

Ausgebrannt: Wenn nichts mehr geht, trifft das nicht nur den einzelnen Beschäftigten, sondern auch das Unternehmen, denn die Ausfallzeiten sind meist lang. Burnout ist vor allem in den ersten und in den letzten Arbeitsjahren ein Problem. Das hat eine Studie der Plattform „Burn Aut“ und Anton-Proksch-Institut ergeben. Auch unregelmäßige und über 40-Wochenstunden dauernde Tätigkeiten erhöhen die Gefahr, „auszubrennen“. Insgesamt sind laut der Studie etwa acht Prozent von Burnout betroffen. 19% der Befragten sind demnach dem Problemstadium, 17% dem sogenannten Übergangsstadium zuzuordnen.

Lange Arbeitszeit als Risiko

Zu den gefährdeten Gruppen gehören Personen, die mehr als 40 Stunden arbeiten. Den Betroffenen falle es zunehmend schwer, sich von ihrer Arbeit zu distanzieren, schreiben die Studienautoren. Außerdem verbleibe wenig Zeit zur Entwicklung von funktionalen Kompensationsmechanismen – im Klartext: Es ist zu wenig Zeit für Freizeitaktivitäten und Erholung vorhanden.

Rund 2,9 Mrd. € könnten im Gesundheitssystem eingespart werden, wenn man in Burnout-Prävention investiert – zu diesem Schluss kommen die Autoren einer Studie, die für die Initiative Wirtschaftsstandort Oberösterreich (IWS) erstellt wurde. Die Ersparnis durch vorbeugende Maßnahmen rechne sich auch für jeden einzelnen Betrieb.

In der Studie wurde die Wirksamkeit niederschwelliger, vorbeugender Maßnahmen zur Vorbeugung von psychischen Belastungen, besonders von Stress und Burnout, untersucht. Dazu wurden in Kooperation mit

dem Verein pro mente Oberösterreich Mentaltrainings in drei großen oberösterreichischen Betrieben angeboten und die Ergebnisse statistisch ausgewertet. Die Studie zeigt laut den Studienautoren, dass die Arbeitnehmer von kurzen Trainings stark profitieren konnten und die Burnout-Gefahr gesunken sei. Diese Form der Prävention wäre einfach umzusetzen und würde große volkswirtschaftliche Effekte nach sich ziehen, schreiben die Autoren.

Studie der Uni Linz

Berechnungen zeigen, dass die volkswirtschaftlichen Kosten umso höher sind, je später der Burnout erkannt wird. „Die hypothetischen Einsparungen für das Gesundheitssystem liegen im maximalen Fall bei 12,8 Mrd. Euro, wenn alle Betroffenen das Gesundheitssystem in Anspruch nehmen, beziehungsweise im wahrscheinlicheren Fall bei rund 2,9 Mrd. Euro, wenn nur Personen mit negativer Einschätzung ihres Gesundheitszustandes das Gesundheitssystem beanspruchen“, erklärt Friedrich Schneider von der Johannes-Kepler-Universität Linz und fügt hinzu: „Bei den Kosten für den Krankenstand zeigt sich ein ähnliches Bild. Auch hier liegen die vermiedenen Kosten durch nicht notwendigen Krankenstand zwischen 10,6 und 2,1 Mrd. Euro – je nach Szenario.“

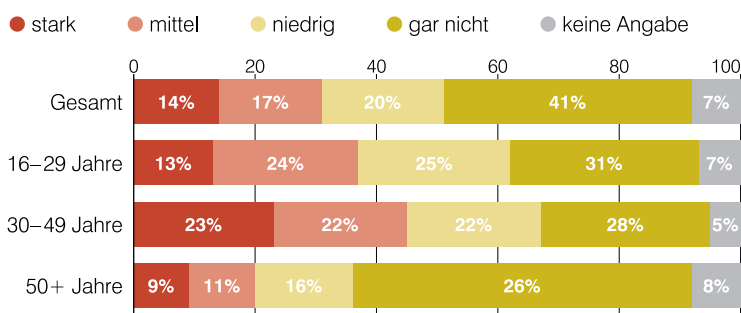
Vorsorge hilft

„Prävention kann einerseits bedeuten, das Arbeitsverhältnis so zu gestalten, dass ein Gefühl von *Sinnhaftigkeit* besteht, dass der Kontakt innerhalb der Arbeitsgemeinschaft und des Arbeitsplatzes aufrechterhalten wird, dass die Ausstattung des Arbeitsplatzes, das Ausmaß beziehungsweise der Umfang des Arbeitsvolumens und der Inhalt

Gefährdung der Österreicher

Belastung steigt

Burnout-Risiko trifft Jung und Alt



1.001 Online-Interviews, März 2018; Quelle: APA/market

Wirtschaftsforscher warnen

Psychische Belastung

Fast zehn Prozent aller Krankenstandstage gehen mittlerweile auf psychische Erkrankungen zurück. Frauen sind stärker davon betroffen als Männer, und die Gefahr, arbeitslos zu werden, ist für psychisch Erkrankte bis zu sechsmal höher als für Gesunde. Dies zeigt eine aktuelle Wifo-Studie im Auftrag der Arbeiterkammer Oberösterreich.

Mehr Medikamente

Der Konsum von Psychopharmaka ist zwischen 2005 und 2016 um 60% gestiegen, rechnet das Wifo vor. Frauen konsumieren im Schnitt mehr als doppelt so viel wie Männer. Zudem nehmen ältere Arbeitnehmer mehr Medikamente – entweder weil eine schwerere oder chronische Erkrankung vorliegt oder weil sie Fehlzeiten vermeiden wollen.

gut bewältigbar bleiben“, erläutert Werner Schöny von pro mente Oberösterreich. Dasselbe gelte für den Privat- und den Freizeitbereich; es sei wichtig, eine Resilienz zu entwickeln: „Resiliente Menschen sind weniger gefährdet, an einem Burnout zu erkranken.“

Ähnlich der regelmäßigen körperlichen Gesunden-Untersuchung sollte auch die psychische Gesundheit gepflegt werden. Für Unternehmen werde das gerade in Zeiten des Fachkräftemangels zu einem entscheidenden Faktor in der Personalführung, wie Arbeitsplätze und Arbeitsumfeld sowie betriebliche Abläufe gestaltet werden können, sodass krankmachender Stress vermieden werden könne, erklärt Oberösterreichs Wirtschaftslandesrat Markus Achleitner.

„*Resiliente Menschen sind weniger gefährdet, an einem Burnout zu erkranken.*“

Werner Schöny
pro mente
Oberösterreich