

gesund & sozial

Verlagspostamt: 1100 Wien • 022031766M

P.b.b. Erscheinungsort: Wien

Volkskrankheit Burnout

Seite 4

Wie erkenne ich es, wie komme ich wieder raus
oder besser, wie kann ich es verhindern?

Medizinisches Assistenzberufe-Gesetz (MAB-G)

A am 29. September wurde uns, seitens des Gesundheitsministeriums, das MAB-G offiziell vorgestellt. Dieses MAB-G soll das MTF/SHD – Gesetz aus dem Jahre 1961 ablösen und diese Berufsgruppen zusammenführen. Das MAB-G ist als Rahmengesetz gedacht und die verschiedenen Berufe werden per Verordnung zu diesem Gesetz in Kraft treten. Im nächsten Heft werde ich über dieses Gesetz genauer berichten können.

Professortitel verliehen

Am 6. Juli 2010 wurde „unseren“ Juristen Mag. Dr. Günter Flemmich der Professortitel verliehen.

Günter Flemmich wurde am 10. 6. 1951 in Wien geboren. 1988 trat er in die AK ein und mutierte dort nach anfängliche Gehversuchen im SV Recht zum Gesundheitsexperten, der neben seiner jahrelangen Lehrtätigkeit an der Akademie für Sozialarbeiter, FH und Akademie für Gesundheitsberufe zahlreiche einschlägige Schriften und Bücher verfasst, in vielen Expertengruppen mitgewirkt und zahlreiche Projekte mitentwickelt hat.



Dr. Günter Flemmich wurde der Professortitel im Bundesministerium überreicht.

1990 gründete er die Zeitschrift Gesundheit und Soziales Info und 1992 die Gesundheitsgespräche, welche er seit dieser Zeit leitet und wurde schließlich juristischer Berater der Fachgruppe für Gesundheitsberufe im ÖGB und dem Fachausschuss Gesundheit der AK Wien. Wir, die ÖGB/ARGE-FGV, gratulieren herzlich.

Homepage

Vielen wird aufgefallen sein, dass unsere Homepage (www.fgv.at) schon lange nicht mehr aktuell ist. Durch die Auflösung der

Karl Preterebner

Bundessekretär der
ÖGB/ARGE-FGV für
Gesundheits- und
Sozialberufe
Chefredakteur



ÖGB – Fachgruppenvereinigung für Gesundheitsberufe und der Neugründung der ÖGB/ARGE – Fachgruppenvereinigung für Gesundheits- und Sozialberufe, wurde es notwendig auch die Homepage zu ändern. Da die Homepage aber nicht mehr das modernste Erscheinungsbild hat, haben wir beschlossen, nicht die alte zu aktualisieren, sondern gleich eine neue zu gestalten und im November wir es soweit sein – sie geht ins Netz.

„Leserbriefe“ zum Burn-out

Zum Thema unserer letzten Coverstory „Burn-out, wenn absolut nichts mehr geht“ erreichten uns dankbarer Weise viele Leserbriefe. Ein Teil davon ist in dieser Ausgabe abgedruckt. Aufgrund der vielen Einsendungen werden wir diesem Thema ein weiteres Mal den Hauptartikel widmen. Unter dem Motto „Glühen Sie vor Begeisterung, aber brennen Sie nicht aus“ möchte ich mich noch einmal für Ihre Stellungnahmen bedanken. ■

GRATIS-Abo*

für Mitglieder der ÖGB/ARGE-FGV

Vor- und Nachname

Straße

PLZ Ort

Gewerkschaft (bitte ankreuzen)

Mitgliedsnummer (falls zur Hand)

*Das GRATIS-Abo ist gültig für 1 Jahr (4 Ausgaben)

Diesen Kupon bitte an: ÖGB/ARGE-FGV • Maria-Theresien-Straße 11 • 1090 Wien
oder Ihre Daten per E-Mail an: karl.preterebner@gdg-kmsfb.at



INHALT



Coverstory **Unterschätzte Volkskrankheit Burnout** 4
Wenn absolut nichts mehr geht

Jugend **Wenn die innere Stimme lauter wird** 7
Jugendreferentin Tamara Müller

GÖD **Etappensieg!** 8
Pilotprojekt zur Pflegegeldeinstufung gestartet

vida **Schweigen ist Gold.** 9
Verschwiegenheitspflicht im Gesundheitsbereich

GPZ djp **Volkskrankheit Rückenschmerzen** 10
Ursache und Behandlungsmöglichkeiten

 **Idealismus bringt keine Rendite** 11
Neugründung der ARGE-FGV Steiermark

 **Vor den Kopf gestoßen** 13
Teuerungsabteilung ersatzlos gestrichen

Gehobene MTD/DMTF **Freud und Leid ...** 14
Wichtige Informationen aus dem MTD-Bereich

Service **Sozialagenda** 15
Sichere Gestaltung unserer Arbeitsplätze

Impressum

Herausgeber und Verleger: ÖGB/ARGE-Fachgruppenvereinigung für Gesundheits- und Sozialberufe, Maria-Theresien-Str. 11, 1090 Wien • **Chefredakteur:** Karl Preterebner, T: 01/313 16-836 63, E: karl.preterebner@gdg-kmsfb.at • **Redaktionsadresse:** ÖGB/ARGE-FGV für Gesundheits- und Sozialberufe, Maria-Theresien-Straße 11, 1090 Wien • **Verlags- und Herstellungsort:** Wien. ZVR-Nummer: 576439352 • **Redaktion/Layout/Grafik:** Agentur Steinschütz-Winter, 3420 Kritzensdorf, Hauptstraße 178, T: 02242-28 926, E: agentur@steinschuetz.at • **Anzeigen/Marketing:** Fritz Schmalldienst, T: 0664-85 39 721, M: ufritz@aon.at; Gerhard Steinschütz, T: 0650-28 926 00, M: gerhard@steinschuetz.at

Für unverlangt eingesendete Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit Zustimmung der Redaktion und mit Quellenangabe. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen.

Fotonachweise:

Seiten 1: mast3r, Fotoalia.com; Seite 2: GÖD; Seite 5: Spectral-Design, Fotolia.com; Seite 10: Robert Kneschke, Fotolia.com; Seite 11: ARGE-FGV Steiermark; Seite 12: AZW TILAK; Seite 13: ÖGB/ARGE-FGV Salzburg; Seite 15: ÖGB/ARGE-FGV; Seite 16: Springer Verlag.

Josef Zellhofer

Bundvorsitzender
der ÖGB/ARGE-FGV
für Gesundheits- und
Sozialberufe



„Mitarbeiter sind mehr als „schützenswertes Gut“!

Als erstes möchte ich unseren LeserInnen für die zahlreichen Leserbriefe zum Thema „Burnout“ danken. Dieses Thema ist eine unserer größten aktuellen Herausforderungen in den Pflegeberufen. Diese Ausgabe setzt einen weiteren Schwerpunkt mit Beiträgen, die Wege aus einem Burnout aufzeigen, die die Wichtigkeit einer persönlichen inneren Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen hervorheben und neue Sichtweisen anregen. Wenn Sie selbst betroffen sind, suchen sie professionelle Unterstützung, oder einen Betroffenen kennen, machen sie Mut diesen Schritt zu tun.

Aber neben individuellen Akut- oder Präventionsmaßnahmen gibt es eine zweite Seite vor der wir die Augen nicht verschließen können. Sozialminister Hundstorfer fasste es in einem aktuellen Interview so zusammen: „Die wahre Herausforderung unserer Zeit ist die Wirtschaft davon zu überzeugen, dass die Arbeitsbedingungen so sind, dass die Menschen überhaupt ihr Pensionsalter erreichen. Ab 40 fangen bereits gewisse Krankenstände an, und mit 50 ist man total kaputt. Es muss lebbar sein, dass ich die Arbeit gesundheitsmäßig und geistig aushalte. Dazu gehört auch die Wirtschaft, um das durchzusetzen“. Ich sehe es als meine Aufgabe und Verantwortung an, neben den Möglichkeiten für den Einzelnen auf diesen größeren Zusammenhang hinzuweisen. Arbeitgeber und Arbeitnehmer sitzen im selben Boot. Es ist an der Zeit, die Schrauben des Leistungsdrucks zu lockern, den Blickwinkel vom kurzfristigen Tellerrand zu heben und langfristig zu denken und zu handeln – auf beiden Seiten. Ein weiteres aktuelles Thema ist der Handlungsbedarf zur Absicherung der „Pflege und Betreuung von Morgen“. Die Forderung nach einem Pflegefond hat meine volle Unterstützung.

Ein herzliches Willkommen dem gesamten Landesvorstand der neu gegründeten ÖGB/ARGE-FGV Steiermark. Ich wünsche der Vorsitzenden Beatrix Eiletz alles Gute und freue mich auf die gute Zusammenarbeit. “

Ihnen liebe Kolleginnen und Kollegen und wünsche ich einen kraftvollen Herbst Ihr

Eine unterschätzte Volkskrankheit

Ausgebrannt, lustlos, gereizt? – Burnout. Wie erkenne ich es, wie komme ich wieder raus oder besser, wie vermeide ich es.

