Bournout -

Rehabilitation

Mit voller Kraft zurück ins Leben

Gesundheitsresort Donaupark Klosterneuburg

ORF nachlese

Das Gesundheitsresort Donaupark Klosterneuburg

Ausgebrannt?

Das Gesundheitsresort Donaupark Klosterneuburg ist auf Behandlung von Burnout spezialisiert und bietet dazu einen umfassenden Therapieansatz auf dem neuesten Stand der Forschung.

Burnout ist zu einem gesellschaftlichen Phänomen geworden: Laut aktuellen Studien sind rund 30 Prozent der arbeitenden österreichischen Bevölkerung Burnout-gefährdet, rund acht Prozent der Erwerbstätigen haben ein Risiko, tatsächlich an Burnout zu erkranken. Dieser Entwicklung will das Team im Gesundheitsresort Donaupark Klosterneuburg entgegentreten. Ziel ist es, Betroffene durch gezielte Therapien bei der Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt zu unterstützen. Gleichzeitig ist die Prävention durch sogenannte „Resilienzwochen" ein Schwerpunkt des Gesundheitsresorts. „Die Angebote in Klosterneuburg reichen von Trainingstherapie zur Stärkung der Aktivitäten bis hin zu kreativ-schöpferischen Therapien, wie beispielsweise Ergotherapie, Mal- und Musiktherapie", schildert Resortbetreiber Univ. Prof. Dr. Günther Wiesinger, „die Nähe und Verbundenheit zur Natur, das einmalige Flair Klosterneuburgs, alles das schafft ein perfektes Umfeld." Die durchschnittliche Aufenthaltszeit beträgt in der Regel drei bis sechs Wochen. „Wir bieten ein neues Modell in der Gesundheitsversorgung und Rehabilitation an, denn wir sind ein Spital – bei uns sind 24 h am Tag Ärzte im Haus", erzählt die Ärztliche Leiterin Primaria Dr. Brigitte Schmidl-Mohl. Rund 50 Prozent der Patientinnen und Patienten sind zwischen 20 und 35 Jahre alt – mehrheitlich übrigens Frauen. Sie neigen eher zu Perfektionismus als Männer. Lassen sich die selbst gesetzten Ziele nicht umsetzen, kann daraus Burnout entstehen. Wobei der Begriff „Burnout" im medizinischen Sinne noch nicht ausdefiniert ist, weil viele unterschiedliche Krankheitsbilder hineinspielen können – von Angstzuständen und Depressionen bis zu Zwangsneurosen. Die Arbeit mit Menschen, die zu Burnout neigen oder bereits daran leiden, ist vielschichtig, meint Schmidl-Mohl: „Unser Ansatz ist daher auch ein weitgreifender, umfassender."

Um auszubrennen, muss man zuerst brennen

Im Kern steht die Annahme, dass Burnout aus Ent-Täuschung heraus entsteht. So habe sich bereits in den 1970er Jahren in der Analyse von US-Streetworkern im Drogenmilieu gezeigt, dass gerade in sozialen Berufen oftmals ein abstrakter Zynismus am Ende einer grundlegenden Enttäuschung steht: „Man hat Ziele im Beruf, legt Herzblut rein und stellt irgendwann fest, dass die Ziele nicht erfüllt werden können, es kein positives Feedback gibt oder auch Rückschläge die Ziele konterkarieren. Gerade bei Mensch-zu-Mensch-Berufen haben wir dieses Problem oft", weiß Schmidl-Mohl. Doch treffen kann es jede Berufsgruppe: „Wenn man für etwas brennt, neigt man vielleicht zu einem Übermaß an Engagement und auch Perfektionismus. Dann kommt es irgendwann zu einem Overload, zu einer Überbelastung – und man brennt aus. Wenn jemand sehr fleißig ist, und sich keine persönliche Belohnung oder positive Anerkennung zeigt, entsteht Frustration, die zum Burnout führen kann." Oft werde diese Entwicklung übersehen oder sogar belächelt. Aber auch gelernte Verhaltensmuster spielen eine Rolle: „Wir lernen früh, keine Emotionen zu zeigen, unsere Gefühle hintanzustellen. Befindet man sich dann in einem perfektionistisch orientierten persönlichen Entwicklungsstadium, ist der Weg zum Burnout unter Umständen nicht weit", stellt Schmidl-Mohl fest.

