

Warten, bis man krank ist?

Regen Zuspruchs erfreute sich das erste Burnout-Informationseminar im November auf Schloss Wolfsberg, und das darf wohl als Ausdruck dafür verstanden werden, dass das Thema den Menschen unter den Nägeln brennt. Primar Dr. Werner Friedl, tragende Säule der Initiative, sprach mit den „Wirtschaftsnachrichten Süd“ über Wege ins und aus dem Burnout.

■ **Herr Primar, welche Ziele verfolgen Sie mit der Burnout-Studie und dem Anstoß für die „Vorsorge-Lawine“?**

Mein Ziel ist es, grundsätzliches Wissen zur Verfügung zu stellen, um die erforderlichen Nachdenkprozesse einzuleiten. Mir geht es darum, mein Wissen und meine Erfahrung erfahrbar zu machen, Menschen zu berühren, zum Nachdenken bringen, weil ich glaube, dass es ein Wert ist, etwas in Bewegung zu setzen. In meiner beruflichen Laufbahn erlebe ich, und zwar in jeder Ebene, dass Sozial- und Heilberufe in sich den „Kern“ zum Burnout tragen. Ich persönlich habe die Symptome von Burnout in meiner Tätigkeit als Arzt immer wahrgenommen, es ist kein neues Krankheitsbild. Wenn auch eine Krankheit, die man nicht sieht. Sie ist nicht messbar, es gibt keine klaren Parameter. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Burnout noch nicht als Krankheit, sondern definiert es als allgemeine Störung. Wir leben allerdings in einer Zeit, in der Dinge benannt werden, die früher keinen Namen hatten. Denken Sie an Kindesmissbrauch! Gleichzeitig hören wir die Nöte beispielsweise des Lehrpersonals: ‚Früher war es leichter.‘ Ganz generell werden an die Menschen unserer Zeit höhere Ansprüche gestellt.

■ **Welche Faktoren und Indikatoren erkennen Sie?**

Die wesentlichsten Faktoren sind sozialer Status, Angst und Leistungsdruck. Am Beispiel des Pflege- und ärztlichen Personals lässt sich feststellen, dass ein wesentlicher Faktor das Leitbild ist, das da vorgibt, die

eigenen Bedürfnisse hintanzustellen. Eine kuriose Situation, denn wir sprechen hier von der Berufsgruppe der Gesundheitsfachleute, der es aber gesundheitlich außerordentlich schlecht geht!

■ **An welchen Indizien können Sie, kann man vielleicht auch selbst erkennen, dass man auf dem Weg zum Burnout oder dort schon angekommen ist?**

Indem man sich den Fragen stellt. Die wesentlichste von ihnen lautet allgemein: Was hat sich verändert? Beim Schlafverhalten? Was weiß ich über meine Kinder? Den sozialen Rahmen einbeziehen also. Die Aussage „Ich werde alt“ kennzeichnet

scheinbare Entwicklungssymptome und sollte hinterfragt werden. Auf den Punkt gebracht, geht es auf dem Weg zur Diagnose darum, das Leid zu suchen. Sexualität ist ein wesentlicher Indikator. Damit sagt man etwas über die Beziehung aus, über die Lustfähigkeit, die Freudfähigkeit. Vor allem ist die Frage nach der Sexualität eine, die aufrüttelt. Man sollte innehalten, das Sehnsüchtige daran ansprechen. Mit Sexualität verbinden wir sehr viel: die Sehnsucht nach Nähe, nach Wärme, Akzeptanz, nach Geborgenheit. Über Sexualität kann man also einen guten Zugang zu Menschen finden.



