

UNSERE VERANSTALTUNGEN JUNI BIS JULI 2015

SEMINAR „Megamemory – Vieles schneller und leichter merken“

Trainerin MMag.^a Birgit M. Ahlfeld-Ehrmann, Pädagogin, Soziologin, Psychotherapeutin, Systemische Beraterin und Trainerin

Termin 1. bis 2. Juni 2015, jeweils 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr
3. Juni 2015, 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Anmeldeschluss Donnerstag, 30. April 2015

SEMINAR „Willkommen zurück! – Betriebliches Eingliederungsmanagement“

Referenten Mag. Roland Spreitzer, Arbeiterkammer OÖ
Mag. Martin Barth, Arbeiterkammer OÖ

Termin 10. Juni 2015, 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Anmeldeschluss Freitag, 8. Mai 2015

SEMINAR „Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson für Belegschaftsvertreter“

Praxisnahe Ausbildung gemäß § 10 ASchG und § 4 SVP-VO für Betriebsratsmitglieder und Jugendvertrauensratsmitglieder

Leitung Mag. Roland Spreitzer, Arbeiterkammer OÖ

Termin 30. Juni 2015, jeweils 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Anmeldeschluss Freitag, 29. Mai 2015

Hinweis Zu diesem Seminar können sich nur Belegschaftsvertreter/-innen anmelden, die schon über eine betriebsrätliche Grundausbildung und über Kenntnisse des Arbeitsverfassungsgesetzes verfügen. Die durchgehende Teilnahme an allen drei Seminartagen ist verpflichtend!

ANMELDUNG

per Fax 0732/6906-65446

Post Arbeiterkammer OÖ, AK-Jägermayrhof im FAB, Industriezeile 47a, 4020 Linz

E-Mail schmitzberger.p@akooe.at

Die Seminare finden während des Umbaus des AK-Bildungshauses Jägermayrhof (Jänner 2015 bis Herbst 2016), wenn nicht anders angeführt, im FAB-Gebäude, Industriezeile 47a, 4020 Linz, statt!

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter
http://ooe.arbeiterkammer.at/service/jaegermayrhof/fachseminare/Sicher_und_gesund_im_Betrieb.html
http://ooe.arbeiterkammer.at/service/jaegermayrhof/fachseminare/Soziale_Kompetenz.html



Anzeichen erkennen und
rechtzeitig gegensteuern!

BURNOUT IM BERUF

Wenn Körper und Seele sich nicht mehr regenerieren können, ist der Ofen bald aus. Nichts geht mehr! Die Ideen bleiben weg, die Motivation ist auf dem Nullpunkt, stattdessen stellt sich bleierne Müdigkeit ein und das Gefühl, keinen Ausweg zu haben.

Umfangreiche Personalreduktionen im Rahmen des globalisierten Wettbewerbs zeigen ihre Wirkung: Eine steigende Anzahl österreichischer Arbeitnehmer/-innen ist schwer burnoutgefährdet.

Neben chronischem Stress und gesundheitsschädlicher Arbeitsüberlastung tragen auch Arbeitsplatzunsicherheit, Arbeit trotz Krankheit sowie mangelnde Wertschätzung zum Ausbrennen im Beruf bei. Burnout tritt mittlerweile in allen Branchen und auf allen hierarchischen Ebenen auf.

TIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die Folgen sind dramatisch:

von emotionaler Erschöpfung, Depressionen, psychosomatischen Beschwerden, Neurodermitis und Asthma bis hin zu Erkrankungen des Herzens, des Skelettsapparats und des Magen-Darm-Trakts.

Burnout kostet nicht nur die Gesundheit: Langfristig sind Kündigung und Frühpension die harten Folgen für die Betroffenen. Steigende Krankenstände und eine verminderte Arbeitsleistung beeinträchtigen aber auch Unternehmen und Volkswirtschaft.

➔ WAS IST BURNOUT?