Abhilfe schafft eine vernünftige Balance aus Einsatzwillen, persönlichen Zielen, Ergebnissen und Anerkennung, also ein guter „Energie-Haushalt" für sich persönlich. Schafft man das nicht, folgen nicht selten Zynismus, Bitterkeit und maßlose Enttäuschung. „Zudem bleibt der Leistungsdruck meist bestehen, daher beginnt eine Abwärtsspirale in mentaler und auch in physischer Hinsicht", so Schmidl-Mohl. Sie stellt auch immer wieder fest: „Menschen, die ihre Identität vor allem über Leistung definieren, enden oft im Burnout. Sie sitzen in der eigenen Falle." Folgen sind oft tief depressive Symptome, Angst, nicht Aufstehen können oder körperliche Beschwerden.

Umgehen mit Stress

Burnout entsteht also aus Stress, der beruflich entsteht oder „selbst gemacht" ist. Daher ist es wichtig, nach einer Stresssituation wieder in eine Phase der Entlastung zu kommen. „Die moderne Gesellschaft bietet das Menschen aber kaum noch, wir leben in einer permanenten Belastung", so Schmidl-Mohl, „daher muss jede und jeder selbst auf sich achten." Wobei nicht jeder Stress ungesund ist, ganz im Gegenteil: Gesunder Stress bringt Erfolgserlebnisse, weil man etwas geschafft hat. Ungesunder Stress jedoch führt zu Überforderung und macht krank. „Wobei auch eine gleichbleibende Monotonie ohne Herausforderungen krank macht", wie Schmidl-Mohl konstatiert. In diesem Zusammenhang verweist sie auf die Arbeiten ihrer Kolleginnen Marion Masznitz MSc, Mag. Margareta Kalemba-Holzgethan sowie Mag. Barbara Toth, die als Psychotheurapeutinnen viel zum Burnout-Therapiekonzept im Gesundheitsresort Donaupark beigetragen haben. Damit einher gehen auch die Arbeiten von Aaron Antonovsky zum Thema „Kohärenzgefühl". Er stellte in Forschungen über mehrere Jahrzehnte gemeinsam mit Holocaust-Überlebenden fest, dass manche trotz der furchtbaren Erlebnisse gesund waren – und andere krank. Das Geheimnis dahinter: Im Einklang mit sich und der Welt sein, ein „Kohärenzgefühl" entwickeln.

Einen Sinn in allem sehen

Antonovsky spricht von „Salutogenese", das heißt Gesundheitsentwicklung. Wie kann sich Gesundheit entwickeln? Im Dreieck Verstehbarkeit–Handhabbarkeit–Sinnhaftigkeit entsteht ein Gefühl der Kohärenz, das in eine positive Selbstwirksamkeit übergehen kann. „Aus der Bewältigung von Krisen schöpft man neue Kraft", bringt es Schmidl-Mohl auf den Punkt, „aber nicht alle Menschen haben diese Fähigkeiten im Laufe ihres Lebens entwickeln können. In der Burnout-Prävention ist es daher wichtig, alle drei Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken." Dabei setzt das interdisziplinäre Team auf das „Vier-Säulen-Modell nach Nossrat Peseschkian." Dementsprechend setzt sich die Lebens-Balance aus vier Faktoren zusammen:

- Körper – Gesundheit, Ernährung, Erholung, Entspannung, Fitness, Lebenserwartung
- Leistung, Arbeit – Schöner Beruf, Geld, Erfolg
- Kontakt – Freunde, Familie, Zuwendung, Anerkennung
- Sinn – Religion, Liebe, Selbstverwirklichung, Erfüllung, Philosophie, Zukunftsfragen

Durch gezielte Therapien, Anleitungen und Handlungsweisen in unterschiedlichen Formaten – ob mit Bewegung, mit kreativen Arbeiten oder auch medizinischer Unterstützung – gewinnen Menschen, die an Burnout leiden oder kurz davorstehen, neuen Lebensmut und den Willen, ihr (Berufs-)Leben aktiv zu ändern. „Die Burnout Prävention ist ein ganz wichtiges Kapitel für die Zukunft einer gesunden Arbeitswelt", bringt es Schmidl-Mohl auf den Punkt. ■

Primaria Dr. Brigitte Schmidl-Mohl „Menschen, die ihre Identität vor allem über Leistung definieren, enden oft im Burnout. Sie sitzen in der eigenen Falle."

