

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 von 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 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 krankmachen. Unsere Gesundheit muss über allem Stress, Druck und über allen Erwartungen stehen.

Herzlichst

Ihr ao. Univ-Prof. Dr. Thomas Szekeres

Präsident Ärztekammer für Wien

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN BEI BURNOUT AUFTRETEN?

Häufige körperliche Symptome

- Schlafstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Zyklusstörungen, Muskelschmerzen und -beschwerden, chronische Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Herzrasen

Häufige psychische Symptome

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

Ernste psychische und körperliche Krankheiten können die Folge sein.

Im Falle eines akuten Hilfebedarfs können Sie sich an folgende Einrichtungen wenden:

Psychiatrischer Soforthilfe

00 - 24 Uhr, Tel.: 01/31 330

Kriseninterventionszentrum

Mo. - Fr., 10.00 - 17.00 Uhr, Tel.: 01/406 95 95

Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf www.praxisplan.at können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die auf psychische Erkrankungen (Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie, Ärztinnen und Ärzte mit dem Ärztekammer-Diplom „Psychosomatische oder -soziale oder -therapeutische Medizin“ oder Spezialisierung Depressive Erkrankungen) spezialisiert sind. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo. - Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

Impressum: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weiburggasse 10-12. März 2018.
Wissenschaftlicher Berater: Prim. Dr. Kurt Stastka.

GANZ WIEN SORGT VOR:
ICH bin dabei!

**DAMIT DIE
EIGENE PSYCHE
NICHT ZUM
FEIND WIRD.**



Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.
www.aekwien.at


ÄRZTEKAMMER
FÜR WIEN

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN IM VORMARSCH

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören psychische Störungen zu den größten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit in der Europäischen Region. Bereits jeder vierte Arztbesucher ist von einer psychischen Erkrankung wie beispielsweise Depression, Angststörung oder Schizophrenie betroffen.

Auch leiden immer mehr Menschen unter Burnout. In Österreich, so schätzt man, sind bereits ungefähr eine halbe Million Menschen von Burnout betroffen. Tendenz steigend.

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

- jeder 5. in seinem Leben einmal an einer Depression erkrankt,
- Menschen mit psychischen Erkrankungen eine bis zu 20 Jahre verkürzte Lebenserwartung haben,
- bei einem Drittel der von psychischen Erkrankungen Betroffenen diese nicht 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 und ihr Interesse an ihren Aufgaben, sondern fühlen sich insgesamt leer und ausgebrannt. Irgendwann wachsen einem die Dinge über den Kopf, 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 auf „Ja“:** Nehmen Sie die Signale ernst und ziehen Sie einen Experten, am besten eine Ärztin/einen Arzt, 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 Work-Life-Balance.
- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Machen Sie genügend Bewegung.
- Gehen Sie frühzeitig zu Ihrer Ärztin/Ihrem 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.