

# „ZWISCHENZEIT“

Psychosoziale Gesundheit und  
Burnout-Prävention am Arbeitsplatz



Sehr geehrte Damen und Herren!

Sie suchen für die MitarbeiterInnen Ihres Unternehmens nach einem Erfolgskonzept zur Burnout-Prävention und Stressbewältigung?

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung haben wir ganz speziell für jene Ihrer MitarbeiterInnen, die akut von Burnout betroffen sind, ein Begleitangebot erstellt. Damit können wir Menschen wieder zu einem gesunden, stabilen und freudvollen Arbeitsleben zurückführen, ohne dass diese den Arbeitsplatz verlieren müssen.

## ZWISCHENZEIT - das Erfolgskonzept!

ZWISCHENZEIT ist ein Angebot des IKT-Instituts für Kunsttherapie in Österreich. Ein **österreichweites Netzwerk** erfahrener Dipl. KunsttherapeutInnen steht Ihnen im Rahmen des ZWISCHENZEIT-Begleitangebots für Ihre MitarbeiterInnen zur Verfügung.

Aus jahrelanger Erfahrung wissen wir, dass ZWISCHENZEIT zu einem hohen Prozentsatz Menschen, die von Burnout betroffen oder bedroht sind, sachte wieder zu ihrer eigenen Ganzheit zurückführt. Mit Hilfe hochwirksamer und kreativ-aktivierenden Methoden, wie sie in der Kunsttherapie zum Einsatz kommen, schaffen wir bei vielen die Rückkehr zum Arbeitsplatz.

1

## Was kann ZWISCHENZEIT für Ihre MitarbeiterInnen tun?

ZWISCHENZEIT kam bereits zahlreichen Menschen im Zeitraum von 01/2018 bis 12/2021 im Rahmen eines Pilotprojekts des Sozialministeriums (konkret bei [www.fit2work.at](http://www.fit2work.at)) zugute. Daher wollen wir, dass auch weitere Menschen von diesem Konzept profitieren. Denn, wie erwartet, konnten fast **100%** der TeilnehmerInnen nach der Begleitung durch unserer Dipl. KunsttherapeutInnen ihrer eigenen Firma als MitarbeiterInnen erhalten bleiben. Die Rückmeldungen der ProbandInnen ergaben, dass sich der Zugang zur persönlichen arbeits- und gesundheitsbezogenen Situation deutlich verbessert hatte.

Auch wurde das Projekt einer **Evaluierung** durch die Universität Wien unterzogen. Dabei wurde ZWISCHENZEIT als „**hochwirksam bei Burnout**“ eingestuft. Und das bereits bei einer durchschnittlichen Dauer von 8 bis 10 Begleiteinheiten (á 90 min)!

# „ZWISCHENZEIT“

Kunsttherapie bei Burnout und Burnout-Prävention ist ein Angebot für die Zeit zwischen auftretender Symptomatik und dem Weg zur Genesung

Mit 6 Schritten wieder ins Leben finden!

## 1. Einstieg mit IST-Analyse

Überblick gewinnen über die aktuelle Gesamtsituation



## 2. Zielfindung und Zukunftsplanung

Wo komme ich her?  
Wo will ich hin?



## 4. In den Körper hineinspüren

Verständnis für Körpersprache



## 3. Wer bin ich?

Verbale & nonverbale Ausdrucksweise



## 5. Gefühle bemerken

Verringerung von Angstzuständen



## 6. Die Welt, in der ich stehe

Selbst- und Fremdbild



Illustration: Tim Knoche

## Wie wirkt ZWISCHENZEIT?

➔ Gerade bei Gefühlen der Überlastung, verbunden mit depressiven Verstimmungen und Erschöpfungszuständen, bringen die ganzheitlich-dynamischen, sinnesorientierten Ansätze der speziellen kunsttherapeutischen Methodik unmittelbare **Entlastung**. Durch gezielte, kreative Aktivierung verbinden sich dissoziierte Gefühle und Gedanken wieder zum sinnvollen Tun.