Prim. Prof. Univ.-Doz. Dr. Werner Schöny

Tausende Arbeitnehmer und Selbstständige, aber auch Mütter, Schüler und Arbeitslose haben mit der niederdrückenden Erschöpfung schon Bekanntheit gemacht, die als Burnout in die medizinischen Lehrbücher und den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen ist. Die Volkskrankheit des Ausgebranntseins ist längst mehr als eine Randerscheinung und muss als ernsthaftes gesundheitliches Problem ernst genommen werden.

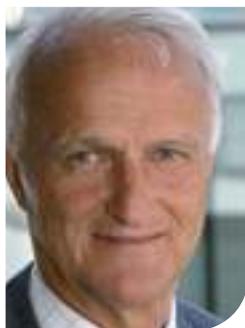
Die Gespräche bei After-Work Parties, während der Mittagspause im Cafe gegenüber und am ständig präsenten Handy beginnen meist mit dem immer gleichen Satz: „Du ich bin so im Stress!“ Schnell dreht sich die Konversation dann um die dauernde Müdigkeit, den schlechten Schlaf und die Berge an Arbeit, die nicht kleiner zu werden scheinen. Auch wenn es sich um scheinbar harmlosen Erfahrungsaustausch handelt, die Gespräche haben alle eins gemeinsam – sie beschreiben die Anfänge eines Burnout Syndroms.

Stress an der Tagesordnung

Hinzu kommt, dass der wirtschaftliche Druck mit jedem Jahr wächst und immer mehr Arbeit von immer weniger MitarbeiterInnen bewältigt werden muss. Stress steht somit an der Tagesordnung. Diese Überlastung wird zwar als Schlüsselphänomen gesehen, alleine Schuld am Burnout ist sie aber nicht. Besser zu sein als die anderen, um mehr Anerkennung zu erhalten, ist eine andere Triebfeder des sich selbst Ausbeutens, aber auch die Angst um den Verlust der gesellschaftlichen Stellung treibt Menschen ins Burnout. Menschen, die sich in ihrem Berufsalltag hauptsächlich um das Wohlergehen anderer kümmern, wie ÄrztInnen, Pflegepersonal, Therapeuten aber auch Lehrer, pflegende Angehörige und Mütter mit Doppelbelastung, sind gefährdet, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Das Tückische am Burnout ist, dass es sich nicht wie beispielsweise eine Grippe eindeutig zu erkennen gibt. Oft schleicht sich der Zusammenbruch über Jahre unbemerkt an und tarnt sich zu Beginn als Begeisterungsfähigkeit und Überambition.

Der Weg in die Erschöpfung

Zu Beginn verbuchen die Betroffenen jene Rahmenbedingungen, die später zur völligen Erschöpfung führen, noch als Gewinn. Ihr Einsatz wird von allen Seiten gelobt und entzündet so eine Art Sucht; man arbeitet immer mehr. Spätestens jetzt ist die Basis fürs Burnout gelegt.



Prim. Prof.
Univ.-Doz.
Dr. Werner
Schöny
Ärztlicher Direktor
der Walter Jauregg
Landes-Nervenklinik
in Linz

„Burnout-Vorsorge mindert keine Leistung.“

Leider herrscht immer noch der Glaube vor, mit Burnout-Vorsorge wird Leistung bekämpft. Dabei arbeiten auch Menschen, die einen Burnout überstanden haben, nachher nicht weniger, aber eben ökonomischer und mit mehr Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse. Mitarbeiter, die die eigenen Grenzen kennen und ihre Arbeit mit Begeisterung tun, brennen stetig auf kleiner Flamme, sie brennen aber eben nicht aus und bringen so auf lange Sicht dem Unternehmen mehr als Kollegen, die nach einem Jahr Vollgas zusammenbrechen.



Der Stress durch die Überbelastung wird als negativ empfunden und die Erschöpfung mit Kaffee-, Zigaretten-, Alkohol- oder gar Drogenkonsum kompensiert. Das Privatleben wird immer unbedeutender. Die Menschen kommen mit Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfällen oder Magen-Darm-Beschwerden zu den Allgemeinmedizinern, geben aber aus Scham nicht zu, auch an anderen Symptomen zu leiden.

Der Enthusiasmus verwandelt sich in eine Depression. Wird jetzt nicht professionelle Hilfe in Anspruch genommen, ist dieser Zustand lebensgefährlich.

Wege aus dem Burnout

Ein Jahr um die Welt fahren, einen Weinberg kaufen, Künstler werden, zu laufen beginnen – Wege aus dem Burnout gibt es viele. Wie einfach oder kompliziert diese zu finden und zu gehen sind hängt aber ursächlich mit der Schwere des Syndroms und den Rahmenbedingungen zusammen. Wie bei jeder Krankheit gilt auch hier: Je früher Maßnahmen ergriffen werden umso leichter fällt der Weg zurück in ein zufriedenes Leben.

Nicht jeder Mensch, der viel Arbeit hat, leidet am Burnout-Syndrom. Das Geheimnis liegt im Lebens- und Arbeitsstil: Die Mittagspause zur Yogapause machen, nach der Arbeit zum Laufen gehen oder sich in der Freizeit mit Hingabe einem Hobby widmen. All das können jene Kleinigkeiten sein, die uns zwar für etwas brennen, aber nicht ausbrennen lassen. Bewusste kleine Auszeiten, die Begeisterung für eine Tätigkeit außerhalb der Arbeit und die Überzeugung, dass die eigenen Bedürfnisse wichtig sind, können in vielen Fällen den psychischen Absturz verhindern. →

BURNOUT

Licht am Ende des Weges

NEIN sagen können

Schon kleine Veränderungen im Arbeitsalltag lassen die Gefahr zum Burnout gar nicht erst entstehen. In der Hitliste ganz oben steht das NEIN sagen können, nicht jede Aufgabe, die an mich herangetragen wird, muss ich auch erledigen. Eng damit verbunden ist die Fähigkeit zu delegieren. Menschen, die nichts aus der Hand geben können, sind potentielle Anwärter auf einen Zusammenbruch. Pausen sind nichts wofür man sich schämen muss, sie sorgen dafür, dass sich der Stress-Pegel wieder senkt. Fühlt man sich von einer Situation kurzfristig stark gestresst, hilft systematische Muskelentspannung oder auch körperliche Abreaktion. Methoden wie der Gedankenstopp, bei dem belastende oder negative Gedanken bewusst angehalten werden, sind ebenso reine Übungssache wie Selbstsuggestion. Wer sich selbst, am besten laut, sagt, dass die Situation zu bewältigen ist und man



gute Arbeit leistet, unterstützt das Unterbewusstsein. Belohnungsrituale helfen, das Erreichen eines Ziels mit etwas Positivem zu verbinden. Offene Gespräche mit Kollegen, bei denen Probleme angesprochen werden, verhindern, dass es zu Mobbing-Situationen kommt, was ebenfalls einen wichtigen Faktor beim Burnout darstellt. Ist es im persönlichen Arbeitsumfeld nicht möglich, diese Veränderungen vorzunehmen, sollte auch darüber nachgedacht werden, den Arbeitgeber oder den Beruf zu wechseln.

Krafttankstelle Privatleben

Neben der beruflichen Situation spielt bei Menschen, die vom Burnout betroffen oder gefährdet sind, auch das Privatleben eine wichtige Rolle. Nimmt der Stress überhand, beginnen die Betroffenen zuerst Raubbau am Körper zu betreiben. Wenig Schlaf, unregelmäßige Mahlzeiten und zu wenig Bewegung schwächen den Organismus. Auch hier gilt: erkennen und verändern! Bewegung, besonders bei Ausdauersportarten, schwemmt Endorphine ins Blut, was die Stimmung hebt. Gesunde Ernährung und die Konzentration auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers bilden auch die Basis für psychische Gesundheit. Ebenso wichtig wie Aktivität ist die Fähigkeit passiv sein zu können, den Fuß vom Gas zu nehmen und mit Ruhe umgehen zu lernen. →

12 Stadien des Burnout

1. **Zwang sich zu beweisen:**
besondere Begeisterung für die Arbeit, hohe Erwartungen an sich selbst
2. **Verstärkter Einsatz:**
Bereitschaft zur Übernahme neuer Aufgaben, freiwillige Mehrarbeit, Unentbehrlichkeitsgefühl
3. **Vernachlässigung der Bedürfnisse:**
„Ich habe keine Zeit“, Mehrkonsum von Aufputschmitteln, Zigaretten, Kaffee
4. **Verdrängung von Konflikten:**
Erste Fehlleistungen wie das Vergessen von Terminen, deutliche Schlafstörungen, Aufgabe von Hobbys
5. **Umdeutung von Werten:**
Abstumpfung, Meidung privater Kontakte, Probleme mit dem Partner
6. **Verdrängung von Problemen:**
Gefühl mangelnder Anerkennung, Widerstand tägl. zur Arbeit zu gehen, vermehrte Fehlzeiten
7. **Endgültiger Rückzug:**
Hoffnungslosigkeit, Ersatzbefriedigung durch Essen, Drogen, etc., Psychosom. Reaktionen
8. **Deutliche Verhaltensänderung:**
Einsamkeit und Eigenbrödlerei, verringerte Initiative, Meidung sozialer Kontakte
9. **Verlust der eigenen Persönlichkeit:**
Entfremdung, automatisches Funktionieren, psychosomatische Krankheiten
10. **Innere Leere:**
Starke Stimmungsschwankungen, Panikattacken, negative Einstellung zum Leben
11. **Depression und Erschöpfung:**
Völlige Hoffnungslosigkeit, starker Wunsch nach Dauerschlaf, existenzielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken
12. **Völlige Burnout Erschöpfung:**
lebensgefährliche körperliche und geistige Erschöpfung, angegriffenes Immun- und Herz-Kreislauf-System, hohe Selbstmordgefahr

