



### **Mental Health for Employees**

ist ein spezifisch für Unternehmen entwickeltes Programm zur Erhaltung der psychischen Gesundheit für MitarbeiterInnen mit und ohne Führungsfunktion.

© Gerald Pail 2013 Version V01

Dr. Gerald Pail

# **Mental Health for Employees**

### **Bring Freud ins Leben!**

**Dr. Gerald Pail**

Zimmermannngasse 1A/2/8, 1090 Wien

Telefon +43 676 9162221

Email [gp@geraldpail.net](mailto:gp@geraldpail.net)

Website [www.geraldpail.net](http://www.geraldpail.net)

# Mental Health for Employees

## Einführung

In einer Zeit der ökonomischen Neuorientierung und Flexibilisierung sozialer Bezugssysteme erfährt psychische Gesundheit eine zunehmende individuelle und gesellschaftliche Bedeutung. Nach Schätzungen der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) wird Depression im Jahre 2030 die wichtigste Diagnose in Industrienationen darstellen. Schon heute leiden in Europa 38% der Bevölkerung innerhalb eines Jahres an psychischen Erkrankungen. Die maßgeblichsten Hürden für eine adäquate Therapie sind zum einen die Diskriminierung von PatientInnen, welche zu einer Tabuisierung führt und damit den Zugang zu therapeutischen Institutionen verwehrt, und zum anderen das Fehlen von Wissen über die Erkrankungen.

## Burnout

Im Wirtschaftskontext entwickelte in den beiden letzten Jahrzehnten Burnout zur primären Herausforderung für Unternehmen. Burnout ist keine klassische psychiatrische Diagnose sondern ein heterogenes Krankheitsbild, welches in der Regel im Zusammenhang mit beruflichen Stressoren entsteht. Im Kern der Erkrankung steht die zumeist unbewusste Entscheidung von Individuen ihre Selbstwirksamkeit und Bindungen ausschließlich am Arbeitsplatz zu erleben. Im Falle einer in der Folge ausbleibenden Gratifikation beginnen Betroffene ihren Arbeitseinsatz immer weiter zu erhöhen, bis zunehmend Erschöpfung, Depersonalisation (Zynismus) und Ineffizienz (reduzierte Leistungsfähigkeit, reduzierte persönliche Leistungszufriedenheit) eintreten. Im Laufe der Entwicklung erfolgt ein immer stärkerer emotionaler Rückzug von der Arbeit. Im Spätstadium erfüllen die Burnout PatientInnen häufig die Kriterien einer depressiven Episode und entwickeln ein pluriformes Bild an körperlichen Symptomen (z.B. Schmerzstörungen). Die Therapie des Burnout umfasst ein integriertes Konzept aus Methoden des Coachings, von Psychotherapie und Psychiatrie. Ziel ist die Rückkehr in ein erfülltes Leben und Arbeiten. Viele Unternehmen entscheiden sich inzwischen für eine proaktive Strategie für den Erhalt der psychischen Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen. Lesen Sie dazu den angefügten Artikel in ‚Die Zeit‘.

## Ziele

Ziel dieses Seminars ist, grundlegende Kenntnisse über Burnout bzw. Folgeerkrankungen zu erarbeiten, um Symptome frühzeitig zu erkennen, eine entsprechende Therapie bereits vor einer funktionell relevanten Manifestation einer Erkrankung einzuleiten und damit die psychische Gesundheit möglichst zu erhalten.

## Fragen und Antworten

Wie erkenne ich Burn-Out? Wie erkenne ich Depression? Welche Rolle spielt Angst in meinem Job?  
Ist mein Konsum von Substanzen wie Koffein, Nikotin, Medikamenten oder Alkohol bedenklich?  
Welche Unterstützung kann ich von einer/m PsychiaterIn, Psychotherapeutin/en, Psychologin/en erhalten?  
Welchen Stellenwert haben Psychopharmaka? Sind Psychopharmaka gefährlich?  
Wie kann ich Stress und belastende Konstellationen am Arbeitsplatz meistern?

## Setting

Interaktives Seminar.  
Gruppengröße von maximal 10 Personen.  
Dauer von 3 Stunden (inklusive Pause).



**Dr. Gerald Pail**

ist Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutischer Medizin und führt eine Privatordination in Wien. Seine Ausbildung absolvierte er am Anton Proksch Institut Wien und an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Wien mit den klinischen Schwerpunkten Affektive Störungen, Burnout und Sucht. Seine Forschung im Rahmen des Doktoratsstudiums der angewandten medizinischen Wissenschaften an der Medizinischen Universität Wien, Programm Clinical Neuroscience, fokussiert auf die Integration von Emotion und Kognition im präfrontalen Kortex. Als psychotherapeutische Ausbildung wählte er das PSY-III Modul Psychotherapeutische Medizin, Hauptfach Tiefenpsychologie, der Universitätsklinik für Psychoanalyse und Psychotherapie, Wien. Gerald Pail ist zertifizierter Business Coach und absolviert einen zweijährigen Leadership&Consulting Lehrgang der Wiener Psychoanalytischen Akademie. Er ist zudem als Medical Consultant für die pharmazeutische Industrie, als klinischer Forscher in der Ordinationsgemeinschaft Dr. Georg Schönbeck, Wien, sowie als Lehrbeauftragter der Medizinischen Universität Wien und der Freien Universität Berlin tätig.