

# BURNOUT

# Der Mensch ist keine Maschine

## Gesund in die Arbeitswelt von morgen

Globalisierung, informationstechnologische Revolution, Auflösung des klassischen Arbeitsplatzes und eine Lebenswirklichkeit, die von Umbrüchen und Verlustängsten geprägt ist – all das sind Herausforderungen, die erst einmal bewältigt werden müssen. Das schaffen nicht alle im gleichen Maß und brauchen deshalb Unterstützung.

Von Siegfried Hetz

**E**in gesunder Arbeitsplatz besteht aus vielen verschiedenen Komponenten, angefangen bei sicherheitstechnischen Fragen über Ergonomie und gesunde Ernährung bis zu Sport und



**Biogena bekommt Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung verliehen.**

Foto: Biogena

intaktes soziales Miteinander. Die multiplen Herausforderungen im Schritt halten mit den Erfordernissen der technologischen Revolution, die den klassischen Arbeitsplatz mit einer festen räumlichen und zeitlichen Zuordnung zunehmend auflöst, kratzen auch an der seelischen Verfasstheit von Menschen. Wenn Gewohnheiten aufgegeben und kontinuierlich neue Herausforderungen

angenommen werden müssen, reagieren Körper und Seele gleichermaßen. Und jeder Mensch geht mit den Herausforderungen anders um. Wenn der eine Kollege bereits unter dem Stress zu ächzen beginnt, kommt der andere erst richtig in Fahrt und überhaupt nicht in Stress, obwohl er in derselben Zeit das doppelte Pensum an Arbeit erledigt.

Wie wir im Einzelnen mit Belastungen umgehen, sei es am Arbeitsplatz, im privaten Bereich oder mit Herausforderungen im Zuge gesellschaftlicher Veränderungen, hängt von der individuellen Ausstattung ab, um Krisen zu bewältigen und im besten Sinne positiv daraus hervorzugehen. Das Stichwort in diesem Zusammenhang heißt Resilienz. Wie viel Widerstandskraft wir Krisen gegenüber aufzubringen imstande sind, ist individuell ausgeprägt. Die einen vermuten die Fähigkeit in den Erbanlagen, die anderen in einem ausreichend gefestigten Selbstwertgefühl. Welcher Schule man auch anhängen mag, fest steht, dass einem diese Fähigkeit nicht schicksalhaft gegeben oder vorenthalten wird.

### Bedingungen für ein psychisch gesundes Leben

Bereits in den 1970er-Jahren entwickelte der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky das Modell der Salutogenese. Dabei erforschte er, welche Grundbedingungen der Mensch braucht, um ein psychisch gesundes Leben führen zu können. Eine wesentliche Voraussetzung sei, so Antonovsky, vor allem Kohärenz: „Der Mensch will sich als Teil eines sinnvollen Zusammenhangs betrachten und als aufgenommen in eine sichere Gemeinschaft wahrnehmen. Er will die Bedingungen seiner Existenz überschauen und weitgehend selbst steuern können.“ Doch genau dies wird in einer zunehmend globaler und komplexer agierenden Welt immer schwieriger. Wir werden ständig beobachtet und bewertet und müssen vereinzelt, permanent verfügbar und beinahe unendlich flexibel agieren. Noch dazu leben wir unter permanentem Termin- und Zeitdruck. Die Lebensbereiche, in denen wir funktionieren müssen, haben sich erweitert: Wir sollen nicht nur erfolgreich sein, sondern auch schön, ein erfülltes Liebesleben führen und die perfekten Eltern sein.

In einer Welt der scheinbar unendlichen Verfügbarkeit fällt es dem einzelnen Menschen immer schwerer, zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden.

Foto: iStock.com/Olivier le Moal

Der Kognitionspsychologe Roy Baumeister spricht in diesem Zusammenhang von der „Ich-Erschöpfung“ und der Philosoph Byung-Chul Han von der Müdigkeitsgesellschaft. Statt Kohärenzgefühl und Einbindung empfindet der Mensch zunehmend strukturelle Ohnmacht.