➔ Der niederschwellige Zugang zu den Kernproblemzonen setzt sehr rasch blockierte Potentiale und **Ressourcen** frei, sodass Kraft und Elan zurückkehren.

➔ Durch professionelle Begleitung gewinnen Menschen **neue Sichtweisen** und finden auf direktem Weg zu **aktiver Lebensgestaltung**.

➔ Der große Zusatzgewinn ist die **Freude** und die Lust am kreativen Schaffensprozess.

Manchmal fragen InteressentInnen: „Soll das heißen, ich muss da etwas malen?“ Nein, keineswegs! Bei ZWISCHENZEIT findet das Gespräch im Wechsel mit einfachem visuellem und gestalterischem Ausdruck statt. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse oder Affinitäten erforderlich.

Kunsttherapeutische Methoden helfen, Gefühle auszudrücken, wo Worte versagen. So wird Entlastung spürbar, neue Perspektiven werden sichtbar und eine aktive Lebensgestaltung wieder möglich.

## So kommen Sie zu ZWISCHENZEIT!

Gerne stellen wir Ihnen **ZWISCHENZEIT** vor und konzipieren gemeinsam ein individuelles ZWISCHENZEIT-Modell für Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement:

- Workshops zur Burnoutprävention/Stressmanagement/Selfcare/Resilienz
- Einzelbegleitungen / Online-Begleitung
- Gruppenangebote

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne beantworten wir Ihre Fragen!

**IKT Institut für Kunsttherapie in Österreich**

[office@institut-kunsttherapie.at](mailto:office@institut-kunsttherapie.at)

Monika Hipsch, Mag.<sup>a</sup>, Mobil: 0650 – 565 05 05

Eva Bagherpur, DI (FH) Mobil: 0 664 – 7369 1540

[www.ikt.or.at](http://www.ikt.or.at) [www.berufsverbandkunsttherapie.com](http://www.berufsverbandkunsttherapie.com)



## Struktur und Ablauf des kunsttherapeutischen Angebots

Indikatoren (Inhalte, Meilensteine)	Termine / 2 Doppeleinheiten pro Termin
IST-Analyse	1 Einzelsetting (2 EH)
Zielfindung und Zukunftsplanung	2 Einzelsettings (4 EH) empfohlen
Verbesserung der verbalen und nonverbalen Ausdrucksweise	2 Einzelsettings (4 EH) empfohlen
Verständnis für Körpersprache Wahrnehmung der inneren Haltung Hinterfragung der Wertesysteme	2 Einzelsettings (4 EH) empfohlen
Verringerung von Angstgefühlen	4 – 5 Einzelsettings (8 – 10 EH) empfohlen
Übernahme von Eigenverantwortung	4 – 8 Einzelsettings (8 – 16 EH) empfohlen
<b>Auf Wunsch und nach individueller Vereinbarung:</b>	
Stabilisierung und Nachhaltigkeit	3 Einzelsettings (2 EH) zur Nachbearbeitung in monatlichen Abständen je nach Anlass und zur laufenden Konfliktbearbeitung empfohlen
Soziale Interaktion, Fremd- und Selbstbild, Kommunikationstraining, Entwicklung von Konfliktlösungskompetenzen	4 Gruppensettings á 2 Stunden
<p><b>Phase 1:</b> Die ersten vier Einzelsettings sollen in wöchentlichen Abständen stattfinden.</p> <p><b>Phase 2:</b> Weitere 4 – 6 Einzelsettings können in 14-tägigen oder 3-wöchigen Abständen vereinbart werden. Dazu kann parallel am Gruppenangebot teilgenommen werden.</p> <p><b>Phase 3:</b> Nach dem Abschlussgespräch können 3 Einzelsettings zur Nachbearbeitung in Anspruch genommen werden, beginnend frühestens 6 Wochen nach Abschluss.</p>	
<p><b>Bei folgenden Anliegen konnten sehr gute Erfolge festgestellt werden:</b></p> <p>Schlafstörungen, Erschöpfung, Ängste, Panikattacken, Grübeln, Freud- und Lustlosigkeit, zunehmende Entscheidungsschwäche, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Gefühle der Entfremdung, Gastritis, Tinnitus, Gehörsturz, Vergesslichkeit, kognitive Störungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Schwindel, Zittern, Gereiztheit, Weinerlichkeit, Infektionsanfälligkeit, ...</p> <p style="text-align: center;"><b>Empfehlung:</b></p> <p style="text-align: center;">Kunsttherapie ist besonders zur Vorbereitung und Nachbetreuung bei REHA-Aufenthalten effektiv!</p>	

