

Burn-out-Vorbeugung für die Innsbrucker Pfleger

Ein großes Gesundheitsvorsorgeprojekt der Innsbrucker Sozialen Dienste umfasst alle Mitarbeiter – und läuft während der Arbeitszeit.

Von Elke Ruß

Innsbruck – Seniorenheime, Kinderzentren, Mobile Dienste, Obdachloseneinrichtungen, Verwaltung: Fast 1000 Mitarbeiter sind bei der Innsbrucker Soziale Dienste GmbH (ISD) beschäftigt. Krankheitsbedingt fehlen aber „um die 30 Leute am Tag“, berichtet Geschäftsführer Hubert Innerebner. Damit lägen die ISD „über dem Österreich-

„ Wenn auf einer Station ein Mitarbeiter aus psychischen Gründen ausfällt, sind die anderen gleich viele Wochen lang stärker belastet.“

Dagmar Deixelberger-Fritz

Schnitt. Das ist ein ernst zu nehmender Faktor, denn die Arbeit muss ja von jemandem gemacht werden.“

Atemwegs- und Magen-Darm-Erkrankungen führen die Liste an. Wegen der Dauer der Ausfälle wiegen aber Probleme mit dem Bewegungsapparat und der Psyche schwerer. Vor allem im größten ISD-Bereich, der Pflege, sind die Belastungen hoch. Das bestätigte auch eine Fragebogenerhebung. „Es ist ein stressiger Job. Auf jeden Fall ist eine Personalknappheit da und es gibt teilweise lange Krankenstände“, sagt die betreuende Arbeits- und Organisationspsychologin Dagmar Deixelberger-Fritz.

Auf der Plusseite hebt sie hervor, dass das Gros der Mitarbeiter „den Job per se mag“ und den sicheren Arbeitsplatz schätze. Dennoch: Jeder fünfte ISD-Mitarbeiter findet das Arbeitspensum zu hoch. Jeder siebente fühlt sich auch emotional sehr stark belastet.



Der größte Teil des ISD-Personals arbeitet in der Pflege. Jeder siebente Mitarbeiter fühlt sich emotional stark belastet.

Symbolfoto: APA/Gindl

In vielen Firmen sei nach so einem Fragebogen bald Schluss. Es gebe vielleicht noch ein Seminar. „Aber da gehen erst wieder nur die hin, die es eh nicht brauchen“, sagt Deixelberger-Fritz. Bei den ISD wählte man einen anderen Weg: In neun Gesundheitszirkeln wurde mit Betriebsräten und Mitarbeitern erarbeitet, „was die Leute brauchen. Da ist etwa herausgekommen: Wir haben keine Stressverarbeitungsstrategien – außer rauchen gehen“, restümiert die Psychologin.

Ergebnis der Zirkel ist das Gesundheitsförderprogramm „Für uns“. Sein Kern sind vier dreistündige Module, die alle Mitarbeiter in kleinen Gruppen durchlaufen sollen. Und zwar in der Dienstzeit.

Der Fokus liegt auf der Stressbewältigung und Burn-out-Vorbeugung. Deixelberger-Fritz definiert das Burn-out dabei nicht als Erschöpfungsdepression, sondern als „stressbedingte Entspannungsstörung“. Betroffene könnten nicht mehr abschalten und sich nicht

mehr erholen. Sie will den Mitarbeitern deshalb Entspannungsinstrumente in die Hand geben, „die im Arbeitsalltag anwendbar sind“.

Nicht jede Strategie passt für jeden, deshalb gibt es Anleitungen nach mehreren Methoden. Ob gezielt Muskelgruppen angespannt und entspannt werden oder ob eine kurze Phantasiereise angeregt wird: Eine dieser Übungen könne „bei jeder Dienstübergabe in drei bis fünf Minuten eingebaut werden“.

Ein weiterer Schwerpunkt behandelt das Thema „Grenzen setzen und Nein sagen“. Ein Modul ist der „gewaltfreien Kommunikation“ gewidmet: verwirrte und nervende Patienten, frustrierte Angehörige, überlastete Pfleger wegen eines kranken Kollegen – und dazu vielleicht noch privater Stress: „Da runterzukommen und Leidensdruck wegzunehmen, das sehen wir als einen der wesentlichsten Punkte“, betont ISD-Chef Innerebner.

Den Minutenschlüssel in der Pflege, der die Personalbemessung bestimmt, könne man nicht kippen. Das Ziel des Programms sei es aber, „dass wir mit den gleichen finanziellen Mitteln unsere Arbeit besser und schonender machen können“.

Zusätzlich zu den Modulen gibt es Angebote wie Raucherentwöhnungsseminare, für die der Betrieb einen Teil der Kosten übernimmt.

In diesem Umfang sei „Für uns“ ein Novum in Österreich, meint ISD-Qualitätsmanager Reinhard Griener. Das ganze Programm kostet Innerebner zufolge rund 85.000 Euro. Etwa die Hälfte sei durch Förderungen vom Fonds Gesundes Österreich und durch Sponsorgelder gedeckt.