### Hohe Verantwortung für Mitarbeiter

In diesem Zusammenhang sind die Personalverantwortlichen in den Unternehmen besonders gefragt. Wie in allen Bereichen, so gibt es auch hier Pioniere und Nachzügler. Die Philosophie der Personalverantwortung hat zumindest teilweise mit den Produkten zu tun, die ein Unternehmen herstellt oder vertreibt. So verwundert es nicht, dass Biogena, ein Hersteller von Mikronährstoffpräparaten, in diesem Bereich vorbildlich wirkt. Julia Ganglbauer, CSR-Managerin des Unternehmens, das einen Jahresumsatz von 20 Millionen Euro erwirtschaftet, hebt die Authentizität des Unternehmens in Sachen Nachhaltigkeit hervor. „Bei uns kommt zuerst der Mitarbeiter, dann der Kunde, denn wenn es Mitarbeitern gut geht, sind sie auch produktiver.“ Eine Besonderheit des Unternehmens ist, dass es 47 verschiedene Arbeitszeitmodelle gibt. Jeder kann jederzeit in Absprache mit den Kollegen von zu Hause aus arbeiten. „Au-

„Unsere Lebensqualität ist eng mit unserer Arbeit verknüpft. Aber neben den physischen Überlastungen nehmen vor allem die psychischen Probleme eklatant zu.“

**Höchste Zeit also, wieder mehr Augenmerk auf die positiven und damit gesundheitsfördernden Aspekte des Arbeitens zu legen.“**

[www.aekstmk.or.at](http://www.aekstmk.or.at)



Die Ärztekammer  
Steiermark



ßerdem beträgt unser Frauenanteil 80 Prozent, auch auf Führungsebene, und alle sind zum gleichen Prozentsatz am Gewinn beteiligt.“

Die Frage, ob mehr soziale Verantwortung einer Firma nicht Verzicht auf Profit und Wachstum bedeute, verneint Ganglbauer. Sie verweist auf die Wachstumsraten von Biogena, die in den vergangenen Jahren bei 30 Prozent lagen. Fazit: In Nachhaltigkeit zu investieren rechnet sich auch für Klein- und Mittelbetriebe.

### Es geht auch anders

Mit mediclass wird in Wien ein völlig neues Ordinationskonzept angeboten. Unter dem Motto „Privatpatient zu Kassentarifen“ erleben Patienten eine neue Dimension, was den Besuch beim Arzt betrifft. Das gilt für das Ambiente, Terminmanagement und Behandlung gleichermaßen. Siegfried Hetz hat mit mediclass-Geschäftsführer Christoph Saueremann über das neue und revolutionäre Konzept gesprochen.

- **Herr Saueremann, was Politik, Ständesvertreter und Verbände offenbar nicht schaffen, regelt die Wirtschaft. Ist mediclass als Antwort auf den sehr schwerfälligen Gesundheitsbereich zu verstehen?**

Obwohl ich über 15 Jahre im Gesundheitsbereich gearbeitet habe und über ein sehr gutes Ärztenetzwerk verfüge, hatte ich selbst Schwierigkeiten, kurzfristige und pünktliche Termine bei Ärzten zu bekommen. Außerdem waren die Ärzte in der ganzen Stadt verteilt und jedes Mal musste ich meine Krankengeschichte von vorne erklären. Dabei ist es vorwiegend eine Organisationsfrage, und so entstand vor fünf Jahren der Entschluss, ein eigenes Gesundheitszentrum zu gründen. mediclass bietet seit über vier Jahren einen bis dahin nicht gekannten Privatärzteservice mit rund 60 Fachärzten und Therapeuten. Das innovative und bisher einzigartige Konzept zielt darauf ab, ärztliche und therapeutische Leistungen auf höchstem Niveau mit schnellen und pünktlichen Terminen anzubieten. Der Zugang zu dem mediclass Gesundheitszentrum ist über einen Jahresbeitrag für Privatpersonen oder als Firmenvereinbarung für Unternehmen und deren Mitarbeiter möglich.

