



Diagnose Burnout – was nun?

Auftanken in der Natur beim Alpöhi

Stress am Arbeitsplatz kann krank machen und kommt die Schweiz teuer zu stehen: Das Seco schätzt die volkswirtschaftlichen Kosten auf 4,2 Milliarden Franken pro Jahr. Darin enthalten sind die Medikamente (348 Millionen), die ärztliche Behandlung (1414 Millionen) und der Produktionsausfall wegen Fehlens am Arbeitsplatz (2434 Millionen Franken).

HR HUNOLD bietet mit dem Projekt «Alphöhi» eine konkrete Möglichkeit, um Menschen in problematischen Führungs- und Arbeitssituationen mit einem attraktiven Coaching und Behandlungskonzept zu helfen.

Das Angebot richtet sich an Personen in Burnoutgefährdeten Situationen, welche die Verbesserung ihrer Work-Life-Balance erarbeiten möchten oder auch bereits häufigere oder längere krankheitsbedingte Arbeitsausfälle aufweisen.



Beratung ■ Coaching ■ Schulung ■ Vermittlung

HR HUNOLD, Alpenblickstrasse 10, CH-8853 Lachen
Tel. +41 (0)55 444 90 90, Fax +41 (0)55 444 91 91
info@hr-hunold.ch, www.hr-hunold.ch

In der heutigen Leistungsgesellschaft wird immer mehr von uns gefordert - zuviel machen, kann man eigentlich nie: Wir müssen gut im Job sein, Überstunden leisten, wenn möglich immer wieder neue Ausbildungen antreten, um möglichst viele Diplome anzusammeln. Selbstverständlich muss man nach der Arbeit und dem Lernen auch noch Sport treiben, damit man neben all der Hirtätigkeit auch die Figur halten kann. Oft bleibt am Ende des Tages kaum mehr Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun, um damit die nötige Erholung zu erlangen. Eine Überforderung ist praktisch vorprogrammiert.

Burnout

1974 erstmals verwendet von Herbert Freudenberger, New Yorker Arzt und Psychoanalytiker deutscher Abstammung.

Es wurden zahlreiche Definitionen vorgeschlagen. Ein Beispiel: «... ist ein Energieverschleiss, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder von aussen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Beziehungspartner, Wertsysteme oder die Gesellschaft – kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt, ist ein Gefühlszustand, der Motivation, Einstellung und Verhalten beeinträchtigt» (Günther Zier 2006).

Die Diagnose eines Burnouts stellt besonders hohe Anforderungen, da die charakteristischen Symptome auch bei verschiedenen anderen körperlichen oder psychosomatischen Erkrankungen auftreten.

Burnout ist durch drei wesentliche Merkmale gekennzeichnet:

- Emotionale Erschöpfung
- Abfall der Leistungsfähigkeit
- Entfremdungsgefühle bei der Arbeit

Es kann jede/jeden treffen!

Gründe

- Wachsende Unsicherheit
- Zunehmender Leistungsdruck
- Idealisierte Erwartungen an die Arbeit
- Ungenügender sozialer Austausch auf allen Ebenen
- Ungenügende Work-Life-Balance

Lösung

Eine kostengünstige und einfache Therapie ist das Projekt «Alphöhi»

«Alphöhi» – die neue Methode für Work-Life-Balance

Diese schweizweit neue und innovative Integrations-Massnahme von HR HUNOLD ist besonders auf die Menschen mit psychischer Beeinträchtigung zugeschnitten. Das niederschwellige Angebot soll die Eingliederungschancen diesen Menschen verbessern.

Wie der Name des Produkts schon sagt, werden diese Personen auf der Alp mindestens ein bis max. fünf Monate arbeiten. In Abgeschiedenheit vom Alltagsstress und deren Einflussfaktoren, wird der Mensch in der freien Natur neu geerdet und kann herunterfahren.

Nutzen

Die Person kann schneller abschalten, findet wieder zu seiner inneren Ruhe und kann somit neue Energie tanken. Der Kopf wird frei und die betroffene Person hat wieder Lust für eine neue Lebensaufgabe.

Es wird die Seele gestärkt und die Person wird wieder vorbereitet für den Arbeitsmarkt.

Es findet wöchentlich ein Gespräch mit einem Psychiater oder Case Manager statt. Es entstehen für die Versicherung geringere Kosten, als mit einer Einweisung in eine psychiatrische Klinik.

Ziel

- Vermeidung von Isolation und Invalidisierung
- Erhaltung bzw. Steigerung der Gesundheit, Arbeitsmotivation und Arbeitsfähigkeit
- Win-Win Situation für den Klienten, Äpler, Unternehmen und Versicherungen

Vorgehensweise

Die praktische Umsetzung des HR HUNOLD-«Alphöhi»-Projekt läuft in drei Phasen ab:

Phase 1: Standortbestimmung

- Vorgespräch (Indikationsstellung zum Eintritt, Istzustand, Zielskizze)
- Ressourcenerfassung (biographisch, Ressourcenprofil-Test, Selbstfragebogen, Gespräche)
- Innehalten (Meditation, praktische Arbeit)
- je nach Umständen Kontaktaufnahme mit Vorgesetzten, HR, Team, Laufbahnberater

Phase 2: Visionen und Strategie

- Auf Grundlage Phase-1-Erkenntnisse ⇒ Vision entwickeln
- Vision ⇒ Strategie entwickeln
- Entscheidungsfindung generieren

Phase 3: Reintegration

- berufliche Reintegration oder Ausstieg umsetzen
- Prioritäten setzen
- Prozessabläufe definieren
- Vernetzen, u.U. Kontaktaufnahme mit Vorgesetzten, HR, Team
- Vorsätze und weiteres Prozedere definieren

Fazit

Das Projekt «Alphöhi» ist ein kostengünstiges und einfaches Werkzeug, um Personen, die kurz vor einem Burnout stehen oder bereits mitten drin sind, wieder zu stabilisieren. Mit einem Aufenthalt auf der Alp wird der Klient gestärkt und geerdet. Durch die neu erlangte Lebensqualität wird die Person motiviert in den Alltag zurückkehren.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Adresse auf der Vorderseite.