndrom zu entwickeln. (ost)

*Die Burnout-Präventions-Uhr kann unter: [office@oevs.or.at](mailto:office@oevs.or.at) bestellt werden.*