10 Gebote gegen Burnout

1. **Hören Sie mit dem Verleugnen der Probleme auf**
2. **Vermeiden Sie Isolation**
3. **Ändern Sie die krank machenden Lebensumstände**
4. **Vermindern Sie Ihren verstärkten Einsatz**
5. **Hören Sie auf überfürsorglich zu sein**
6. **Lernen Sie NEIN zu sagen**
7. **Fragen Sie an kürzer zu treten**
8. **Geben Sie sich neue Werte**
9. **Finden Sie Ihr persönliches Tempo**
10. **Kümmern Sie sich um Ihren Körper**

Leserforum

Thema Burnout

Wir müssen uns tatsächlich dem Thema Burnout stellen, zu viele Menschen sind davon betroffen. Ich bin daher für den Schwerpunkt im Heft 2/2010 sehr dankbar. Gerade die von Ihnen vertretenen Berufsgruppen sind sehr stark von Burnout betroffen. Ich hoffe, dass Sie an diesem Thema dranbleiben und den politischen Druck verstärken. Dazu wünsche ich viel Kraft und alles Gute.

Martina Lainer, Betriebsseelsorgerin

Ich hab den Artikel über Burnout in „gesund und sozial“ hochinteressant und sehr informativ gefunden. Es ist notwendig, gut Bescheid zu wissen, um sich selbst und anderen helfen zu können.

Christa Strasser, lfd. Sozialarbeiterin

Diese Problematik entsteht nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch zusehends durch das Freizeitverhalten. In jedem Artikel wird ausschließlich der Arbeitsplatz angesprochen. Oft ist es die Summe aller Lebensbereiche, die zuviel werden.

Angelika Klug, DGKS

Endlich wird erkannt, dass den Betrieben durch Burnout großer Schaden entsteht. Es ist allerdings vielen Managern und Personalverantwortlichen zu wenig bewusst, dass viele der modernen Managementtheorien und -praktiken diesen Zustand der inneren Leere bei den Mitarbeitern geradezu fördern. Der Satz „Wer ausbrennt muss vorher entflammt gewesen sein“ trifft sehr gut auf die momentane Situation zu. Oft sind gerade die engagierten und übermotivierten Mitarbeiter diejenigen, die zum Scheitern verurteilt sind.

Thomas Höpfl, AK OÖ

Mit großem Interesse habe ich Ihren Artikel gelesen. In unserer Familienberatungsstelle ist das Thema „Burnout“ leider oft Beratungsinhalt.

Michaela Marl, Koordinatorin Beratungsstelle

Schreiben auch Sie uns Ihre Meinung:
karl.pretebner@gdg-kmsfb.at

Burn-out ist kein Schicksal

Fortsetzung – Unterschätzte Volkskrankheit

→ Besonders in der Urlaubsgestaltung zeigt sich, dass Menschen, die schon im Beruf ständig unter Strom stehen, sich dann beim Abenteuertrip wieder an die Grenzen der Belastbarkeit bringen. Die Devise „schneller, höher, weiter, mehr“ macht uns krank. Auch wenn das bewusste Nichtstun ungewohnt scheint, ist es wichtig zur Regeneration. Je nach Talent bieten sich handwerkliche oder künstlerische Tätigkeiten als Ausgleich ebenso an wie Lesen oder Freunde treffen. Der emotionale „Lohn“ solcher Aktivitäten ist private Anerkennung und das Wissen, auch außerhalb des Berufs Talente zu haben, auf die man stolz sein kann.

dungskarenz gehen und die leeren Batterien wieder aufladen. Viele Prominente zogen bereits die Reißleine. Moderator Christian Clerici lässt sein Leben nach achtmonatiger TV-Abstinenz im Jahr 2004 jetzt ruhiger angehen, ebenso wie Kurzzeit-Minister Michael Schmid, der nach dem rasanten Einstieg in die Bundespolitik ausgebrannt in die Steiermark zurückkehrte und mit Hilfe von Familie und Freunden wieder auf die Beine kam. Auch „Überflieger“ Sven Hannawald war nach dem Erfolg bei der Vierschanzen-Tournee 2002 aus dem Gleichgewicht geraten und redete öffentlich über sein Burnout. Seine Auszeit dauert noch an.

Rechtzeitig anspringen

Voraussetzung für alle genannten Umstellungen ist eine veränderte Einstellung zu Leistung und Erfolg generell. Sich selbst Fehler verzeihen, Entspannung nicht als Faulheit zu interpretieren und sich die Auszeit auch gönnen zu können, fällt Burnout-Betroffenen schwer. Hier kann die Psychotherapie schon lange vor dem Breakdown wertvolle Hilfe leisten. Mit der Unterstützung von Therapeuten ist es einfacher, die lange antrainierten Verhaltensmuster zu durchbrechen; man erspart einen langen Leidensweg. Das haben auch große Unternehmen erkannt, die ihren Führungskräften auch im psychologischen Bereich so genannte Coaches, also Berater, zur Seite stellen, um ein Burnout zu vermeiden.

In vielen Fällen hilft nur mehr der Notausstieg. Job kündigen, Beruf wechseln oder in Bil-

Hilfe suchen – Hilfe annehmen

Erreicht die Erschöpfung Ausmaße, bei denen an ein Weiterarbeiten nicht mehr zu denken ist, kann die Pause alleine aber meist nicht mehr helfen. Professionelle Betreuung, Therapie auch mit Hilfe von Medikamenten und eine radikale Umstellung des bisherigen Lebens sind dann meist unumgänglich. Neben den seelischen Beschwerden kommen in diesem Stadium oft auch psychosomatische, also körperliche Beschwerden, die von der Psyche ausgelöst werden, hinzu. Ein Kreislauf, der so leicht zu durchbrechen wäre, stünde nicht die Angst vor dem Stigma „psychisch krank“ als scheinbar unüberwindbare Hürde im Raum: „Wir kämpfen seit Jahren für die Anerkennung psychischer Erkrankungen als „echte“ Krankheiten. Ein Burnout bildet man sich nicht ein und es geht auch nicht weg, indem man sich „zusammenreißt“, ebenso wenig wie man sich beispielsweise Bluthochdruck ausreden kann“ ist Schöny überzeugt. „Die Scham öffentlich zuzugeben, dass man die geforderte Leistung nicht mehr erbringen kann, ist bei vielen Betroffenen so groß, dass sie bis zum völligen Zusammenbruch weitermachen, ohne an die Folgen zu denken.“

Ausgebrannt sein ist kein Schicksal, dem man sich beugen muss. Rechtzeitiges Gegensteuern, Hilfe wenn nötig und das Wissen, dass auch aus der Erschöpfung neue Perspektiven entstehen können helfen beim Weg aus der Burnout-Spirale. ■

Information

Rat & Hilfe

**Kriseninterventionszentrum
pro mente austria**

0732-2177 • kriz@promenteooe.at

Psychosozialer Notdienst

0732-651015 • pnd.ooe@promenteooe.at

Telefonseelsorge Helpline: 142
www.telefonseelsorge.at

Interessante Buchtipps siehe Seite 16

Wenn die innere Stimme immer lauter wird



Tamara Müller

Ich hatte viel Glück in meinem Leben. Ich konnte meine Matura machen, studieren, das Studium abbrechen, zwei Ausbildungen absolvieren, hatte viele verschiedene ArbeitgeberInnen, war gut in dem was ich tat und habe es auch immer gern getan, hatte eine Beziehung, ein Leben, viele Pläne und noch viel mehr Freunde. Meine Arbeit habe ich immer gerne gemacht und bin ich eines Morgens mit dem Gedanken nach Veränderung erwacht, habe ich alle Vor- und Nachteile abgewogen und mich nach der passenden Veränderung umgeschaut. Meine Familie und Freunde haben mich in all meinen Entscheidungen unterstützt und waren auch dann für mich da, wenn die innere Stimme wieder mal gesagt hat es ist Zeit etwas zu ändern.

