Presseinformation

30. M rz 2012

Diskussion zum Thema Burnout in St. Pölten

Schwarz: Brauchen alle Nahrung für unsere persönliche Flamme

Gestern, Donnerstag, 29. März, lud die NÖ Landesakademie (LAK) zu einer Diskussionsrunde zum Thema „Burnout - Eine gesunde Rekation auf ungesunde Zustände?" in das ORF Landesstudio Niederösterreich. Die Diskussionsrunde bestand aus Landesrätin Mag. Barbara Schwarz, Univ. Prof. Dr. Rotraud A. Perner, Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Direktor im Lebens.Resort Ottenschlag, und Univ.Prof. Dr. Stefan Hopmann, Professor für Schul- und Bildungsforschung an der Universität Wien. Im Rahmen der zweistündigen Diskussion wurden u. a. der Begriff Burnout und dessen Entstehungsgeschichte genauer beschrieben, wahrscheinliche Auslöser und Gründe für einen Burnout-Zustand erklärt, und es wurden auch mögliche Schritte aufgezeigt, einem Burnout zu begegnen.

„Wir brauchen alle Nahrung für unsere persönliche Flamme, sonst ist klar, dass wir irgendwann ausbrennen", betonte Landesrätin Schwarz. Es gelte, positive Erlebnisse zu stärken, Ausgleich zu suchen und sich Zeit für Erholung zu nehmen. Positiv sei zu sehen, dass psychische Erkrankungen heutzutage auch als Krankheiten wahrgenommen würden und die Betroffenen eher bereit seien, Hilfe zu suchen; die Inanspruchnahme einer Therapie zu einem möglichst frühen Zeitpunkt wäre positiv zu beurteilen: „Es sollte ganz normal sein, zu sagen, dass man sich bei einem Therapeuten oder Psychiater Hilfe holt." Zur Frage nach der Rolle der Anerkennung am Arbeitsplatz meinte Schwarz, dass Chefs öfter Danke sagen und motivieren sollten: „Das gibt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Kraft und ist auch eine Frage des Umgangs miteinander." Im Bezug auf Burnout-Prävention bei Kindern meinte die Landesrätin, dass auch Kinder sich Kraft aus Stärken holen können sollten und man den Fokus nicht auf ihre Schwächen legen sollte. Hinsichtlich der Angebote des Landes Niederösterreich im Gesundheitsbereich meinte Schwarz: „Alles, was ich tue und das mir gut tut, verhindert im Grunde ein Burnout - darum gibt es in Niederösterreich so viele verschiedene Angebote und Initiativen."

Johannes Püspök beschrieb das Burnout als „seelische, körperliche, geistige Erschöpfung" und als einen „medizinischen Zustand, der am Ende einer Entwicklung steht" und hielt auch fest, dass permanentes Geben zu einem Minus

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at

am eigenen „Konto" führen würde; dabei gebe es zwischen den Geschlechtern keinen Unterschied. „Das Lebenstempo hat sich massiv verändert, die Lebensuhren gehen anders, es gibt schon im Kindes- und Jugendalter permanente Anforderung", so Püspök, der diese „Taktveränderung" und Beschleunigung in der gesellschaftlichen Entwicklung als „absoluten Burnout-Auslöser" nannte.

Rotraud Perner hielt im Rahmen der Diskussion u. a. fest, dass das Leben heute hochkomplex sei und auch das Burnout „komplexe, verschiedene kleine Ursachen" habe, wobei „möglicherweise auch eine große Ursache" mitwirke. Man könne nicht linear nach Schuldigen suchen, sondern müsse komplex-systemisch denken, auf Selbstwahrnehmung achten, schauen, in welchen Situationen man warum Stresshormone ausschüttet, und dann nach Alternativen suchen. Man müsse sich fragen, bis wohin es im eigenen Leben gut gegangen sei und was dann passiert sei. „Jeder Organismus hält nur eine gewisse Portion Gift aus, da gehört das Beziehungsgift dazu", so Perner.

Stefan Hopmann ging u. a. auf den Faktor „Leistung" ein, der beim Thema Burnout eine große Rolle spiele: „Von der Wiege bis zur Bahre schaut man auf Leistung." Das Problem liege bei, so Hopmann, der Beschleunigung, der Vergleichbarkeit, der Standardisierung und den Erwartungen. Man müsse den Menschen daher klarmachen, dass sie Grenzen setzen müssen, wenn es nicht mehr geht. Gleichzeitig warnte er davor, den einzelnen Subjekten zuzumuten, gute Managerinnen und Manager ihrer Leben zu sein; vielmehr müssten Angebote bzw. Räume geschaffen werden und es müsse legitim sein, „einmal etwas nicht zu können".

Nähere Informationen: Büro LR Schwarz, Marion Gabler-Söllner, Telefon 02742/9005-12655, e-mail marion.gabler-soellner@noel.gv.at.

E-Mail: presse@noel.gv.at