„Ausgebrannt sein, sich erschöpft fühlen, total kaputt sein.“ (Duden)

Der bekannte Begriff Burnout steht für ganz verschiedene Symptome, die auftreten können – Erschöpfung, Depressionen, Zwänge, Ängste bis hin zu Panikattacken.

Rasche Ermüdung oder Erschöpfung auch bei einfachsten Tätigkeiten sind die wichtigsten Warnsignale.

Die Betroffenen sind leicht gereizt und ungeduldig.

Die Wirksamkeit der Arbeit, der eigenen Tätigkeit, wird nicht mehr gesehen oder erlebt.

Von Burnout Betroffene verlieren das Gefühl für individuelle Werte. Eigene Bedürfnisse werden ignoriert.

➔ INFO

Folgende Informationen finden Sie auf der Homepage der AK OÖ – <http://ooe.arbeiterkammer.at> – zum Herunterladen oder Bestellen:

- ▶ Weitere Informationen zum Thema
- ▶ Allgemeine Informationen zum Arbeitnehmerschutz und zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Mögliche Ursachen und Zusammenhänge

Folgende **betriebliche Rahmenbedingungen** fördern die Entstehung von Burnout:

- ▶ die Zunahme objektiver Belastungen, Zeitdruck und erhöhte Anforderungen (zahlreiche Überstunden) über einen langen Zeitraum hinweg,
- ▶ Rollenprobleme, widersprüchliche Vorgaben, Mehrfachbelastungen und unklare Kompetenzverteilungen,
- ▶ fehlende soziale Unterstützung durch Kollegen/-innen sowie mangelnder Rückhalt durch Vorgesetzte, und
- ▶ wenig oder keine Rückmeldung über das Ergebnis der Arbeit sowie fehlende Anerkennung der Tätigkeit.

Aufgrund von Einsparungsmaßnahmen muss immer mehr Arbeit von immer weniger Menschen geleistet werden. Die Verantwortung des einzelnen nimmt zu, Erholungspausen finden immer seltener statt.

Ein von Überlastung, Fremdbestimmtheit, fehlender Gestaltungsfreiheit und fehlender Wertschätzung geprägter Arbeitsalltag bildet den Nährboden für das Entstehen von Burnout.

Aber auch „Arbeiten ohne Ende“ trägt massiv dazu bei: wenn etwa Projektarbeiten zeitgerecht fertig zu stellen sind und die Arbeitszeiten den betrieblichen Erfordernissen entsprechend „selbständig“ ausgedehnt werden.

Burnout kommt nicht von heute auf morgen

Burnout entsteht in einem langsamen Prozess. Eine anfänglicher Euphorie folgende Phase vermehrter Anstrengungen wird abgelöst von emotionaler Erschöpfung. Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt, ein Rückzug von beruflichen wie privaten Kontakten folgt. Die Leistung und die eigene Zufriedenheit damit nehmen ab. Probleme werden verdrängt, innere Leere macht sich breit und Depressionen treten auf. Anforderung und persönliche Ressourcen stimmen nicht mehr überein. Die Betroffenen können nicht mehr, sie sind ausgebrannt.

Prävention und Bewältigung

Was kann im Unternehmen getan werden?

Burnout wird von vielen betrieblichen Faktoren beeinflusst. Deshalb muss in erster Linie hier angesetzt werden, um die Arbeits-

bedingungen gesund zu gestalten. Neben einer konstruktiven Arbeitsorganisation nach arbeitspsychologischen Kriterien, neben funktionierenden innerbetrieblichen Kommunikationsstrukturen und angepasster Weiterbildung sind folgende Punkte entscheidend:

- ▶ ein ausgewogenes Arbeitspensum,
- ▶ Jobrotation bei eintönigen Tätigkeiten,
- ▶ Einhaltung der Pausen,
- ▶ Mitgestaltungsmöglichkeiten im Arbeitsablauf,
- ▶ klare Zuständigkeitsregelungen,
- ▶ Anerkennung und gerechte Entlohnung sowie
- ▶ fairer und wertschätzender Umgang (Mobbing- und Konfliktmanagement).