- **Der Trend zu einer „Zweiklassenmedizin“ scheint sich durchzusetzen. Ein Teil der Gesellschaft lässt sich Gesundheit etwas kosten. Ist dieser Anteil aus betriebswirtschaftlicher Sicht groß genug, um sich als Unternehmen behaupten zu können?**

mediclass hat bereits 8.000 zufriedene Kunden und ist damit betriebswirtschaftlich positiv. Neben vielen



Foto: iStock.com/endopack



Christoph Saueremann  
GF Mediclass

Foto: mediclass

Privatpersonen haben auch ca. 180 Unternehmen Verträge für ihre Mitarbeiter im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung abgeschlossen. Mitarbeiter haben einmal jährlich einen umfassenden Gesundheits-Check und präventiv beziehungsweise im Anlassfall eine schnelle und pünktliche ärztliche Versorgung. Damit können die Kosten für Fehlzeiten und Krankenstandstage deutlich gesenkt werden. Mitte 2015 haben die ersten wesentlichen Sparmaßnahmen in Spitälern begonnen, zusätzlich hat das mit 2015 veränderte Ärztearbeitszeitgesetz in Spitälern (statt maximal 72 Wochenstunden sind nur mehr 48 Wochenstunden erlaubt, Anm.) die Tages-Ambulanz-Leistungen signifikant verringert. Das hat zu zusätzlich zwei Millionen mehr Arztterminen pro Jahr im niedergelassenen Bereich geführt. Die durchschnittliche Wartezeit auf einen Arzttermin ist damit signifikant angestiegen. In manchen Fachbereichen liegt sie aktuell bei zehn bis zwölf Wochen. Diese Entwicklung ist für mediclass vorteilhaft, weil immer mehr Patienten möglichst rasch und kompetent ihr medizinisches Problem gelöst haben möchten und Firmen die Kosten durch Fehlzeiten und Krankenstandstage reduzieren wollen.

- **Sind ausreichend viele Patienten bereit, neben den Sozialversicherungsbeiträgen auch noch Beiträge zu leisten, um sich den „Lifestyle-Doc“ zu finanzieren?**

Das topmodern ausgestattete Gesundheitszentrum in der Wiener Krieau vereint über 60 Ärzte und Therapeuten aus 14 verschiedenen Fachrichtungen unter einem Dach. Dabei wird das gesamte Spektrum vom Allgemeinmediziner bis hin zum Urologen abgedeckt. Bei uns praktizieren fast ausschließlich Oberärzte mit entsprechender Erfahrung aus verschiedenen Spitälern, die neben ihrer Spitalstätigkeit bei mediclass ihre Ordination haben. Auch komplementärmedizinische Leistungen wie TCM, Physiotherapie oder Yoga sind in Österreichs größtem Gesundheitszentrum eine Selbstverständlichkeit. Guter Service, Top-Ärzte und Therapeuten müssen nicht teuer sein. Eine mediclass-Mitgliedschaft „Classic“ ist bereits für 26,90 Euro monatlich zu haben. Inkludiert sind der unlimitierte Zugang zu unseren Ärzten und Therapeuten und ein kostenfreier jährlicher Premium-Gesundheitscheck. Die Arztkosten sind bei uns zwar direkt zu bezahlen, aber nicht teurer als der Kassentarif. Wir kümmern uns für unsere Patienten um die Einreichung zur Rückerstattung von der Krankenkasse und aufgrund der günstigen Tarife werden in der Regel zwischen 80 bis 100 Prozent der Kosten ersetzt.

- **Bleibt mediclass Ihrer Einschätzung nach eher auf eine urbane Klientel beschränkt oder wird sich diese Form der medizinischen Versorgung österreichweit durchsetzen?**

Der Trend zu Ärztezentren ist europaweit zu sehen, und das nicht nur in den Städten. Auch die Gesundheitspolitik möchte mit PHCs (Primärversorgungszentren, Anm.) den Zugang für Patienten vereinfachen. Ich bin daher überzeugt, dass sich mediclass österreichweit durchsetzen wird, weil Patienten, egal wo, schnelle und pünktliche Arzttermine wünschen und am besten alles unter einem Dach. <