BERUFSBIOGRAFIE PRIMAR DR. WERNER FRIEDL

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie

Psychotherapeut IGT, Weiterbildung in systemischer Therapie, Kurzzeittherapie
 Ärztlicher und therapeutischer Leiter der Therapiestation für drogenkranke
 Menschen „Walkabout“ als psychiatrische Abteilung der Barmherzigen Brüder
 Eggenberg/Kainbach

Mitglied der ARGE Delphin, betriebliche Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt
 Suchtprävention

Wissenschaftlicher Leiter des wissenschaftlichen Beirats des Kompetenzzentrums
 Schloss Wolfsberg, wissenschaftlichen Leiter der Burnoutstudie 2006
 und des darauf aufbauenden Maßnahmenkatalogs

Arbeitsschwerpunkt seit 18 Jahren: suchtkranke Menschen, Menschen mit
 Burnout, depressive PatientInnen.

die Hand zu nehmen und steht im Gegensatz zu unserem konsumorientierten Gesundheitsverhalten – verschreibe mir ein Medikament, ich schlucke und bin gesund. Prävention funktioniert so aber nicht.

Ich verstehe unter Prävention, die Menschen zu ermuntern, wieder einen – eigenen – Lebensstil zu finden, der ihnen gemäß ist. Das ist eine persönliche Aufgabe, deren Lösung man sich nicht von außen holen kann. Doch man gewinnt dadurch Identität, das kann sehr lustvoll sein und Freude bringen: Das bin ich! Schon der Weg dorthin enthält Belohnungen, bringt uns weiter. Natürlich ist das idealtypisch! Auch mir selbst gelingt das

nicht immer und zu hundert Prozent. Doch ist die absolute Perfektion gar nicht nötig, es muss ja auch noch einen Raum geben, wo der Teufel werken kann. Den Menschen das Bewusstsein geben, dass sie gestalten können, die Lust am Gestalten mitgeben. Nicht zu warten, bis man krank ist. Ausschlaggebend ist das Maß. Wie immer im Leben: Alles mit Maß und Ziel, auch die Übertreibung schädigt! Als wesentlich möchte ich jedem und jeder mitgeben, dass es von wesentlicher Bedeutung ist, den Partner, die Partnerin so früh wie irgend möglich einzubeziehen. In jedem Fall ist das Potenzial zur Veränderung vorhanden, es ist möglicherweise verschüttet, aber es ist immer vorhanden. <

„Nicht warten, bis man krank ist“:
 Primar Werner Friedl trägt wesentlich zur „Vorsorge-Lawine“ gegen Burnout bei.

■ *Prävention ist ein schwieriges Thema. Es bedeutet, sich einem Thema zu stellen, es bedeutet, sein Leben selbst in*

Auch Eva-Maria Gradwohl, steirische Spitzensportlerin, engagiert sich für die Burnout-Initiative. Foto: Seeböck

WIE GEHT ES WEITER?

Im Jahr 2007 folgt eine intensive Seminarreihe zum Thema Burnout. Bleiben Sie auf dem Laufenden, indem Sie den Newsletter der Business Doctors abonnieren (www.business-doctors.at). Auch für die kommenden Seminare gelten die deutlich reduzierten Preise, wenn Sie über die Wirtschaftsnachrichten buchen! Die große Resonanz in der Fachwelt unter anderem beim *CAMPUS 02* dazu geführt, dass unter der Leitung von Prof. Dr. Jungwirth eine KMU-Befragung zum Thema Burnout erfolgen wird. Sie soll zum einen die Burnout-Situation erheben, aber auch, wie sensibilisiert die Menschen für Ursachen, Risiken und Folgen sind.

Das wesentliche Anliegen der Business Doctors ist es aufzuzeigen, dass sich Prävention in jeder Hinsicht buchstäblich bezahlt macht. In der nächsten Ausgabe der „Wirtschaftsnachrichten Süd“ berichten wir über die exorbitanten Kosten, die Unternehmen und Gesundheitseinrichtungen durch Burnout entstehen.

Die Gemeinde Wolfsberg unterstützt die Initiative und will direkt an die KMU ihrer Gemeinde herantreten. Mit der Ausnahmesportlerin Eva-Maria Gradwohl ist zudem ein Aushängeschild der Steiermark an Bord gekommen! Sie bietet Seminare an – informieren Sie sich auf der Webseite der Business Doctors oder des Kompetenzzentrums Schloss Wolfsberg (www.schloss-wolfsberg.at).