

Patrick Schneider: Vom Burnout zur beruflichen Wiederherstellung!

Patrick Schneider, 36, kämpft 2025 mit Burnout und Wohnungsverlust. Unterstützt von INTEGRA arbeitet er an seinem Comeback.



Krems, Österreich - Patrick Schneider ist 36 Jahre alt und steht vor großen Herausforderungen in seinem Leben. Er kämpft nicht nur mit den Folgen eines Burnouts, sondern hat auch langanhaltende Arbeitslosigkeit und den Verlust seiner Wohnung zu bewältigen. Im Frühjahr 2020 hatte ihn der Burnout getroffen, ausgelöst durch Überlastung im Job und private Probleme. Danach fiel ihm der Weg zurück ins Berufsleben schwer, insbesondere während der Corona-Pandemie, die seine Situation weiter verschärfte. In dieser schwierigen Phase erhielt Schneider Unterstützung von der Sozialeinrichtung INTEGRA, welche ihm half, neue Perspektiven zu erkennen und einen Weg zurück ins Arbeitsleben zu finden, wie **Krone** berichtet.

Die COVID-19-Pandemie hat nicht nur Schneider, sondern weltweit das psychische Wohlbefinden vieler Arbeitnehmer beeinträchtigt. Studien zeigen, dass bestimmte Bewältigungsstile das Risiko für Burnout erhöhen. Insbesondere die Bewältigungsmechanismen, die Menschen entwickeln, um mit Stress umzugehen, können entscheidend für die mentale Gesundheit sein. Eine systematische Überprüfung von Forschungsartikeln hat aufgezeigt, dass nicht alle Strategien gleich wirkungsvoll sind. Während aufgabenorientierte Bewältigungsstrategien eher schützend wirken, stehen Vermeidungsstrategien in einem prädiktiven Zusammenhang mit Burnout. Diese Ergebnisse verdeutlichen die Notwendigkeit, sich mit persönlichen Bewältigungsstilen auseinanderzusetzen, um Prävention zu betreiben, wie die Studie von **PubMed** nahelegt.

Der Einfluss von psychischer Gesundheit auf die Berufswelt

Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet und betreffen schätzungsweise mehr als 15 % der arbeitenden Erwachsenen im Laufe ihres Lebens. Sie beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden der betroffenen Personen, sondern auch deren Fähigkeit, im Berufsleben erfolgreich zu sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im September 2022 eine Leitlinie veröffentlicht, die Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz empfiehlt. Diese Richtlinien zielen darauf ab, die Produktivität zu steigern und die Teilnahme am Arbeitsleben zu erleichtern, und sprechen organisatorische Maßnahmen sowie Schulungen für Führungskräfte und Arbeitnehmer an, wie in den Informationen von **PMC** aufgeführt wird.

Die WHO gibt konkrete Empfehlungen, um psychosoziale Risikofaktoren zu reduzieren und an das Thema psychische Gesundheit auf verschiedenen Ebenen heranzugehen. Dazu gehören Schulungen zur Stärkung der psychischen Gesundheitskompetenz und Strategien zur Unterstützung der

Rückkehr an den Arbeitsplatz nach psychisch bedingten Fehlzeiten. Diese Empfehlungen sind nicht nur wichtig für Arbeitgeber, sondern auch für Arbeitnehmer, die sich der Bedeutung der psychischen Gesundheit immer mehr bewusst werden müssen.

Schneider und viele andere stehen exemplarisch für die Herausforderungen, die die psychische Gesundheit im Kontext von Arbeit mit sich bringen kann. Es ist entscheidend, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um Betroffene zu unterstützen und die Grundlage für ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen. Nur so kann das Risiko von Burnout und weiteren psychischen Erkrankungen verringert werden.

Details	
Vorfall	Burnout
Ursache	Überlastung im Job, private Probleme, Corona-Pandemie
Ort	Krems, Österreich
Quellen	• www.krone.at • pubmed.ncbi.nlm.nih.gov • pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at