Woran erkenne ich Burnout? – Verlauf und Phasen von Burnout

Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau wird im Gesundheitsresort Donaupark in Klosterneuburg geboten.

Ganzheitliche und nachhaltige Genesung

Im Gesundheitsresort Donaupark in Klosterneuburg finden Menschen, professionellen therapeutischen Rat, Tat und individuelle Unterstützung in Zeiten persönlicher Überbelastung.

Das Gesundheitsresort Donaupark Klosterneuburg ist eine medizinische Rehabilitationseinrichtung, die sich nach modernsten Standards auf die Prävention und Behandlung von „Burn-out" spezialisiert hat. Das Ziel des interdisziplinären Teams ist es, durch multimodale Maßnahmen der Rehabilitation – beispielsweise Gesprächstherapie, Ressourcentraining, Mal- und Kreativtherapie bis hin zur medizinischen Trainingstherapie – Arbeitsverlust vermeiden zu helfen bzw. eine Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt zu erreichen. Dazu bietet das spezialisierte Team aus ÄrztInnen und TherapeutInnen PatientInnen im Rahmen eines sechswöchigen Aufenthalts ein multimodales Rehabilitationsprogramm, das den Schwerpunkt gleichermaßen auf umfangreiche körperliche Aktivitäten als auch auf Therapien zur psychischen Gesundheit legt. Das Gesundheitsresort verfügt über komfortable Zimmer, die zum Entspannen einladen. Im Restaurant wird großer Wert auf eine köstliche regionale und saisonale Küche gelegt, wobei die Speisen auf die individuellen Bedürfnisse der PatientInnen abgestimmt werden. Das vielseitige Natur-, Kultur- und Freizeitangebot in unmittelbarer Umgebung in Klosterneuburg und natürlich an der Donau selbst bieten die Möglichkeit, den persönlichen Horizont in entspannter Atmosphäre zu erweitern. Durch die Kooperation mit dem benachbarten Happyland können Gäste des Resorts dessen Sport- und Wellnesseinrichtungen nutzen.

Das Interior-Design des Gesundheitsresort bietet ganz bewusst Hotel-Flair zur Unterstützung des Wohlbefindens von PatientInnen und MitarbeiterInnen

Neue Balance im Leben

Die multimodale Rehabilitation des Gesundheitsresorts Donaupark ist nach modernsten medizinischen Standards definiert und berücksichtigt den Wandel im Alltag der Menschen unserer Zeit. Ein Übermaß an Stress bei gleichzeitiger Bewegungsarmut und Überernährung sind weit verbreitet und belasten Körper wie Geist gleichermaßen.. Entsprechend den 4 Faktoren der Lebens-Balance (Körper – Leistung – Kontakt – Sinn) gewinnen die PatientInnen durch gezielte Therapien mit Bewegung, Kreativ-Arbeit und medizinischer Unterstützung neuen Lebensmut und den Willen, ihr (Berufs)Leben aktiv neu zu gestalten. Auf diese Weise fördert ein Aufenthalt im Gesundheitsresort Donaupark Klosterneuburg die ganzheitliche und nachhaltige Genesung und erleichtert den Einstieg in den Alltag nach einem Aufenthalt im Resort.

Vorsorgen – Bewegen – Weiterbilden

Ein weiterer wichtiger Faktor ist auch die Private Gesundheitsvorsorge. Unter dem Motto: „Vorsorgen – Bewegen – Weiterbilden" soll es die Möglichkeit geben, das Angebot des Hauses vorsorglich und privat unter fachärztlicher Leitung in Anspruch zu nehmen. Geplant sind „Private Resilience-Wochen", die Behandlungen und Therapien in einem individuell zusammengestellten Gesamtpaket zusammenführen.

Fakten

Das Gesundheitsresort Donaupark in Klosterneuburg wird von Univ.-Prof. Dr. Günther Wiesinger betrieben.
Es bietet 101 Betten durch Sozialversicherungsträger genehmigt.
Zur Behandlung der PatientInnen arbeitet ein Team aus ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, Pflegekräften, Ergo- und KreativtherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen, SportwissenschafterInnen und DiätologInnen zusammen.

Kontakt

In der Au 6, 3400 Klosterneuburg
Tel: +43 2243 98 222
kontakt@gesundheit-klbg.at