Mittlerweile sind es über zwei Jahre die ich in der Hauptgruppe II arbeite und von einem Job am Schreibtisch bin ich weit entfernt. Ich habe gelernt, Kongresse, Seminare und Konferenzen zu organisieren, Veranstaltungen zu planen und umzusetzen, Gesetzestexte zu lesen, zu interpretieren und zu hinterfragen und was es heißt, die Interessen anderer in den Vordergrund zu stellen und dafür zu kämpfen, ich habe gelernt Prioritäten zu setzen, zu verhandeln, diplomatisch zu sein und Probleme zu lösen, ich habe gelernt vor Menschen zu stehen und Vorträge zu halten, über meinen eigenen Schatten zu springen und Fehler einzugestehen aber ich habe auch gelernt, auf mich selbst zu vergessen. Täglich predige ich anderen, dass sie selbst das Wichtigste sind und auf sich schauen müssen, dass

lauter werden. Man kann sie ignorieren, aber am Ende wird man doch tun was sie sagt. Wann sich diese Stimme das erste Mal wieder zu Wort gemeldet hat, kann ich nicht mehr beurteilen, aber sie war Anlass dafür, dass ich in den letzten beiden Jahren nicht nur vieles gelernt, sondern auch mein Leben total auf den Kopf gestellt habe. Sie sagt mir jeden Tag, ich soll endlich wieder ein bisschen auf mich schauen, ich soll Dinge tun, die mir Spaß machen, mir Ziele setzen und diese verfolgen, aber sie sagt mir auch, dass ich für den Moment meine Grenzen erreicht habe und mein Leben wieder ordnen muss. Ich drehe am Morgen den Wecker ab und möchte nicht aufstehen, ich will an regnerischen Tagen einfach im Bett bleiben und ich will schöne Dinge am liebsten mit der

Wer kennt sie nicht, diese Tage, an denen der Wecker läutet und am liebsten würde man ihn einfach ausschalten, sich umdrehen und weiterschlafen; die Tage, an denen man beim Aufwachen aus dem Fenster schaut, es ist grau und regnerisch und am liebsten würde man einfach den ganzen Tag im Bett bleiben; die Momente, in denen man etwas Unglaubliches und Wunderschönes erlebt und es am liebsten der ganzen Welt mitteilen würde; die Tage, an denen man nach dem Sinn fragt, die Tage, an denen man einfach geliebt werden will, ...

Vor die Entscheidung zur Gewerkschaft zu gehen und als Jugendreferentin zu arbeiten wurde ich genau in dem Moment gestellt, als diese innere Stimme wieder mal gesagt hat: "Es ist an der Zeit!". Ich wollte mich verändern, mich neuen Herausforderungen stellen. Genau da kam der Anruf aus der Hauptgruppe II – und da war sie, die neuerliche Herausforderung, die Möglichkeit Dinge zu verändern. Ich habe diese Chance ergriffen und meine Arbeit am Krankenbett gegen die am Schreibtisch getauscht. Mir war zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst, was es bedeutet, als Gewerkschafterin zu arbeiten und ich wusste nicht, welche Aufgaben mich erwarteten, welche Möglichkeiten mir diese Arbeitsstelle bietet und was ich in sehr kurzer Zeit alles lernen werde.

sie lernen müssen „nein“ zu sagen und nicht immer auf Abruf bereit stehen müssen. Ich selbst habe genau diese Dinge in den letzten beiden Jahren beiseite geschoben, um mir selbst zu beweisen alles schaffen zu können und zu müssen. Ich habe verlernt auf meine Erfolge stolz zu sein und das zu schätzen was man hat. Mittlerweile besuche ich den Kurs für mittleres und basales Pflegemanagement (40 Stunden in der Woche) und versuche trotzdem für ca. 2000 SchülerInnen als Jugendreferentin da zu sein und mittlerweile wird meine innere Stimme wieder sehr laut! Mein bester Freund hat mir einmal den Tipp gegeben, auf meine innere Stimme zu hören, weil sie es ist, die vom ersten Moment an weiß was richtig oder falsch ist. Oft versucht man zuerst nicht hinzuhören, aber sie wird

ganzen Welt teilen, ich will meine Erfolge wieder feiern können und auf mich stolz sein, ich will diesen Kurs abschließen, einen Kongress und ein Seminar organisieren, ... ich will einfach nur glücklich sein!!! Um mich all diesen Dingen und Herausforderungen zu stellen, muss ich aber auch endlich wieder lernen, an mich selbst zu denken und an mich zu glauben. Was will ich Ihnen, geschätzte/r LeserIn damit sagen? Glauben Sie an sich! Lassen Sie sich nicht entmutigen! Feiern Sie Erfolge, auch die kleinen, denn was wären große Erfolge ohne die Kleinen? Seien Sie stolz auf sich! Aber vor allem hören Sie auf Ihre innere Stimme und vergessen Sie NICHT, dass Sie der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind!



Johann Hable
stellvertretender
Bundesvorsitzender
der ÖGB/ARGE-FGV für
Gesundheits- und
Sozialberufe

„ Pflegenotstand in Sicht

Die MitarbeiterInnen des Pflegedienstes, die rund um die Uhr Samstag, Sonntag und Feiertag ihren Dienst versehen, werden zu niedrig entlohnt.

Eine diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester verdient z. B. ca. € 1400,- netto im Monat, nach ca. 20 Dienstjahren € 1800,- und nach 30 Dienstjahren ca. € 2000,-, das ist einfach zu wenig und letztlich ein Skandal, den man dem Pflegepersonal zumutet. Die GÖD fordert daher die Erhöhung der Bezüge um mindestens ¼.

Forderung an das Sozialministerium

Es ergeht das Ersuchen an Sozialminister Rudolf Hundsdorfer, mehr Ausbildungsmittel für die Pflegeausbildung im Rahmen der AMS-Umschulung zur Verfügung zu stellen.

Derzeit bekommen Ausbildungswillige zwischen € 500,- und € 800,- vom AMS, das ist viel zu wenig. Mit diesem Betrag kann keine Familie leben.

Weiters fahren die extramuralen Einrichtungen einen Sparkurs und stellen nicht genügend Stammheimplätze (Kosten ca. € 380,- bis € 500,-) zur Verfügung, obwohl AMS-Bewerber da sind, die im Rahmen der Pflegeausbildung einen Stammheimplatz brauchen, um die Ausbildung zu beginnen.

Forderung an das

Gesundheitsministerium

Wir ersuchen den Herrn Gesundheitsminister Alois Stöger dringend, die längst fällige Ausbildungsreform umzusetzen. Wir brauchen eine moderne, zeitgemäße, effiziente Pflegeausbildung.

1. Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege neu – 2. Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung mit Maturaabschluss – 3. Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung mit Uni oder FH-Abschluss



Etappensieg!

Johann Hable

Der langjährigen Forderung der BV 9 Landesanstalten und Betriebe in der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst hat nun Sozialminister Rudolf Hundstorfer dahingehend Rechnung getragen, im Rahmen eines Pilotprojektes diplomiertes Krankenpflegepersonal mit der Pflegegeldeinstufung zu betrauen.

Es werden Pilotprojekte in den Bundesländern Niederösterreich, Salzburg, Tirol, Burgenland und Wien, sowohl im städtischen als auch in den ländlichen Regionen, gestartet.

Die Begutachtung wird sowohl in Heimen, als auch in häuslicher Umgebung vorgenommen. Das Begutachtungsverfahren wird auf alle Pflegegeldstufen ausgedehnt. Bearbeitet werden Anträge auf Erhöhung des Pflegegeldes bzw. Anträge auf Neuzuerkennung. Die Bundesvertretung legt besonderen Wert darauf, dass vor Begutachtung das Pflegepersonal eine umfassende Schulung mit dem

Ziel „Maximale Objektivität für das Einstufungsverfahren“ angeboten bekommt.

Wichtig ist der Bundesvertretung, dass das Pflegepersonal, das auf Grund seiner Ausbildung und Professionalität in der Pflege sich auch zur Professionalität in Fragen der Pflegegeldeinstufung weiter entwickelt. Auch Mediziner, die zurzeit die Pflegegeldeinstufung durchführen, haben eine diesbezügliche Schulung absolviert.

Minister Hundstorfer denkt, dass primär Pensionsversicherungsanstalten als größter Entscheidungsträger im Bereich der Pflegevorsorge im Pilotversuch miteingebunden werden.

Die Frage der Begutachtung ist ein zentrales Element in der Wertschätzung unserer älteren bzw. behinderten Mitmenschen geworden. Derzeit gibt es lange Wartezeiten. Wenn jetzt zusätzliche Experten herangebildet werden, kommen die Pflegegeldbezieher rascher zu ihrem Einstufungsergebnis. ■

Pflegefonds?

J.H.

Laut Aussage des Vizekanzlers und Finanzministers Josef Pröll, wird im Herbst 2010 mehr Geld für die Pflege zur Verfügung stehen beziehungsweise Verhandlungen zur Einführung eines Pflegefonds geführt.

Dieses Mehr an Geld muss ausschließlich den Pflegebedürftigen und Behinderten zu Gute kommen.

Mehr Personal und eine bessere Ausbildung der 24-Std.-Betreuung ist das Gebot der Stunde. Es ist ein Skandal, dass das Pflegepersonal, insbesondere in der Hauskrankenpflege, einen zusätzlichen Job braucht, um zu leben. Betroffen sind vorwiegend Alleinerzieher, die mit ca. 500 Euro auskommen müssen. Die 24-Std.-Pflege wird ausschließlich Privaten und Vereinen überlassen, der Staat zieht sich zurück.

Hable fordert, aus den Mitteln des zu schaffenden Pflegefonds, eine kräftige Aufstockung des Pflegepersonals, eine bessere Bezahlung und mehr Qualität, zu finanzieren. Es besteht dringender Handlungsbedarf! ■

Information

Ferialjob – Steuer- ausgleich möglich

Viele junge Menschen haben heuer ihre Ferialarbeit in zahlreichen Gesundheits- und Sozialeinrichtungen absolviert. Für diesen engagierten Einsatz haben sie ein Entgelt erhalten.

Viele dieser jungen Menschen, Schüler und Studenten, wissen aber nicht, dass ein Antrag auf Lohnsteuerausgleich gemacht werden kann, der zusätzliches Geld auf die Hand bringt.