## Ziele

Wiedererlangung der Arbeitsfähigkeit, Steigerung des Wohlbefindens, soziale Integration, Verbesserung der Lebensgestaltung, Abwendung von Suizidgefahr durch:

**Abbau** von Ängsten, allgemeiner Unsicherheit, Selbstabwertung und von Zwangsgedanken.

**Wahrnehmung** eigener Gefühle, Bedürfnisse und Fähigkeiten.

**Bewältigung** von Stress und inneren Spannungen.

**Sichtbarmachung** von Abhängigkeitsstrukturen und Beziehungsmustern.

**Umgang** mit negativen oder destruktiven Gefühlen (z.B. Wut) lernen.

**Integration** in soziale Systeme und deren Mechanismen.

**Erarbeitung** von Lösungsstrategien zur Arbeitsstabilität und deren realer Umsetzung.

**Förderung** von Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühlen und Selbstkompetenzen.

Voraussetzung zum Gelingen ist die Freiwilligkeit und Bereitschaft der TN zur aktiven Mitwirkung am Prozessgeschehen.

## Zielsetzung

Begleitung von Menschen mit Burnout oder Burnout-Gefährdung zur Erhaltung des Arbeitsplatzes und bei der Wiedererlangung der Arbeitsfähigkeit.

### ERFOLGSINDIKATOREN

**Abbau** von Ängsten, allgemeiner Unsicherheit, Selbstabwertung und von Zwangsgedanken.

**Wahrnehmung** eigener Gefühle, Bedürfnisse und Fähigkeiten.

**Bewältigung** von Stress und inneren Spannungen.

**Sichtbarmachung** von Abhängigkeitsstrukturen und Beziehungsmustern.

**Umgang** mit negativen oder destruktiven Gefühlen (z.B. Wut) lernen.

**Integration** in soziale Systeme und deren Mechanismen.

**Erarbeitung** von Lösungsstrategien zur Arbeitsstabilität und deren realer Umsetzung.

**Förderung** von Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühlen und Selbstkompetenzen.

Voraussetzung zum Gelingen ist die Freiwilligkeit und Bereitschaft der TN zur aktiven Mitwirkung am Prozessgeschehen.

### Gewinn für die Klientinnen und Klienten:

Selbstwertstärkung, Handlungsfähigkeit, Perspektivenfindung, Erhaltung oder Wiedererlangung von Arbeitsfähigkeit, Arbeitsplatzhaltung, veränderter Umgang mit sich selbst, Selbstfürsorge, Erkennung von Verhaltensmustern und Glaubenssätzen, veränderter Umgang mit Konflikten und Konfliktpersonen, veränderte Beziehungsgestaltung, veränderte Selbstdefinition („ich bin genug“ anstelle von „ich genüge nicht, weil ich nicht genug leiste“).

### Qualitätssicherheit:

Dipl. KunsttherapeutInnen mit spezieller Fachschulung im Umgang mit Burnout und Burnout-Prävention sind Mitglieder im ÖBKT – Österreichischer Berufsverband für Kunsttherapie

[www.berufsverbandkunsttherapie.com](http://www.berufsverbandkunsttherapie.com)