



# BurnoutCare

Therapeutisches Präventions-Programm für Betroffene von chronischem Stress am Arbeitsplatz



# BurnoutCare

## Therapeutisches Präventions-Programm für Betroffene von chronischem Stress am Arbeitsplatz

### Schutz von MitarbeiterInnen vor den Gefahren von chronischem Stresserleben am Arbeitsplatz

Psychische Erkrankungen sind mittlerweile die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen, mit 39 Arbeitsunfähigkeitstagen sehr lang andauernd und nicht zuletzt auch äußerst belastend für die Betroffenen. Die Ursachen für psychische Erkrankungen sind vielfältig. In der ab 2022 geltenden ICD-11 wird diesem Umstand nun auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO deutlicher Rechnung getragen, indem dort das Burnout-Syndrom – definiert als chronischer Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann – als expliziter Risikofaktor aufgeführt wird. Das Burnout-Syndrom wird damit nach wie vor nicht als eigenständige Krankheit angesehen, jedoch als ernstzunehmender Risikozustand, dem es vorzubeugen gilt.

Mögliche Gründe für chronischen Stress am Arbeitsplatz sind:

1	<b>Individuelle Faktoren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einstellungen und Erwartungen hinsichtlich der Arbeit und der eigenen Leistung</li></ul>
2	<b>Persönliche Zusatzbelastungen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Private Beanspruchungen</li><li>• Biologische Faktoren (Fitness/Erkrankungen)</li></ul>
3	<b>Spezifische Charakteristika des Arbeitsplatzes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hohes Arbeitspensum / Arbeitslast / Arbeitszeiten</li><li>• Arbeitsorganisation &amp; Abläufe (Schnittstellen)</li><li>• Führungs- und Organisationskultur</li></ul>

Ob Mitarbeitende in eine ungesunde Spirale von chronischem Stresserleben geraten, hängt von vielen Faktoren ab. Das Verhältnis von wahrgenommenen Ressourcen und Anforderungen ist entscheidend, ob es gelingt die persönlichen Bedürfnisse zu erfüllen und dabei den Arbeitsanforderungen gerecht zu werden.



### **BurnoutCare: Ein gemeinsames Angebot von ADG und HumanProtect Consulting (HPC)**

Die HumanProtect Consulting GmbH, eine Tochtergesellschaft der R+V Versicherung, hat ihre Arbeit 2001 mit dem Schwerpunkt der psychologischen Krisenintervention nach potenziell traumatischen Ereignissen aufgenommen, um der Entwicklung sogenannter Traumafolgestörungen vorzubeugen. Davon ausgehend wurden verschiedene Trainings- und Beratungsformate auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements entwickelt, die dem Ziel verhaftet sind, psychologische Unterstützung unbürokratisch, niedrighschwellig und vor allem auch kurzfristig für Betroffene jeglicher Art von psychischen Belastungen oder Krisen zur Verfügung zu stellen. In diesem Zuge wurden auch Strukturen aufgebaut, um telefonische Beratungen durchzuführen, die, je nach Bedarf und Situation durch andere „Remote“-Kanäle, wie Videochat, E-Mails oder Messenger-Dienste ergänzt werden. Das bundesweite Team von derzeit 55 Psychologinnen und Psychologen bündelt vielfältige Fachkenntnisse unterschiedlicher Fachrichtungen und Erfahrungen. Die für HPC tätigen PsychologInnen und TherapeutInnen verfügen alle über qualifizierende therapeutische Weiterbildungen und spezifische Qualifikationen und Erfahrungen.

#### **Nutzen für Ihr Unternehmen:**

- Weniger stressbedingte Krankheitstage bei Ihren MitarbeiterInnen
- Schutz betroffener MitarbeiterInnen vor schweren gesundheitlichen Folgen
- Unterstützung beim Wiedereinstieg nach einer psychischen Erkrankung
- Schnelle und professionelle Hilfe durch ExpertInnen





### Zielgruppe:

Das BurnoutCare-Programm richtet sich sowohl an einzelne Arbeitnehmende, bei denen erste Warnsignale für einen gesundheitsgefährdenden Stress auftauchen, als auch an Mitarbeitende, die nach einer stressbedingten Krankheitsphase wieder in das Unternehmen zurückkehren und sicherstellen wollen, dass sie ihre Arbeitsfähigkeit erhalten können und nicht wieder in alte Muster zurückfallen. Die Verursachung und Phänomenologie der Burnout-Symptomatik spielen sich auf unterschiedlichen Ebenen ab, weswegen auch Interventionen auf den verschiedenen Ebenen erfolgen können.

