

## 2.2 Zwischenbericht: Volkswirtschaftliche Analyse der Prävention von Burnout

*Studie im Auftrag des Instituts Wirtschaftsstandort Oberösterreich, IWS*

Die Studie zu den Kosten bzw. Folgekosten bei Burnout-Erkrankungen wurde 2014 publiziert und hat großes mediales Echo hervorgerufen.<sup>5</sup> Die vorliegende Studie untersucht jetzt die Effizienz mentaler Maßnahmen zur Prävention von psychischen Belastungen, insb. von Stress und Burnout. Die Maßnahmen wurden bereits in 2 großen Konzernen in Linz durchgeführt. Die bisher vorliegenden Ergebnisse zeigen deutlich, dass MitarbeiterInnen von kurzen Trainings stark profitieren und die Burnout-Gefahr sinkt. Diese Form der Prävention wäre einfach umzusetzen und würde große volkswirtschaftliche Effekte nach sich ziehen.

Ziel der Studie ist die volkswirtschaftliche Bewertung der Prävention von psychischen Belastungen in der Arbeitswelt, aber auch im privaten Umfeld. Dazu wird das individuelle Erleben der Belastungen von ArbeitnehmerInnen mittels standardisiertem Fragebogen getestet. Eine sog. Versuchsgruppe nimmt an einem Training zur Stärkung der individuellen Ressourcen (Mentaltraining) teil. Die Auswirkungen auf das persönliche Erleben werden nach Abschluss der Trainings gemessen (auch in einer Kontrollgruppe ohne Trainings). Nach ca. zwei Monaten erfolgt eine 3. Testung, um nachhaltige Effekte feststellen zu können.

Auch bei objektiv annähernd gleichen Arbeitsbedingungen werden Situationen subjektiv unterschiedlich wahrgenommen. Dieses unterschiedliche Erleben ist, laut Schaarschmidt und Fischer (2001), mit relativ stabilen Persönlichkeitsmustern gekoppelt.<sup>6</sup> Durch die AVEM-Fragebogendiagnostik wird die Möglichkeit geliefert, die Belastungssituation früh zu diagnostizieren und damit eine effektive Interventionsmöglichkeit zu ermöglichen.<sup>7</sup> Die Befragungsmuster zeigen die individuelle Identifikation mit dem Beruf, die Freude am Beruf, das berufliche Kompetenzerleben und das Wohlbefinden aus denen sich die vier Grundmuster „Gesundheit“, „Schonung“, „Anstrengung“ und „Burnout“ ergeben. Die Testpersonen weisen dabei Werte in allen vier Grundmustern auf.

---

<sup>5</sup> Schneider, F., Dreer, E., Volkswirtschaftliche Analyse eines rechtzeitigen Erkennens von Burnout; 2014.

<sup>6</sup> Vgl. Schaarschmidt, U., Fischer A., F., Bewältigungsmuster im Beruf: Persönlichkeitsunterschiede in der Auseinandersetzung mit der Arbeitsbelastung, Vandenhoeck & Ruprecht, 2001.

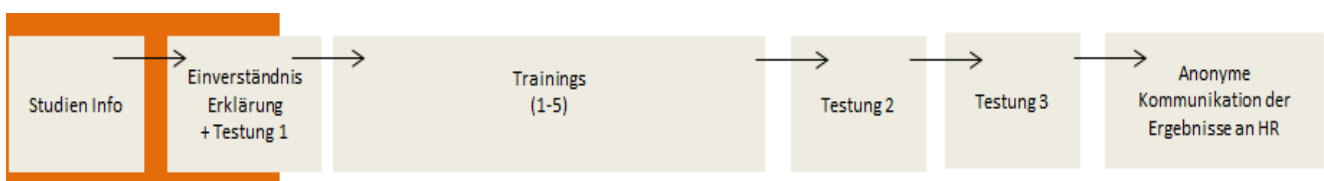
<sup>7</sup> AVEM steht für Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster.