Individuelle Lösungswege

Ein gutes Betriebsklima und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen sind die beste Burnout-Prävention. Ergänzend dazu sind individuelle Lösungsansätze wichtig:

- ▶ Überstunden und Arbeitspensum im Auge behalten,
- ▶ Prioritäten setzen,
- ▶ eigene körperliche und psychische Bedürfnisse beachten,
- ▶ Zeit für soziale Kontakte nehmen,
- ▶ Entspannungsübungen durchführen,
- ▶ ausreichend Bewegung machen,
- ▶ Urlaube nicht zu kurz planen (zwei bis drei Wochen Auszeit können Burnout-Symptome deutlich mindern) und
- ▶ mit der eigenen Gesundheit achtsam umgehen.

Die Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen und Bewältigungsmöglichkeiten kann die arbeitsplatzbezogenen Maßnahmen sinnvoll unterstützen, aber nicht ersetzen!

Was können Sie als Sicherheitsvertrauensperson oder Betriebsrat tun?

- ▶ Sprechen Sie die Betroffenen mit Respekt und Taktgefühl an!
- ▶ Achten Sie darauf, dass Burnout nicht zum Problem der Betroffenen gemacht wird!
- ▶ Informieren Sie sich über arbeitsmedizinische und arbeitspsychologische Unterstützungsmöglichkeiten!
- ▶ Machen Sie die Betroffenen auf diese Möglichkeiten aufmerksam!

Neues REHA-Zentrum BBRZ MED

In der Linzer Muldenstraße bietet jetzt ein modernes Zentrum ambulante Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen an.

Der enorme Leistungsdruck in der Arbeitswelt ist eine der Hauptursachen für die starke Zunahme psychischer Erkrankungen. Es bietet Betroffenen jene Rehabilitation, die nach der Akutbehandlung durch Psychiater/-innen notwendig ist.

Das Unternehmen BBRZ MED betreibt bereits zwei solche Zentren in Wien. Nun kann es auch einen Teil des Bedarfs in Oberösterreich abdecken. Ein hochqualifiziertes Team von Ärzten/-innen, Psychotherapeuten/-innen, Psychologen/-innen, Physio- und Ergotherapeuten/-innen sowie Sozialarbeitern/-innen kümmert sich intensiv um die Erkrankten. Die Rehabilitation dauert jeweils sechs Wochen und wird von den Sozialversicherungen bezahlt. Sie erfolgt ambulant. Denn für den Heilungsprozess ist es oft von Vorteil, wenn die Patienten/-innen in ihrem sozialen Umfeld bleiben, Termine wahrnehmen und Verantwortung übernehmen.

Kontakt: Glimpfingerstraße 48a, 4020 Linz
Tel +43 (0)732 6922 6013, Mail: office.mulde@bbrz-med.at



NOCH FRAGEN?

Wenn Sie zusätzliche Exemplare dieser Wandzeitung oder weitere Informationen zum Thema wünschen, wenden Sie sich bitte an die

Arbeiterkammer Oberösterreich
Kompetenzzentrum Betriebliche Interessenvertretung
Volksgartenstraße 40, 4020 Linz.



050 6906-2323

E-Mail: kbi@akooe.at
ooe.arbeiterkammer.at

BURNOUT IM BERUF



Nehmen Sie sich Zeit für persönliche Dinge!
Schaffen Sie sich arbeitsfreie Inseln, um
Abstand zu gewinnen.



Behalten Sie Arbeitspensum
und Überstunden im Auge!



Finden und beseitigen
Sie unnötige Zeitfresser!

Wenn Sie weitere Fragen zu **Sicherheit und
Gesundheit am Arbeitsplatz** haben, wenden
Sie sich an Ihre Sicherheitsvertrauensperson
oder an ein Betriebsratsmitglied.

AK
Oberösterreich