

Aktuelle Pressemitteilungen

01/2014 - Burnout: nicht mit mir und nicht mit dir

 [Pressemitteilung BOHC Salzburg 01_2014.pdf \(787,4 KiB\)](#)

Mit Prävention und Früherkennung Kosten sparen- das Burnout-Helpcenter Salzburg als erste Anlaufstelle

Das erste Monat im Jahr ist vorüber, ebenso die guten Vorsätze und der Glaube daran, dass in diesem Jahr alles anders und vor allem besser wird. Wir fallen wieder in die alten Muster, der Frust und die Unzufriedenheit löst schlagartig unsere guten Gefühle ab.

Wer kann von sich nicht behaupten, dieses Szenario schon einmal erlebt zu haben. Für Menschen mit einer hohen Resilienz, der Stärke Krisen und schlechte Zeiten besser zu meistern, kein so großes Problem. Ist man jedoch schon durch länger andauernde Stress-Situationen angeschlagen, kann dieser Frust auf Dauer zu einer völligen körperlichen wie auch geistig und mentalen Erschöpfung – einem Burnout – führen.

Welche Folgen ein Burnout für den Einzelnen und für unsere gesamte Gesellschaft bedeutet, wird in zahlreichen Studien belegt. In Österreich entsteht durch die Folgen von psychischer Erkrankungen jährlich ein Volkswirtschaftlicher Schaden von rund 7 Milliarden Euro.

„Je früher die ersten Anzeichen einer Burnout-Erschöpfung erkannt werden, desto höher stehen die Chancen in kurzer Zeit wieder voll leistungsfähig zu werden. Dabei unterstützt das Burnout-Helpcenter Salzburg“, erklärt der Standortleiter Wolfgang Kinz. „Wir helfen Menschen, aber auch Unternehmen und Organisationen, wie sie rechtzeitig die Situation erkennen und einschätzen können“, so Wolfgang Kinz weiter.

Die Burnout-Helpcenter sind bekannt dafür, dass sie sich dabei um die drei zentralen Schwerpunkte kümmern:

- Prävention: Es entwickelt Maßnahmen, Vorträge, Workshops und Gruppensitzungen, die schon dem Entstehen von Burnout-Prozessen entgegenwirken sollen.
- Begleitung: Es hilft Betroffenen durch Gruppen- und Einzelmaßnahmen, aus der Burnout-Spirale wieder herauszufinden.
- Soziale und betriebliche Wiedereingliederung: Es unterstützt in Unternehmen und Familien die Menschen bei der Wiedereingliederung.

Unterstützt wird das Burnout-Helpcenter durch das europaweite Netzwerk der Burnout-Lotsen®.

"Burnout-Lotsen® sind die Experten für die Beratung und Begleitung von Menschen in Gruppen oder Einzelgesprächen. Zusätzlich auditieren sie Unternehmen und tragen so dazu bei, dass diese aktive Stress- und Burnout-Prävention im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) betreiben“, ergänzt der Leiter des Helpcenters. „Wir freuen uns natürlich auch auf Experten in der Burnout-

Prävention, die sich unserem Netzwerk anschließen und sich zum Burnout-Lotsen® ausbilden lassen. Die dafür erforderlichen Ausbildungen veranstaltet das Burnout-Helpcenter in Faistenau“, Kinz abschließend.

Das Burnout-Helpcenter Salzburg steht jederzeit zur Seite - wenn Sie von einem Burnout betroffen sind oder weil Ihr Partner im Burnout ist und Sie Unterstützung suchen. Unternehmen und Kommunen finden an dem Standort einen zuverlässigen Partner, wenn es um die Auditierung und Ermittlung des Betrieblichen-Präventions-Index® (BPI) geht.

Kostenlose Informationsgespräche bietet Wolfgang Kinz auf Anfrage Angehörigen, Betroffenen aber auch Unternehmen an. Jeden vierten Mittwoch im Monat findet um 18:30 Uhr zudem ein Infovortrag in der 1. Salzburger Salzgrotte in der Vogelweiderstraße 44b in Salzburg statt.

Presseberichte:

<http://www.meinbezirk.at/faistenau/chronik/burnout-nicht-mit-mir-und-nicht-mit-dir-d825922.html>

<http://www.salzburg24.at/burnout-nicht-mit-mir-und-nicht-mit-dir/3845745>

07/2013 - Stressfrei zurück aus dem Urlaub

 [Pressemitteilung Stressfrei zurueck aus dem Urlaub.pdf \(760,7 KiB\)](#)

02/2013 - Eröffnung Burnout-Helpcenter in Salzburg

 [Pressemitteilung BOHC Salzburg.pdf \(753,9 KiB\)](#)

Aktuelle Presseberichte

18/07/2013 - ServusTV: Talk im Hanger 7