Voraussetzung dafür ist, dass der Arbeitgeber, bei dem sie beschäftigt waren, bereits beim Bruttogehalt die Lohnsteuer abgezogen hat. Wer über das Jahr weniger als € 11.000,- verdient, der ist nicht lohnsteuerpflichtig.

Somit kann die bezahlte Steuer, die bei der Ferialtätigkeit abgezogen wurde, im Jahr darauf vom Finanzamt zurückgeholt werden. Der Lohnsteuerausgleich muss aber nicht gleich im darauf folgenden Jahr gemacht werden. Es ist möglich diesen spätestens nach 5 Jahren rückwirkend zu beantragen. J.H.



Schweigen
ist Gold.

Infos, die man im Job erfährt, darf man nicht ausplaudern. Besonders streng ist die Verschwiegenheitspflicht im Gesundheitsbereich.

Foto:
Gina Sanders - fotolia.com

Beschäftigte, die mit PatientInnen-Daten zu tun haben, sind zur Verschwiegenheit über alle ihnen in Ausübung ihres Berufes anvertrauten oder bekannt gewordenen sensiblen Daten verpflichtet. Diese sensiblen Daten betreffen vor allem den Gesundheitszustand des Patienten bzw. der Klientin; es sind aber auch Daten über die persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse geschützt.

Die Beschäftigten dürfen also keine Informationen über den Zustand der Ehe oder des Kontos eines Klienten, einer Patientin oder eines Kunden weitergeben. Die Verschwiegenheitspflicht besteht gegenüber jedem – die Beschäftigten dürfen diese Fakten auch nicht ihren Freunden oder Familienangehörigen weitererzählen.

Sensible Daten dürfen nur weitergegeben werden, wenn:

- der/die PatientIn die Weitergabe der Daten erlaubt hat. Zur eigenen Sicherheit sollte der/die Beschäftigte immer auf einer schriftlichen Erlaubnis des Patienten bestehen.
- die Meldung der Daten zum Schutz der Gesundheit notwendig ist. Das ist beispielsweise beim Auftreten von ansteckenden Krankheiten der Fall. Manche dieser Krankheiten müssen den zuständigen Behörden gemeldet werden, um Seuchen zu verhindern. Dann besteht gegenüber diesen Behörden keine Verschwiegenheitspflicht. Gegenüber allen anderen Personen bzw. Behörden besteht die Verschwiegenheitspflicht aber weiterhin.
- die Meldung gesetzlich vorgeschrieben ist.
- Beschäftigte, die einen Gesundheits- und Krankenpflegeberuf ausüben, dürfen Daten über den Patienten bzw. die Patientin an die Sozialversicherung zum Zweck der Honorarabrechnung weitergeben. In diesem Fall dürfen aber nur die für die Honorarabrechnung nötigen Daten weitergegeben werden. Das ist z. B. die Behandlungsdauer oder welche Eingriffe gemacht wurden.

Sanktionen

Geben Beschäftigte Daten über PatientInnen weiter, ohne durch die oben genannten Gründe gerechtfertigt zu sein, begehen sie eine grobe Pflichtverletzung, die Sanktionen

bis zur Entlassung nach sich ziehen kann. Wer in einem Gesundheitsberuf arbeitet und Daten über den Gesundheitszustand eines bzw. einer Patientin weitergibt, macht sich zudem strafbar. ■



Willibald Steinkellner
stellvertretender
Bundesvorsitzender
der ÖGB/ARGE-FGV
für Gesundheits- und
Sozialberufe

„ Her mit dem Pflegefonds

Die Hilferufe der Gemeinden nach mehr Geld für die Pflege der Menschen werden immer lauter. Auch die Organisationen, die im Auftrag der Gemeinden die Pflege und Betreuung durchführen, beklagen den finanziellen Engpass. Sie haben erst kürzlich öffentlich auf den Mangel an Personal und die hohe Belastung der Beschäftigten hingewiesen. Mit anderen Worten: Selbst die Arbeitgeber schreien auf, weil sie die Arbeitsbedingungen ihrer Beschäftigten für problematisch und die Entlohnung für nicht ausreichend halten.

Mängel aufgezeigt. vida weist schon seit Jahren auf die schwierigen Bedingungen und die chronische Unterbesetzung hin, mit der die Beschäftigten in Pflege und Betreuung konfrontiert sind. Durch die Finanz- und Wirtschaftskrise, die mit Milliardenrettungspaketen bekämpft wurde, hat sich die Geldnot des Staates verschärft. Die anstehende Budgetkonsolidierung soll laut Regierungsplan mindestens zu 60 Prozent durch Einsparungen erfolgen. Kürzungen jedoch würden die Probleme im Bereich von Pflege und Betreuung weiter verschärfen. Auch vor dem Hintergrund, dass unsere Gesellschaft altert und damit der Bedarf an professioneller Pflege und Betreuung steigt, sind Einsparungen widersinnig.

Neue Geldquellen. Gut, dass nun auch Arbeitgeber und Gemeinden genug vom Weiterwursteln haben und mehr Geld einfordern. Lohndumping und ein Absenken können nicht die Zukunft im Bereich der Pflege und Betreuung sein. Wir laden Arbeitgeber und Gemeinden ein, unsere Forderungen zu unterstützen. Machen wir Druck für eine Sozialmilliarde und für die Schaffung eines Pflegefonds, der aus Vermögenssteuern finanziert wird. “



Martha Fleschurz
stellvertretende
Bundesvorsitzende
der ÖGB/ARGE-FGV
für Gesundheits- und
Sozialberufe

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Christa Ruthner-Springer

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Gründen für Arztbesuche. Rund 80% der österreichischen Bevölkerung ist zumindest einmal im Leben davon betroffen.

” Schutz der Gesundheit am Arbeitsplatz für ALLE!

Rückenschmerzen sind speziell bei den MitarbeiterInnen in den Mobilen Diensten ein großes Thema. Anders als im Krankenhaus ist hier das Pflege- und Betreuungspersonal Gast in der Wohnung des Klienten. Dies wirft viele Probleme in der Pflege auf, denn wenn die Klienten oder deren Angehörige notwendige Hilfsmaterialien für die Pflege nicht anschaffen wollen, stehen sie den MitarbeiterInnen nicht zur Verfügung! Hier sind dringend notwendige Hilfsmittel keine Selbstverständlichkeit wie z.B. ein Krankenbett oder ein Badelifter!



Foto: Tappe – www.tappe.at

MitarbeiterInnen haben oft keinen ausreichenden Zugang z.B. zur Badewanne, dadurch ist rückschonendes Arbeiten von vornherein nicht möglich. Leider stößt man hier sehr oft auf Unverständnis - vor allem bei den Angehörigen. Sie sind oft der Meinung „wegen dem einen Bad“ oder „weil sie sich einmal bücken müssen“ wäre das nicht so tragisch, sie sehen leider nicht, dass die PflegerIn/ BetreuerIn dies Xmal am Tag macht! Aus rechtlicher Sicht ist die Wohnung auch keine Arbeitsstätte und daher wird dies nie von einem Arbeitsmediziner oder einer Sicherheitsfachkraft kontrolliert, um die Privatsphäre des Betroffenen zu wahren.

Wo bleibt hier der Schutz der ArbeitnehmerIn?



Von acht Millionen Krankenstandstagen im Jahr 2007 in Österreich entfielen 1,2 Millionen auf Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Muskeln und des Skelettes. Die Kosten für die Sozialsysteme und die Unternehmen sind enorm und belaufen sich EU-weit auf 200 Milliarden pro Jahr!

Aufbau des Rückens

Der Rücken stabilisiert den Oberkörper, hält uns aufrecht und verbindet die Beine mit den Schultern und Armen. Dennoch ist die Wirbelsäule so flexibel, dass wir uns strecken, drehen und beugen können. Sie besteht aus 24 freien Wirbeln sowie dem Kreuz- und Steißbein, die den unbeweglichen Teil darstellen. Die Wirbel bestehen außen aus einer Knochenmasse und innen aus einer schwammigen Struktur und bilden den Wirbelkanal, in dem sich das Rückenmark befindet. Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen als Stoßdämpfer und Abstandhalter die Bandscheiben. Überdies bilden über 300 Muskeln, fünf Bänder sowie ein Bandsystem ein kräftiges Korsett und sorgen so einerseits für die nötige Flexibilität und stellen andererseits das Gegengewicht zur Schwerkraft dar.



schwer zu korrigieren und können Fehlhaltungen und dauerhafte Schäden an Bandscheiben und Wirbeln anrichten.

Eine weitere Ursache für Rückenbeschwerden stellt Bewegungsmangel dar. Die Wirbelsäule kann nur durch ausreichend Bewegung „störungsfrei“ funktionieren. Nur eine trainierte Rücken- und Bauchmuskulatur kann die Wirbelsäule darin unterstützen, den Oberkörper zu halten. Die Bandscheiben leben vom Wechsel der Be- und Entlastung und „verhungern“ bei Bewegungsmangel. Als Folge kommt es zu einer Reduktion der Elastizität, wodurch die Gefahr von Bandscheibeneinrisen steigt.

Übergewicht gehört zu den am meisten verbreiteten Risikofaktoren für den Bewegungs- und Stützapparat. Durch Übergewicht sind die Bandscheiben und Wirbel einer ständigen Überlastung ausgesetzt. Mit dem Übergewicht einher geht oft Bewegungsmangel, der die schon strapazierten Muskeln noch stärker erschlaffen lässt.

