

EINE APP ZUR BEKÄMPFUNG VON BURN-OUT

AN WEN KANN MAN SICH WENDEN, WENN MAN AN BURN-OUT LEIDET? WIE ANN MAN VERMEIDEN, SICH ALLEINE GELASSEN ZU FÜHLEN? WERNER KLECKA HAT DIE APP „UPWAYAPP.COM“ ENTWICKELT, DIE NOCH BEKANNT WERDEN MUSS.

Texte: Michel Guillaume

Sein Leben nahm 2014 eine dramatische Wende. Während einer Arbeitssitzung brach Werner Klecka zusammen. „Plötzlich war ich unfähig, mich auszudrücken, und begann zu weinen“, erzählt der heute pensionierte Maschinentechner. Die Diagnose: Burn-out.

Schon immer war Werner Klecka ein Arbeitstier und arbeitete mindestens 60 Stunden pro Woche, sei es als Angestellter oder als Selbstständiger. „Arbeit war für mich immer ein existenzieller Kampf. Ich musste stets dem finanziellen Druck standhalten“, sagt er.

Nach einem Aufenthalt in einer Klinik, der ihm gut tat, suchte er nach einem neuen Sinn in seinem Leben und fand ihn als Uber-Fahrer in Zürich. Er führte tausende Fahrten durch, die ihm zahlreiche Gespräche mit Menschen aus allen Lebensbereichen ermöglichten. Viele von ihnen litten ebenfalls unter Depressionen aufgrund beruflicher Erschöpfung und fühlten sich in solchen Situationen oft alleingelassen.

Aus dieser Erfahrung entstand die Idee für eine App, die Betroffenen helfen könnte, indem sie hauptsächlich zwei Dienste anbietet: Adressen von Hilfsorganisationen wie die Dargebotene Hand und Therapeuten sowie die Schaffung einer Gemeinschaft von Menschen, die dieselben Leiden durchmachen. Die App heißt „upwayapp.com“.

20% der Erwerbstätigen betroffen

In der Schweiz ist Burn-out von der WHO nicht als Krankheit anerkannt und wird auch nicht im Handbuch für psychische Störungen erwähnt. Laut Unisanté, dem universitären Zentrum für Allgemeinmedizin und öffentliche Gesundheit in Lausanne, das 2022 eine umfangreiche Umfrage unter 3000 Gesundheitsspezialisten veröffentlichte, geben 20% der Erwerbstätigen an, ein Gefühl emotionaler Erschöpfung zu verspüren. Bei einem klinischen Burn-out mit charakteristischen Symptomen und dem Bedarf an Behandlung leidet schätzungsweise „zwischen 2% und 6% der Erwerbsbevölkerung“, so die Epidemiologin Irina Guseva Canu.

Die Unisanté-Studie zeigte, dass Gesundheitsfachkräfte nur selten Patienten im frühen Stadium des Burn-outs sehen. Das bedeutet, dass präventive Maßnahmen zur Früherkennung des Burn-outs heute zu wenig Beachtung finden. „Es ist kein Mangel an Prävention, sondern eher ein Informations- und Anerkennungsdefizit des pathogenen Zustands des Burn-outs, das den Zugang zu psychologischen oder medizinischen Konsultationen verzögert“, betont Irina Guseva Canu.

Die App „upwayapp.com“ könnte helfen, diese Lücke zu schließen. Ihre Entwicklung und Programmierung sind abgeschlossen und sie ist online, jedoch weitgehend unbekannt. Nur 200 Personen haben sich

“

DIE APP ZIELT DARAUF AB, DEN MITARBEITERN ANONYM UND KOSTENLOS ZU HELFEN, IHR BERUFS- UND PRIVATLEBEN IN EINKLANG ZU BRINGEN

registriert. Zudem fehlt es ihr noch an Inhalten. „Mein Ziel wäre, dass Unternehmen ihre Mitarbeiter ermutigen, sich präventiv und informativ anzumelden, um Abwesenheiten zu reduzieren und somit die Produktivität zu steigern“, erklärt Werner Klecka.

Die Schweiz hinkt hinterher

Der Bedarf ist vorhanden, wie Irina Guseva Canu bestätigt. „Während die Schweiz in den 1950er Jahren Vorreiter und beispielhaft in der Gesundheitsregulierung am Arbeitsplatz war, ist das heute nicht mehr der Fall. Sie wurde von der Globalisierung des Arbeitsmarktes und den damit einhergehenden Einsparungen bei vermeintlich ‚nicht essentiellen‘ Stellen, prekäreren Verträgen und dem Nicht-Ersetzen von in Rente gehenden Personen eingeholt“, bedauert sie.

In der Unternehmenswelt wird das Problem ernst genommen. „Wir sind zunehmend mit der Diagnose Burn-out konfrontiert“, sagt Isabelle Perelli, Case Managerin für die Westschweiz bei der Post. Sie hat daher mehrere Sensibilisierungsaktionen für ihr Personal gestartet. Vor etwas mehr als einem Jahr wurde die App „Stay fit“ entwickelt, die seit einigen Wochen auch auf Französisch verfügbar ist. Die App soll allen Mitarbeitenden anonym und kostenlos helfen, ihr Berufs- und Privatleben in Einklang zu bringen und Spannungen am Arbeitsplatz zu bewältigen. Werner Klecka hingegen hat das Ziel, mit seiner App die gesamte Schweiz abzudecken.

upway
hilf dir - hilf anderen