Mit der AVEM-Testung ist eine effektive Diagnostik des persönlichen Erlebens möglich. Präventive Maßnahmen können damit untersucht werden. Die rechtzeitige Prävention entspricht auch dem Salutogenese-Konzept, das den Fokus auf gesundheitserhaltende Bedingungen legt. Mit den (mental) Interventionen in der Versuchsgruppe setzen sich die TeilnehmerInnen mit ihren Ressourcen und ihren Bewältigungsmöglichkeiten auseinander. Ziel ist die Stärkung der Persönlichkeit, um mit belastenden Situationen adäquat umgehen zu können. Schwerwiegende Krankheitsbilder, wie Stress und Burnout sollen dadurch verhindert werden. Dies hätte weitreichende Auswirkungen für die Volkswirtschaft.

## **STUDIENDESIGN**

Untersucht wird die Wirkung von Techniken der kognitiven Umstrukturierung auf das berufliche Verhaltens- und Erlebensmuster. Auf freiwilliger Basis wurden in 2 Unternehmen mit MitarbeiterInnen 5 Trainingseinheiten vor Ort im Abstand von 3 Wochen zu je 120 Minuten durchgeführt (freiwillige Teilnahme in der Versuchsgruppe oder in der Kontrollgruppe). Die mentalen Interventionen in die Stärkung der persönlichen Ressourcen werden zwischen der 1. und der 2. Testung durchgeführt. Dazwischen wurden die TeilnehmerInnen per Mail unterstützt. Die 3. Testung erfolgte nach ca. 2 Monat, um festzustellen, ob die Maßnahmen auch dauerhaft wirken (vgl. Abbildung 1).

### **Abbildung 1: Studiendesign**

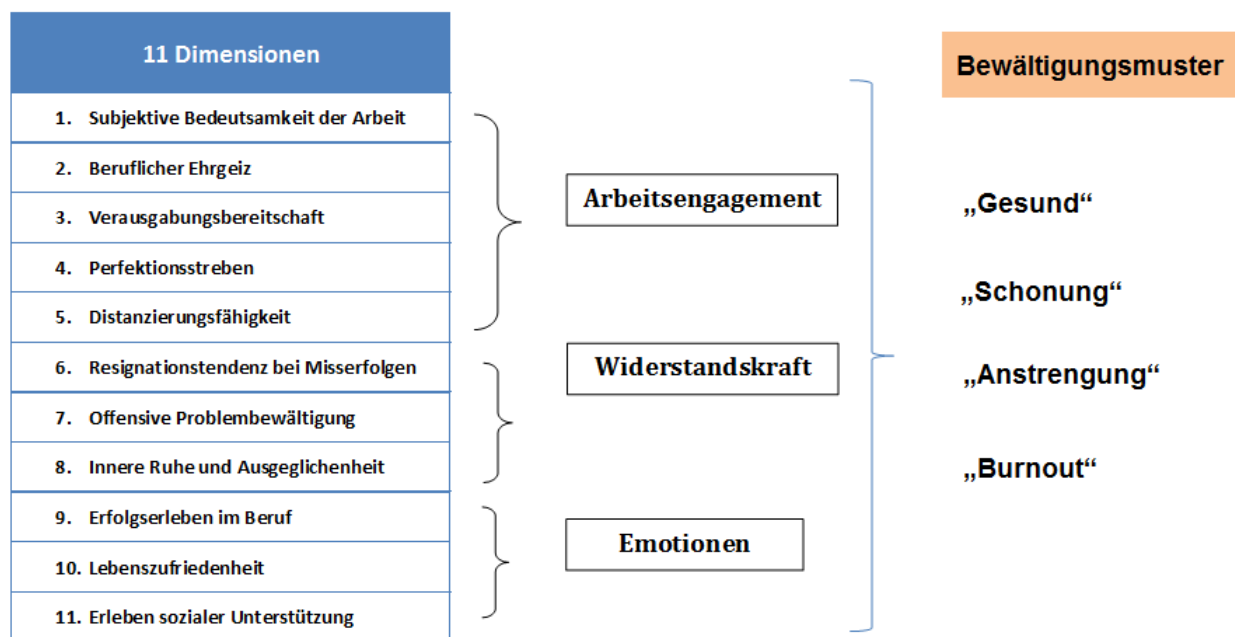


Anmerkung: Anonyme Kommunikation der Gruppenergebnisse, Rückmeldung auf individueller Basis.  
Quelle: Eigene Darstellung.

