

## 2.5 Burnout-Prophylaxe – rechnet sich das?

**Friedrich Schneider und Elisabeth Dreer in Kooperation mit Werner Schöny (pro mente oö), Kurosch Yazdi (KUK) und Robert Placek (rp<sup>2</sup>)**

Die Studie untersucht die Effizienz niederschwelliger, präventiver Maßnahmen (wie hier z.B. ein Mentaltraining) zur Vorbeugung von psychischen Belastungen, insb. von Stress und Burnout. In Kooperation mit pro mente OÖ wurden Mentaltrainings in drei oö Unternehmen durchgeführt und die Ergebnisse statistisch ausgewertet. Ziel der Studie ist die volkswirtschaftliche Bewertung der Prävention, mit der hohe Folgekosten vermieden werden können!

Um präventive Maßnahmen bewerten zu können, muss deren Wirksamkeit getestet werden. Dazu wurde das individuelle Erleben der Belastungen von ArbeitnehmerInnen in drei großen Unternehmen mittels standardisiertem Fragebogen getestet.<sup>4</sup> Die Versuchsgruppe nahm an einem Training zur Stärkung der individuellen Ressourcen (Mentaltraining) teil, die Kontrollgruppe füllte nur die Fragebögen aus. Die psychische Gesundheit der TeilnehmerInnen wurde vor und nach dem Training gemessen.

Um nachhaltige Effekte feststellen zu können, erfolgte eine abschließende Testung ca. zwei Monate nach dem letzten Training. Da neben der Versuchsgruppe auch eine Kontrollgruppe in jedem Unternehmen getestet wurde, können Rückschlüsse auf den Erfolg der Trainings gezogen werden. Die statistisch validierte Wirksamkeit von niederschwelligen, präventiven Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit ist die Basis für die Berechnung der Kosteneinsparungen für das Gesundheitssystem und die Unternehmen (Mikrofundierung).

Die Maßnahmen zur Burnout-Prävention wurden, wie eingangs bereits erwähnt, für die Studie in drei großen Unternehmen in Oberösterreich durchgeführt. Ein Unternehmen zählt zu den Energieversorgern, das zweite Unternehmen ist ein Dienstleistungsunternehmen aus der Finanzbranche und das dritte Unternehmen ist ein Dienstleistungsunternehmen im sozialen Bereich. Die vorliegenden Ergebnisse zeigen deutlich, dass MitarbeiterInnen von kurzen Trainings stark profitieren und die Burnout-Gefahr signifikant sinkt. Diese Form der

---

<sup>4</sup> In der vorliegenden Studie wird als Diagnoseinstrument der Fragebogen „AVEM“ verwendet. AVEM steht für Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster. Quelle: Schaarschmidt, U., Fischer A., F., Bewältigungsmuster im Beruf: Persönlichkeitsunterschiede in der Auseinandersetzung mit der Arbeitsbelastung, Vandenhoeck & Ruprecht, 2001.

Prävention wäre einfach umzusetzen und würde große volkswirtschaftliche Effekte nach sich ziehen.

In der *Langfassung der Studie* wird im 2. Kapitel das Studiendesign erläutert. Im 3. Kapitel wird dann auf die präventiven Maßnahmen näher eingegangen und die statistische Signifikanz der Ergebnisse gezeigt. Die anschließenden Kostenberechnungen im 4. Kapitel basieren auf diesen statistisch validierten Ergebnissen zur Wirksamkeit der präventiven Maßnahmen (Mentaltrainings). Bezüglich der Betroffenheit von Burnout (bzw. der Vorstufen davon) wird auf eine repräsentative Studie zurückgegriffen, die eine exakte Erhebung der Prävalenzzahlen des Burnout-Syndroms für Österreich liefert. Die Kosten durch Burnout wurde bereits in einer Studie von Schneider, F., und Dreer, E., (2014) erhoben und diese werden für die vorliegenden Berechnungen verwendet. Im 4. Kapitel der Langfassung wird dann gezeigt, welche Kosteneinsparungen für das Gesundheitssystem und die Wirtschaft möglich wären, wenn niederschwellige, präventive Maßnahmen österreichweit durchgeführt werden würden. Die Einsparungen beziehen sich auf den gesamten Krankheitsverlauf (nicht pro Jahr). Im 5. Kapitel werden die Ergebnisse, insbesondere die Hochrechnung auf Österreich, kurz zusammengefasst.