

## VORWORT

### SEHR GEEHRTE WIENERINNEN UND WIENER!

Trotz einer zunehmenden Bewusstseinsänderung sowie einer verstärkten Sensibilisierung sind psychische Erkrankungen immer noch ein gesellschaftliches Stigma. Häufig ist das Umfeld der Betroffenen überfordert und weiß nicht, wie mit psychisch kranken Menschen umgegangen werden soll.

Dabei benötigen die Patienten gerade in diesen Zeiten unsere Hilfe sowie Ihre Unterstützung als Angehörige. Schauen Sie nicht weg, wenn jemand mit psychischen Problemen auf Sie zukommt, nehmen Sie sich Zeit für den Betroffenen, hören Sie ihm zu, versuchen Sie, eine gemeinsame Lösung zu finden! Und wenn das nicht klappt: Scheuen Sie sich nicht, Experten zu Hilfe zu rufen!

Und wenn Sie sich als Betroffener von dieser Broschüre angesprochen fühlen: Ziehen Sie sich nicht zurück, verdrängen Sie Ihre Probleme nicht, auch wenn es viel Überwindung und Kraft kostet, teilen Sie Ihrer Umgebung mit, wie Sie sich fühlen. Denn nur wenn Sie offen mit Ihren Gedanken und Gefühlen umgehen, kann man auch auf Sie eingehen und Ihnen weiterhelfen!

Wir leben in einer Gesellschaft, die nach einem ständigen Mehr verlangt: mehr Leistung, mehr Engagement, mehr Einsatz etc. Für die meisten von uns nimmt die berufliche Tätigkeit einen wichtigen Stellenwert im Leben ein und vor allem viel Zeit in Anspruch. Aber dennoch gilt für uns alle: Arbeit darf uns nicht krank machen! Unsere Gesundheit muss über allem Stress, Druck und über allen Erwartungen stehen!

Herzlichst

**Ihr MR Dr. Walter Dornier**

PRÄSIDENT DER WIENER ÄRZTEKAMMER

## HIER FINDEN SIE RAT UND HILFE

### HÄUFIGE KÖRPERLICHE ERSCHEINUNGEN:

- Schlafstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Zyklusstörungen, Muskelschmerzen und -beschwerden, chronische Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Herzrasen
- Bandscheibenvorfall, Gastritis, Magen-Darm-Erkrankung, Abhängigkeitserkrankungen, Tinnitus, Herzinfarkt

### WEITERE SYMPTOME:

- Ängstlichkeit, Angstzustände
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Perspektivenlosigkeit
- Zynismus
- Konzentrationsprobleme
- Aufgabe von Hobbys
- Erhöhter Konsum von Alkohol, Aufputzmitteln bzw. anderen Substanzen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Antriebslosigkeit
- Ständige Müdigkeit

### BERATUNGSSTELLE WIEN

Das Institut für Burnout und Stressmanagement (IBOS) bietet professionelle Unterstützung für Betroffene und Unternehmen durch interdisziplinäre Begleitung:

1150 Wien, Gerstnerstraße 3

Tel.: 01/4065716, E-Mail: [info@ibos.co.at](mailto:info@ibos.co.at), [www.ibos.co.at](http://www.ibos.co.at)

Das besondere Service der Ärztekammer: Auf [www.praxisplan.at](http://www.praxisplan.at) können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die auf psychische Erkrankungen spezialisiert sind. Sollten Sie keinen Internetzugang haben, erteilt das Patientenservice der Ärztekammer für Wien unter **Tel.: 01/1771 (Mo.–Fr., 7–19 Uhr)** gerne Auskunft.

Impressum: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10–12, Jänner 2010.

# SPÜREN. WAHRNEHMEN.

## AUF DIE PSYCHE ACHTEN.

Nervenzellen im Hirnstamm

GESUND  
DURCH  
VORSORGE

**Alles über „moderne“  
psychische Erkrankungen und  
darüber, welche Schritte bei ersten  
Anzeichen gesetzt werden können.**

ÄRZTEKAMMER  
FÜR WIEN

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN IM VORMARSCH

Bereits jeder Vierte ist von einer psychischen Erkrankung wie Depression, Angststörung oder Schizophrenie betroffen. Die Weltgesundheitsorganisation hat angekündigt, dass im Jahr 2015 Depression auf Platz zwei der häufigsten Erkrankungen vorgerückt sein wird.

Rund eine halbe Million Österreicherinnen und Österreicher sind derzeit von „Burnout“ betroffen. Aufgrund der Wirtschaftskrise befürchten Experten, dass noch mehr Beschäftigte ins Burnout driften.