### Das Angebot gliedert sich in zwei Phasen:

#### 1. Analyse-Modul (dreistündige Anamnese, inkl. Auswertung, Dokumentation, Behandlungsempfehlung)

Das Analyse-Modul umfasst einen Rahmen von 3 Stunden. Im Erstgespräch mit dem Klienten (2 Stunden) erfolgt eine erste Vorstellung des Programms und des Beraters, die Rahmenbedingungen werden geklärt. Explorativ werden die wichtigsten Angaben zur Anamnese erfragt. Zusätzlich füllt der Klient einen wissenschaftlich anerkannten Burnout-Fragebogen aus (SMBM). Dies dient zur ersten Orientierung der individuellen Situation und ermittelt das Ausmaß und die jeweiligen Ursachen für chronischen Stress am Arbeitsplatz. Daraus lässt sich zudem die Geeignetheit des Klienten für das entsprechende Interventionsprogramm einschätzen.

#### Die Analyse umfasst folgende Bestandteile der individuellen Situation:

- Gesundheitszustand
- Berufliche & private Stressoren, Körpersignale
- Dysfunktionale Einstellungen, Erwartungen, Glaubenssätze
- Grenzüberschreitungen, Bewältigungsverhalten
- Berufliche & private Ressourcen, Unterstützersysteme
- Behandlungsempfehlung

Nach Auswertung aller Angaben durch die HPC-PsychologInnen wird eine Einschätzung abgegeben, ob das Präventionsprogramm eine geeignete Maßnahme zur Verhinderung schwerwiegender Folgen des chronischen Stresses für den Klienten ist oder ob andere Maßnahmen empfohlen werden können.

#### 2. Interventions-Modul (Umfang: 12 Stunden, die flexibel und bedarfsorientiert in einem Zeitraum von 12 Wochen eingesetzt werden.)

In der zweiten Phase des BurnoutCare-Programmes wird über gezielte Interventionen ein Veränderungsprozess zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit sich und den Arbeitssituationen unterstützt und begleitet. Abgestimmt auf den individuellen Bedarf kommen therapeutische Interventionen zur Förderung der Belastungsregulation zum Einsatz.

#### Unterstützungsansätze bei der Belastungsverarbeitung:

- Bearbeitung der Stressoren, Ressourcenaktivierung
- Umgang mit Körperanzeichen, Bedürfniswahrnehmung
- Veränderung stressverschärfender Denkmuster, Einstellungen, Glaubenssätze
- Verbesserung der Erholungs- und Entspannungsfähigkeit
- Steigerung der Belastbarkeit, Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Zeitsouveränität
  - Begleitung und Monitoring
  - Ggf. Einleitung weiterer Maßnahmen (medizinisch oder psychotherapeutisch, falls erforderlich)

Der Umgang mit konkreten Belastungen und schwierigen Situationen kann im direkten Gespräch reflektiert werden, wie auch Veränderungen und Fortschritte geklärt und bewertet werden. Gerade in Phasen des beruflichen Wiedereinstiegs ermöglicht das „Monitoring“ durch psychologische ExpertInnen einen nachhaltigen Erfolg. Auf Probleme, Schwierigkeiten und Rückschläge kann schnell und flexibel reagiert werden, was Sicherheit gibt und hilft, der Stressfalle nachhaltig zu entkommen.

# BurnoutCare

Therapeutisches Präventions-Programm für Betroffene von  
chronischem Stress am Arbeitsplatz

**Setting:**

Die Gespräche erfolgen, wenn möglich, per Video-Call. Informationsmaterial, Übungsanweisungen, Fragebögen und andere Unterlagen werden per E-Mail oder postalisch versandt. Aus Datenschutzgründen werden Dokumente mit personenbezogenen Daten nur postalisch oder via verschlüsselter E-Mail versandt.

**Datenschutz und Vertraulichkeit:**

Die PsychologInnen von HPC unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Es erfolgt in keinem Fall ein Austausch von personenbezogenen Daten zwischen HPC und dem Auftraggeber, sofern nicht im Einzelfall dieses auf ausdrücklichen Wunsch der betroffenen Person und mit Entbindung von der Schweigepflicht geschieht. Die gesetzlichen Maßgaben entsprechend der DSGVO werden selbstverständlich eingehalten. Die Dokumentation der Beratungsgespräche erfolgt datengesichert zentral in Köln.

**Beide Module werden pauschal abgerechnet:**

- Analyse-Modul: EUR 450,00,-
- Interventions-Modul: EUR 1750,00,-

Mit diesen Preisen sind alle Leistungen abgegolten.

*(Eine Umsatzsteuer wird mit Bezug auf § 4, Abs. 14 UStG nicht erhoben.)*



**Ihre Ansprechpartnerin bei der ADG:**

Julia Best  
Expertin für HR und Training  
T: +49 2602 14-362  
julia.best@adg-campus.de