Nicht zu unterschätzen sind die Folgen von psychischer Belastung für den Rücken. Unsere Zeit ist schnelllebig und Stress ist allgegenwärtig. Eine Auswirkung von Stresssituationen ist das Anspannen der Rückenmuskulatur, welches zu Verspannungen und Schmerzen führen kann.

Ursache von Rückenschmerzen

Die Auslöser für Rückenschmerzen sind sehr vielfältig und können sich gegenseitig beeinflussen. Häufig sind die Grundursachen für Beschwerden „hausgemacht“ und durch unsere Lebens- und Arbeitsverhältnisse zu erklären.

So sind individuelle Gewohnheitshaltungen

Behandlungsmöglichkeiten

Für Rückenschmerzen gibt es eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten. Diese können vom Arzt individuell nach Ursache und Ausmaß dem Krankheitsbild angepasst werden.

Besser als im Nachhinein zu behandeln ist es jedoch, im Vorhinein Schädigungen zu vermeiden.

Idealismus bringt keine Rendite

Neugründung der ARGE-Fachgruppenvereinigung für Gesundheits- und Sozialberufe in der Steiermark zwischen Lust und Frust.

Dass Kostenbewusstsein und Renditedenken allzu oft über die menschlichen Ansprüche im Gesundheits-, Pflege- und Sozialbereich obsiegen und damit den für die Berufswahl entscheidenden Idealismus der Beschäftigten auf harte Proben stellen und nicht selten völlig zerstören, kritisierte die Vorsitzende des steirischen Landesvorstandes, Beatrix Eiletz, bei der Neugründung der ARGE. „Der Anspruch auf Menschlichkeit darf gerade in unseren Berufen nicht unter die Räder von Kostendruck und Bürokratie kommen“, mahnte die stellv. Betriebsratsvorsitzende der steirischen Volkshilfe. Es werde zwar viel von Aufwertung des Berufsbildes, höherer Qualifikation und größerer Wertschätzung

geredet, die Realität sähe aber anders aus: Eigentümer und Betreiber von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen lassen engagierte MitarbeiterInnen immer wieder spüren, dass Idealismus keine Rendite bringt.

Wenn Lust zu Frust wird

Dieser von Eiletz angesprochenen Kluft zwischen Anspruch der Beschäftigten und Realität des Systems entsprechen auch jüngste Studien, deren Ergebnisse AK-Experte Mag. Alexander Gratzner in seinem Referat zusammenfasste.

Wenn drei Viertel der BerufseinsteigerInnen als Motive Freude am Helfen und Interesse angeben, letztlich aber nur die Hälfte in ab-

sehbarer Zeit auch weiterhin in ihrem Beruf arbeiten wollen, zeigt das deutlich, wie sich bei vielen Beschäftigten die Lust in Frust verwandelt hat.

Die Gründe dafür sind mannigfach:

- Die tatsächliche Arbeitszeit ist deutlich höher als die vertraglich vereinbarte. Jede(r) Fünfte arbeitet wöchentlich mehr als 40 Stunden.
- Mehr als 40 Prozent der Befragten gaben an, unter schwerer körperlicher Belastung gesundheitlich zu leiden.
- Jeweils etwa ein Viertel beklagt großen Zeitdruck, zu wenig Personal, überbordende Bürokratie durch Dokumentation, emotionale Erschöpfung und Belastung durch Angehörige der Kunden.

Für die Landesvorsitzende Beatrix Eiletz zeigen diese Studien deutlich, woran es liegt, dass die durchschnittliche Verweildauer beispielsweise im Pflegedienst zwischen zwei und sechs Jahren liegt. „Die Betreiber würden gut daran tun, mehr in die MitarbeiterInnen und Kunden zu investieren, weil sich das auf Sicht auch auszahlt“, ist Eiletz überzeugt.

Die neu gegründete ARGE, die über Gewerkschafts- und Fraktionsgrenzen hinweg arbeitet, ist für die Landesvorsitzende ein wichtiges Instrument, um die Realität in den Gesundheits- und Sozialberufen wieder näher an den Anspruch der Menschlichkeit heranzuführen. Zu diesem Zweck strebt sie auch eine enge Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Gesundheit und Soziales in der Arbeiterkammer Steiermark an. ■

Beatrix Eiletz

Vorsitzende ARGE-FGV für Gesundheits- und Sozialberufe Landesvorstand Steiermark



AZW feiert erstmals Pflegekräfte mit universitärem Abschluss

Walter Draxl, MSc

Das Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe der TILAK GmbH (AZW) hat Mitte Oktober am Standort Hall insgesamt 49 AbsolventInnen aus den Bereichen Allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege und Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege in die Berufswelt verabschiedet.

Die 17 PflegeexpertInnen haben das vierjährige Kombistudium, welches mit dem Diplom in der Gesundheits- und Krankenpflege sowie dem universitären Titel „Bakkalaurea bzw. Bakkalaureus der Pflegewissenschaft“ abschließt, erfolgreich absolviert. Während der Ausbildung sind die Pflege als praxisorientierter Beruf und das wissenschaftliche Arbeiten in der Pflege optimal aufeinander abgestimmt. Angeboten wird das Kombistudium in Kooperation des AZW mit der UMIT. Mit dem international anerkannten Titel „Bachelor of Science in Nursing“ können



AbsolventInnen weltweit in universitäre Master-Programme im Pflegebereich sowie in verwandte Bereiche wie das Gesundheitsmanagement, Pflegemanagement oder Public Health einsteigen und in der Folge entsprechende Doktorats-Programme absolvieren. Der Tätigkeits- und Einsatzbereich der Absol-

ventInnen ist breit gefächert. Sie können in den verschiedenen Bereichen der Pflege tätig werden oder entscheiden sich, an pflegewissenschaftlichen Studien, qualitätssichernden Projekten, gesundheitsfördernden bzw. präventiven Programmen für PatientInnen und Pflegenden zu arbeiten. ■

Gesundheit und Pflege – Vertretung in der AK Tirol

Johann Hable

Der Vorsitzende der Landesleitung Landesanstalten und Betriebe – Tirol, Gerhard Hödl und die Vorsitzende der ARGE-FGV Silvia Franzelin freuen sich sehr über die Schaffung eines Referates für Gesundheit und Pflege in der AK Tirol.

Die Kammer für Arbeiter und Angestellte Tirol hat, einzigartig in Österreich, das Referat Gesundheit und Pflege eingerichtet, das als Ansprechpartner für sämtliche Gesundheits- und Sozialberufe fungiert. Leitende Referentin ist KGKS Mag. Daniela Russinger, die selbst über Jahre im Gesundheitsbereich tätig war. Das Aufgabengebiet des Referates ist vielfältig. Es beinhaltet Themen wie Berufs- und Haftungsrecht der Gesundheitsberufe, Pflegegeld und Pflegeversicherung. Hinzu kommen noch die

Problematik der Personalausstattung in den Alten- und Pflegeheimen und die Minutenabrechnung in der mobilen Pflege.

Aufbau eines Netzwerkes

Eine wichtige Aufgabe ist der Aufbau eines Netzwerkes, um für die Gesundheits- und Sozialberufe das Bestmögliche zu erreichen. So wurde im Sommer mit wichtigen Vertretern der oben genannten Berufe in Tirol das Gespräch gesucht und auch das erste „Sommergespräch“ veranstaltet. Das Interesse war groß. Eine Zusammenarbeit ist auch mit dem Landesrat für Soziales in Tirol angedacht, der sich zudem persönlich ein Bild über die Aufgaben und Themen des Referates verschaffte.

Im Interesse der Berufsgruppe der Personenbetreuer ist von AK, WKO und ÖGB eine Zusammenarbeit angedacht. Die ersten Treffen fanden bereits statt und weitere sind geplant.

Mit der Schaffung des Referates Gesundheit und Pflege bringt die AK Tirol dem Personal der Gesundheits- und Sozialberufe Wertschätzung und Schutz entgegen.

Der Vorsitzende der Bundesvertretung Gesundheits- und Sozialberufe – Johann Hable gratuliert den Tiroler Kolleginnen und Kollegen zu dieser großartigen Leistung. Mit der Einrichtung dieses Referates kümmert sich die AK Tirol verstärkt um die Bediensteten in den Gesundheitsberufen und ist der Garant für die Aufrechterhaltung der Gesundheitsberufe. ■

Vor den Kopf gestoßen

Zentralbetriebsrat der Vorarlberger Landeskrankenanstalten fordert faires Miteinander und Lohnzuwachs

Johann Hable

Die geplante Streichung der Teuerungsabgeltung und diverser Zulagen haben in der Belegschaft der Krankenanstalten „erhebliche Unruhe“ ausgelöst, erklärt die Zentralbetriebsratsvorsitzende Astrid Breuß. Von der Politik werden ein faires Miteinander, offene Gespräche über die anstehenden Probleme und Lohnzuwächse in der Größenordnung des Bundes erwartet. Ohne inhaltliche Vorbereitung wurden die gewerkschaftlichen Gremien und der Zentralbetriebsrat der Landeskrankenanstalten am 14. September 2010 darüber informiert, dass es bei der nächsten Sitzung des Vorarlberger Landtages zu erheblichen Veränderungen im Dienstrecht kommen werde.