Betroffene leiden oft in mehrfacher Hinsicht unter ihrer Erkrankung: Psychisch kranke Menschen laufen leichter Gefahr, ihren Arbeitsplatz zu verlieren und schlittern in der Folge zunehmend in soziale Isolation. Häufig leiden die Betroffenen auch unter finanziellen Notlagen. Dazu kommt, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung auch verstärkt zu körperlicher Krankheit neigen.

### WUSSTEN SIE, DASS:

- rund 9 % der österreichischen Bevölkerung bereits an chronischen Angstzuständen und Depressionen gelitten haben?
- rund zwei Millionen Arbeitstage durch Burnout verloren gehen?
- jeder 5. in seinem Leben einmal an einer Depression erkrankt?
- Menschen mit psychischen Erkrankungen eine um etwa 20 Jahre verkürzte Lebenserwartung haben?
- von 400.000 behandlungsbedürftigen Depressionen in der österreichischen Gesamtbevölkerung auszugehen ist, aber nur 30–35% davon ärztlich diagnostiziert wurden?
- psychische Erkrankungen als zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit gelten?

## BIN ICH BURNOUT-GEFÄHRDET?

Wer von Burnout betroffen ist, hat keine Energie mehr in sich, ist ausgelaugt und erschöpft. Bis dahin ist es ein schleichender Prozess: Betroffene engagieren sich erst extrem für ihre Arbeit, verausgaben sich dann völlig und verlieren nicht nur ihre Begeisterung an ihren Aufgaben, sondern fühlen sich insgesamt leer und ausgebrannt. Die Selbstzweifel üfern aus, man isoliert sich, fühlt sich überfordert und hilflos. Im schlimmsten Fall kann es bis zum körperlichen Zusammenbruch und Depressionen führen.

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Gefühle und Gedanken hinsichtlich Ihrer Arbeitswelt. **Lautet der überwiegende Teil Ihrer Antworten „Ja“:** Nehmen Sie die Signale ernst und ziehen Sie einen Experten – Arzt, Job-Coach, Psychologen oder Psychotherapeuten – zu Rate.

1. Es fällt mir schwer, morgens in die Arbeit zu gehen.
2. Ich bin vermehrt anfällig für körperliche Krankheiten und/oder habe Schmerzen.
3. Ich bin in letzter Zeit schnell gereizt.
4. Es fällt mir schwer, mich zu entspannen.
5. Kontakte mit anderen Menschen sind mir oft zu viel.
6. Ich habe die Freude an der Arbeit verloren.
7. Ich fühle mich emotional erschöpft.
8. Es fällt mir im Vergleich zu früher schwer, mich zu konzentrieren.
9. Ich fühle mich körperlich ausgelaugt.
10. Ich bezweifle die Bedeutung meiner Arbeit.
11. Ich habe das Gefühl, meinen Aufgaben nicht gewachsen zu sein.
12. Im Gegensatz zu früher passieren mir oft Fehler.
13. Es fällt mir schwer, klare Entscheidungen zu treffen.
14. Ich schlafe unruhig und wache oft auf.
15. Ich würde am liebsten alles hinwerfen und meine Ruhe haben.

## WIE KANN ICH BURNOUT VERMEIDEN?

Burnout passiert nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich erfahrungsgemäß über Monate und Jahre hinweg. Daher ist es wichtig, schon frühzeitig auf die Signale des Körpers zu achten, beginnende Rücken-, Kopf- oder Nackenschmerzen ernst zu nehmen und entsprechend kürzerzutreten.

### PRÄVENTIONSTIPPS FÜR BETROFFENE:

- Halten Sie Pausen ein!
- Nehmen Sie sich Zeit für sich!
- Achten Sie auf Ihre Life-Work-Balance!
- Ernähren Sie sich ausgewogen!
- Machen Sie genügend Bewegung!
- Gehen Sie frühzeitig zu Ihrer/m Ärztin/Arzt!
- Verstehen Sie Schmerzen als Warnsignale und Hinweise!
- Setzen Sie Prioritäten!
- Überprüfen Sie Ihre Erwartungen und inneren Antreiber!
- Gehen Sie offen mit Konflikten um!
- Definieren Sie klar Ihr Aufgabengebiet!

### FÜR DEN UNTERNEHMER GILT:

Das wichtigste Kapital eines Betriebs sind gesunde Mitarbeiter. Sorgen Sie daher vor und unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter bei der Erkennung, Behandlung und Verhinderung von Burnout! Beachten Sie, dass betriebliche Gesundheitsförderung nicht nur eine imagebildende und kulturstärkende, sondern auch eine effektiv kostensparende Rolle einnimmt!