AVEM (Arbeitsbezogenes Arbeits- und Erlebensmuster) ist ein psychodiagnostischer Fragebogen der subjektives Verhalten und Erleben in Bezug auf Arbeit und Beruf misst. Per Selbsteinschätzung werden 66 Items auf einer 5-stufigen Einschätzung (trifft zu bis trifft nicht zu) bearbeitet, aus denen sich mittels Faktorenanalyse 11 Primärfaktoren extrahieren lassen.

Anwendung findet der Test in arbeits- und gesundheitsbezogenen Aspekten. Neben „beruflichem Ehrgeiz“ und „erlebter Berufskompetenz“ werden auch die „Distanzierungsfähigkeit zur Arbeit“ und die „erlebte soziale, familiäre Unterstützung“ in Bezug auf Arbeit gemessen. AVEM ermöglicht es Personen in vier verschiedene Muster zu klassifizieren, die gesundheitsförderliche oder gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltens- und Erlebensweisen in Bezug auf die Arbeit beschreiben. Die Grundstruktur der Testung ist in Abbildung 2 dargestellt. Das Verhalten und Erleben im Berufsleben wird charakterisiert durch das „Arbeitsengagement“ für die beruflichen Anforderungen, die „Widerstandskraft“ gegenüber den damit verbundenen Belastungen und die „Emotionen“, die die Berufstätigkeit begleiten. Insgesamt bilden 66 Fragen (Items) 11 Dimensionen des Erlebens und Verhaltens ab, die in sog. Bewältigungsmustern abgebildet werden.

**Abbildung 2: Die AVEM Bewältigungsmuster**



Quelle: Schaarschmidt, U., Fischer A., F, 2001. Eigene Adaptierung.

Folgende Bewältigungsmuster sind die Basis für unsere Untersuchung:

- **Muster „Gesund“:** hohes, aber nicht überhöhtes berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („psychische Gesundheit“)
- **Muster „Schonung“:** ausgeprägte Schonungs- (oder auch Schutz-)tendenz gegenüber beruflichen Anforderungen
- **Risikomuster „Anstrengung“:** exzessives Engagement (Selbstüberforderung) bei eher eingeschränktem Lebensgefühl und verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen
- **Risikomuster „Burnout“:** vorherrschendes Erleben von Überforderung, Erschöpfung und Resignation

Die Befragten weisen i.d.R. in allen Mustern Werte auf, jedoch ist die Höhe des entsprechenden Prozentwertes im jeweiligen Muster entscheidend, wie stark die Ausprägung ist. Mit anderen Worten, wenn jemand hohe Prozentwerte im Muster „Anstrengung“ aufweist, ist das psychische Befinden schlechter und die Gefahr einer weiteren Verschlechterung in Richtung „Burnout“ gegeben. Das Training ist darauf ausgerichtet, die Werte in den beiden Risikomustern zu reduzieren.

Derzeit haben 43 Personen aus zwei großen Unternehmen in Oberösterreich an der Studie teilgenommen. 21 Personen waren Teil der Versuchsgruppe, die mentale Trainings erhielten. 22 Personen füllten im Rahmen einer Kontrollgruppe nur die Fragebögen aus, sie nahmen an keinen Trainings teil. Mit der Kontrollgruppe soll festgestellt werden, ob die Ergebnisse der Versuchsgruppe zufällig entstanden sind oder nicht.

**Die ERGEBNISSE DER BEFRAGUNGEN werden am 15. März 2017 in einer Pressekonferenz vorgestellt.**