

12 ZAK

## ▲ Gefragtes Projekt

### Prävention gegen Burnout bei Volkshilfe

**Zu einem Renner** entwickelten sich Anti-Burnout-Seminare bei der Volkshilfe Steiermark.

„Begonnen haben wir im Vorjahr“, erzählt Hermine Gallaun. Die Betriebsratsvorsitzende in der steirischen Volkshilfe, die mit ihren mehr als 2.000 MitarbeiterInnen im Pflege- und Gesundheitsbereich tätig ist, hatte bei der Geschäftsführung offene Ohren gefunden und die Erlaubnis erhalten, dass die vom Betriebsrat angebotenen Zweitages-Seminare „Stressbewältigung & Burnout-Prävention“ als bezahlte Weiterbildung gelten. In den Seminaren ging es darum, Burnout schon in Anfangsstadien zu erkennen, praktikable Gegenmaßnahmen für den



Hermine Gallaun,  
Volkshilfe

täglichen Gebrauch – etwa Entspannungsübungen – zu erlernen und Strategien langfristiger Vorsorgemaßnahmen gegen Stress und Burnout zu entwickeln.

**Sehr gestärkt.** „Der Erfahrungsaustausch mit den KollegInnen aus unterschiedlichen Berufsgruppen und Dienststellen hat das Vertrauen untereinander sehr gestärkt. Die KollegInnen fühlen sich mit ihren Problemen ernst genommen“, freut sich Gallaun über den Erfolg. Damit ein nachhaltiger Effekt erzielt wird, wurde vereinbart, dass jeweils zwei SeminarteilnehmerInnen sich gegenseitig anrufen und nachfragen, wie das Gelernte umgesetzt wurde und wird. Bisher haben 350 MitarbeiterInnen an diesem Vorzeigeprojekt teilgenommen.

„Es ist wichtig, die Belastungsfaktoren zu erkennen, nur so kann ich was dagegen tun. Die geplanten Veränderungen sollten viel Positives bewirken können.“ (B.N., Direktionsassistentin)

„Mir war wichtig, aus der Alltags-Stress-Spirale rauszukommen, das kollegiale Coaching hat mir dabei sehr geholfen; ich werde das auch für meine Kollegen nutzbar machen.“ (G.S., Betriebsrat)

„Wir haben bei uns im Team nach dem Burnout-Präventions-Workshop Einiges umgestellt, das bringt uns viel Entlastung, außerdem haben wir regelmäßige Supervision eingeführt.“ (N.G., Teamleiterin)

„Die notwendigen Infos zu den Symptomen von Burnout sollten heutzutage jede meiner Mitarbeiterinnen kennen, wir haben bereits Einiges organisatorisch geändert.“ (I.B., Pflegedienst-Leitung)

„Dieses Timeout hab ich dringend benötigt, mein Körper hat schon rebelliert, nun habe ich wieder Luft und sehe Licht am Ende des Tunnels!“

(B.S., Verwaltung)

„Wir haben einige Gesundheits- und Sportangebote ins betriebliche Mitarbeiter-Programm integriert, viele machen bereits mit, andere wollen noch motiviert werden. Der Workshop „Take care!“ war dafür die Initialzündung.“ (S.M., Personalchef)

Mehr im Präventions-Workshop „Take care!“  
oder auf [www.wendler-coaching.at](http://www.wendler-coaching.at)