Neben der Streichung diverser Zulagen wurde den Vertretern eröffnet, dass die bisher geltende Teuerungsabgeltung ersatzlos gestrichen wird. „Diese Ankündigung hat in der Belegschaft erhebliche Unruhen ausgelöst und wir können und wollen diese Vorgangsweise nicht einfach zur Kenntnis nehmen. Zudem wurden in Vorfeld keinerlei

Gespräche geführt“, so Astrid Breuß, Zentralbetriebsratsvorsitzende und Mitglied der gewerkschaftlichen Arbeitnehmervertretung.

Gegen Null-Lohnrunde

„Anhand der Gehaltsabschlüsse seit 2003 liegt ganz klar auf dem Tisch, dass die Landesbediensteten bei den Gehaltsanpassungen schlechter abgeschnitten haben wie die Bundesbediensteten – gegenüber einer anderen Berufsgruppe beträgt die Schlechterstellung in dieser Zeit sogar fast 4,5%“, so Eugen Waibel, Landesvorsitzender der GÖD Landesvertretung 9 (Landesanstalten und Betriebe).

„Die Arbeit in den Krankenhäusern ist in den vergangenen Jahren nicht leichter geworden. Trotz hoher Belastung bei Überstunden sowie bei Nacht- und Wochenenddiensten stand und steht der Patient im Mittelpunkt unseres Interesses. Die Familie und die sonstigen privaten Interessen müssen oft in den Hintergrund gestellt werden. Dafür muss die gerechte Bezahlung auch in Zukunft ge-

sichert sein“, so Breuß weiter.

Die durch die Krise geänderten Rahmenbedingungen werden von Breuß und Waibel grundsätzlich zur Kenntnis genommen, wobei sie darauf hinweisen, dass eine angelegte Null-Lohnrunde voll zu Lasten der Bediensteten gehen würde. Speziell Frauen und Teilzeitkräfte kämen dadurch voll unter die Räder, zumal für den Herbst noch zusätzliche Belastungen befürchtet werden.

Breuß und Waibel fordern von der Politik ein faires Miteinander und offene Verhandlungen über die anstehenden Probleme. Zudem wird gefordert, dass auch die Landesbediensteten einen Lohnzuwachs in der Größenordnung des Bundes zu erwarten haben.

Der Vorsitzende der Bundesvertretung 9 in der GÖD Johann Hable unterstützt die VorarlbergerInnen in ihren Bemühen um Lohnzuwachs, denn wer gut arbeitet muss auch gut bezahlt werden. „Sind gewerkschaftliche Maßnahmen notwendig, werden wir gerne mit den VorarlbergerInnen gemeinsam marschieren“, so Johann Hable. ■

Gesundheitliche Vorsorge

Präventive Maßnahme für Bedienstete im Krankenhaus Tamsweg des Landes Salzburg

Rupert Gruber

Der Betriebsrat im Krankenhaus Tamsweg hat mit der Kollegialen Führung und der Physiotherapie eine funktionierende präventive Maßnahme für Bedienstete umgesetzt.

Die Bediensteten stellen ihre Freizeit zur Verfügung und das Krankenhaus stellt den Raum und die Physiotherapeuten. Diese wiederum stellen ein für den Bediensteten passendes Programm



zusammen und in einer Gruppe von acht Personen wird dies dann in ca. 8 bis 10 Einheiten geübt.

So werden die Bediensteten mit geringen Präventivmaßnahmen nicht nur motiviert, sondern auch geschult, im täglichen Arbeitsbereich mit den Situationen umzugehen.

Diese Vorgangsweise hat sich nicht nur bewährt, sondern ist auch vorbildlich und wird von den Bediensteten genutzt. ■

Freud und Leid...

Seit meinem letzten Artikel ist eine längere Zeit vergangen. Da sich in der Zwischenzeit sehr viel getan hat, muss ich mich auf die akutesten Themen beschränken und die wichtigsten Geschehnisse zusammenzufassen, um Sie aus der Sicht einer Gewerkschaftsfunktionärin aus dem „MTD-Bereich“ zu informieren.

Andrea Wadsack

Referentin für med.-
techn. Dienste
GdG-KMSfB-HG2
Mitglied des Bundes-
vorstand der ÖGB/
ARGE-FGV für Gesund-
heits- und Sozialberufe



PV-/Gewerkschaftswahl

Die stark gestiegene Wahlbeteiligung und der Erfolg, den wir als Personalgruppenausschuss für medizinisch-technische Dienste, Hebammen, medizinische Masseur und Heilmasseur bei der heurigen PersonalvertreterInnen und Gewerkschaftswahl der GdG-KMSfB-Hauptgruppe 2 im Wiener KAV erzielen konnten, hat uns sehr gefreut. Das Ergebnis hat uns einen Motivationsschub gegeben. Wir haben vier Jahre hart gearbeitet und unsere KollegInnen haben uns durch die stark gestiegene Wahlbeteiligung ihre Wertschätzung dafür ausgedrückt – vielen herzlichen Dank nochmals im Namen des „PGA-MTD“.

DMTF

In den letzten Wochen hatte ich den Eindruck, dass der jahrzehntelange unermüdlichen Einsatz des DMTF-Verbandes und vieler anderer, die die DMTF-KollegInnen in ihren Bestrebungen um ein neues zukunftsweisendes DMTF-Gesetz unterstützten, endlich von Erfolg gekrönt wird. Stundenlange Besprechungen, vernünftige Kompromisse, Hoffnungen und Zugeständnisse für ein neues MAB (Medizinisches Assistenzberufe-Gesetz). Mittlerweile kommen aufgrund von Gerüchten bereits wieder Zweifel auf. Definitiv können wir aber erst an einem späteren Zeitpunkt darüber berichten, denn an diesem Tag stellt das BMFG das zukünftige Konzept den Interessensvertretungen und Berufsverbänden vor. Viele KollegInnen, die sich an mich wenden, sind verständlicherweise frustriert. Sie fragen sich „Warum andere Berufe aufgewertet und mit einem Mehr an Kompetenzen ausgestattet werden, während sie degradiert werden sollen.“ Wer hat einen Nutzen davon? Sind sie in ihrer 3-Spartigkeit wirklich überflüssig am zukünftigen Arbeitsmarkt? Eines ist hoffent-

lich unbestritten: Wir brauchen (junge) Menschen mit qualifizierten Ausbildungen für die mit großer Verantwortung auszuübenden Gesundheitsberufe. Der Arbeitsmarkt braucht Vielfalt, um den heutigen unterschiedlichsten Anforderungen gerecht zu werden. Eine Ausbildung sollte aber auch die Chance erhöhen, eine Arbeitsstelle zu bekommen, die monetär so honoriert wird, dass man davon seinen Lebensunterhalt bestreiten kann. Was ich sicher als Gewerkschaftsvertreterin nicht akzeptieren könnte, wäre eine neue Generation an „billigen Hilfskräften“ (mit Ausbildung), die zum Spielball des Arbeitsmarktes werden. Das wäre menschlich und volkswirtschaftlich unverantwortlich.

Hebammen

Das seit Jahren verfolgte Ziel von Seiten der Fachgewerkschaft GdG-KMSfB-Hauptgruppe 2, Wiener Krankenanstaltenverbund (Wiener KAV) die Gehälter der Hebammen denen der geh. MTD anzugleichen, ist tatsächlich ein mühsames Unterfangen. Dennoch: Jetzt scheint das Ziel sehr nahe. Es ist davon auszugehen, dass durch die derzeit in sachlicher sozialpartnerschaftlichen Atmosphäre ablaufenden Verhandlungen mit der Stadt Wien sehr bald eine ausgewogene Lösung für alle betroffenen Hebammen erreicht wird. Unsere vielen Bemühungen (inklusive einer Klage) sind nachweisbar. Dass die Hebammen höhere Gehälter erwarten ist ohne Zweifel berechtigt. Die Differenz auf die Lebensverdienstsumme, bezogen auf Niederösterreich, liegt allerdings durchschnittlich bei circa 17,9 %. Besonders groß ist aber der Gehaltsunterschied bei den jungen Hebammen, die in den Beruf einsteigen. Deshalb haben wir in unserem (schriftlichen) Forderungskonzept einerseits auf die langjährigen treuen DienstnehmerInnen als auch auf die EinsteigerInnen Rücksicht genommen. Das wäre bei „K2“ auf keinem Fall gegeben und

wir hätten somit weiterhin das Problem, dass der Wiener KAV kein lukrativer Arbeitgeber für junge Hebammen wäre.

Über den PGA-MTD haben wir weiters immer wieder darauf hingewiesen, dass es in Wien mehr Studienplätze für Hebammen geben sollte. Spät aber doch, wurden zusätzliche Ausbildungslehrgänge eingeschoben. Die zusätzlichen AbsolventInnen beruhigen jetzt den Arbeitsmarkt, die offenen Dienstposten konnten somit großteils wieder nach besetzt werden. Andererseits wären in einzelnen Spitälern dringend zusätzliche Dienstposten notwendig. Warum? Wir stehen vor der großen Herausforderung, und zwar bei allen Berufsgruppen, dass der Altersdurchschnitt unserer KollegInnen schon heute um die 40-45 Jahre ist. Wir brauchen Zukunftslösungen, denn immer nur „Köpfe“ zu zählen ohne die Bedürfnisse der Menschen dahinter zu berücksichtigen ist in einer Zeit, in der das Pensionsantrittsalter 65 oder mehr sein soll, zynisch und/oder weltfremd.

Notwendig und gerechtfertigt ist unserer Meinung nach auch die Schaffung von Dienstposten für Oberhebammen.

Ich bin mir bewusst, dass ich nur Einblicke in diese beiden sehr komplexen Problemstellungen geben konnte. Die Emotionen sind groß und jedes gesprochene, und noch viel kritischer, geschriebene Wort kann missverstanden werden. Bei Fragen oder Anregungen stehe ich Ihnen deshalb gerne für vertiefende Gespräche zur Verfügung. Schreiben Sie mir bitte ein Email unter Angabe Ihrer Telefonnummer – ich rufe Sie dann so schnell als möglich zurück.

Liebe KollegInnen, es gäbe noch viel zu schreiben aber der Platz ist beschränkt. Deshalb wünsche ich Ihnen fürs Erste alles Gute, achten Sie auf sich und holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung, bevor die Konflikte zu groß oder die Belastungen zu viel werden. Denn wie Sie wissen: Vorbeugen besser als heilen! ■



Eine verdiente Pause im Grünen anlässlich des Sterbe- und Trauerbegleitungs-Seminar von Trainerin Evelyn Kiffmann

Interessante Seminare der ÖGB/ARGE-FGV

Karl Preterebner

Vom 7. bis 11. Juni veranstaltete die ARGE/ÖGB-FGV für Gesundheits- und Sozialberufe wieder eine Seminarwoche für ihre Mitglieder.

Von Montag bis Mittwoch fand ein Gesundheitsförderungs-Aufbauseminar statt, welches von unserer Trainerin Mag. Herlinde Steinbach moderiert wurde.

Den Rest der Woche führte Trainerin Evelyn Kiffmann unsere Teilnehmer in die Sterbe- und Trauerbegleitung ein.

Ich möchte mich bei den Trainerinnen und den Teilnehmern für die intensive Arbeit bedanken und viel Glück wünschen.

Auch diesmal habe ich die Teilnehmer um eine Bewertung der Seminare gebeten und diese wurde nach dem Schulnotensystem durchgeführt. ■

Gesundheitsförderung (Aufbau)

Thema	1
Vortragende	1
Leitung	1
Kursablauf	1
Unterbringung	1

Sterbe- u. Trauerbegleitung

Themen	1,1
Vortragende	1
Leitung	1,1
Kursablauf	1,1
Unterbringung	1,1



Mag. Herlinde Steinbach moderiert das Gesundheits-Aufbauseminar

Sichere Gestaltung unserer Arbeitsplätze

Dr. Sabine Stadler

Die EU-Rahmenrichtlinie „Arbeitsschutz“ ist in den vergangenen 20 Jahren laufend reformiert worden.

Die Unfälle in Europa provozierten Kosten im Ausmaß von 55 Milliarden Euro, die arbeitsbedingten Gesundheitskosten sind inkludiert. Daher ist die Europäische Kommission der Meinung, dass sich die Verbesserung der Gesundheits- und Sicherheitsstandards positiv auf die Arbeitnehmerinteressen auswirkt. Eine neue Gemeinschaftsstrategie soll daher neue Instrumente in die Politik einführen.

Diese sind

- bessere Umsetzung der rechtlichen Rahmenbedingungen in der EU
 - die Entwicklung kohärenter nationaler Strategien
 - bessere Ermittlung und Beurteilung neuer Risiken
 - die Entwicklung neuer Synergien und Effekt zwischen der Arbeitsmarktpolitik und anderen nationalen Politiken
- Weiters fordert die EK eine Weiterentwicklung der internationalen Zusammenarbeit bei Sicherheit und Gesundheitschutz am Arbeitsplatz. Bis 2012 soll die Gesamtinzidenzrate der Arbeitsunfälle um 25 % gesenkt werden. ■

Tag der offenen Tür am Wilhelminenspital

Tauchen Sie mit uns ein in das Erlebnis Gesundheits- und Krankenpflege. Begleiten Sie uns auf einer Reise durch die Geschichte der Pflege. Erleben Sie aktuelle Unterrichtsinhalte hautnah. Informieren Sie sich über Bewerbung und Aufnahmekriterien. Lernen Sie die „101 Gründe, die Pflegeschule am Wilhelminenspital zu besuchen“ kennen. Finden Sie Ruhe auf unserer Bewusstseinsinsel. Planen Sie Ihre „Karriere mit Diplom“. Gestalten Sie gemeinsam mit uns den Tag der offenen Tür und lassen Sie sich überraschen!

Die Direktion der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am Wilhelminenspital der Stadt Wien in der Montleartstraße 37, 1160 Wien ladet am Samstag, den 22. November von 10 bis 15 Uhr zum Tag der offenen Tür mit einer Führung durch die Schule und das Wohnheim ein.

Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel. 01-49150 5008 oder wil.kps@wienkav.at oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage unter www.wienkav.at/kav/ausbildung/. ■

Information

Unfall- und Krankenversicherung für Jugendliche

Die Wienerstädtische Versicherung bietet mit „easy help“ eine weltweit gültige Unfall- und Krankenversicherung für Jugendliche und Studenten von 5,- bis 10,- Euro pro Monat an. Das umfassende Leistungspaket ist für Jugendliche bis 18 Jahre um € 5,- und für Studierende um € 10,- zu haben.

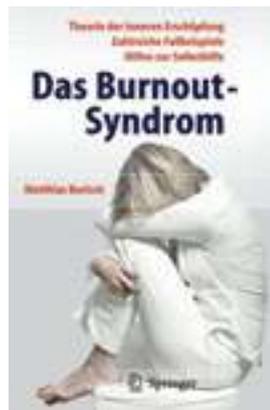
Büchertipps



Matthias Burisch

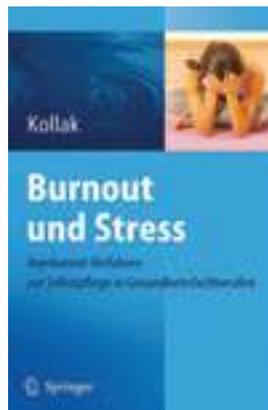
Das Burnout-Syndrom

Theorie der inneren Erschöpfung
330 S.; Springer Verlag; € 30,70
ISBN 978-3-642-12328-3



Burnout erkennen. Der Krankenpfleger, der nur noch zynisch über seine Patienten spricht – könnte unter Burnout leiden. Burnout ist ein Phänomen, das in jedem Beruf und in beinahe jeder Lebenslage auftreten kann: bei Lehrern und Pflegepersonal, bei Künstlern und Entwicklungshelfern, aber auch bei Ingenieuren und Professorinnen. Und die ersten Stadien haben fast alle schon einmal erlebt.

Burnout verstehen. Burisch hat als Experte für die Thematik eine umfassende Theorie des Burnout-Syndroms entwickelt, die er auf sehr lebendige und mit Fallbeispielen veranschaulichte Weise darstellt. Dabei spricht er sowohl Fachleute als auch Betroffene an – trotz hohen theoretischen Niveaus verliert er nie den Bezug zu Alltagserfahrungen aus dem Auge.



Ingrid Kollak (Hrsg.)

Burnout und Stress

Anerkannte Verfahren zur Selbstpflege in Gesundheitsfachberufen
141 S.; Springer Verlag; € 20,50
ISBN 978-3-540-75600-2

Sie fühlen sich nur noch gestresst? Ihnen laufen nachts die Patienten „über die Bettdecke“? Sie sprechen nur noch voller Sarkasmus über Ihre Patienten? Weder die Arbeit noch die Freizeit können Sie erfüllen? Mal entspannen und abschalten täten gut – doch wie? Kenner ihres Faches stellen Ihnen speziell für die besonderen Belastungen in Pflegeberufen die fünf anerkannten und von der Krankenkasse geförderten Entspannungsübungen vor: Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training. Zahlreiche Fotos zeigen Ihnen die Übungen auch für zu Hause. Außerdem: Wie finden Sie einen guten Trainer? Welcher Stress- und welcher Entspannungstyp sind Sie? Alle vorgestellten Entspannungsmethoden werden von der Krankenkasse finanziell unterstützt!

Mal entspannen und abschalten täten gut – doch wie? Kenner ihres Faches stellen Ihnen speziell für die besonderen Belastungen in Pflegeberufen die fünf anerkannten und von der Krankenkasse geförderten Entspannungsübungen vor: Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training. Zahlreiche Fotos zeigen Ihnen die Übungen auch für zu Hause. Außerdem: Wie finden Sie einen guten Trainer? Welcher Stress- und welcher Entspannungstyp sind Sie? Alle vorgestellten Entspannungsmethoden werden von der Krankenkasse finanziell unterstützt!

Diese interessanten Bücher bekommen Sie bei:



2345 Brunn am Gebirge, Industriestraße B 16

Telefon: 02236 - 35600 12 Fax: 02236 - 36262

Mail: office@ikon.co.at

Menüservices
Auswählen. Bestellen. Genießen.



Tel. +43 (1) 89 145-173 www.menueservices.at

Essen zu Hause!

Herbstaktion:
5 Euro Ermäßigung bei
Erstbestellung!
Gültig nur für Neukundinnen
bei Bestellung bis 29.10.2010

