

# „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 Rückmeldung der Probanden ergaben durchwegs, dass sich der Zugang zur persönlichen arbeits- und gesundheitsbezogenen Situation deutlich verbessert hatte.

Auch wurde das Projekt einer **Evaluation** durch die Universität Wien unterzogen. Dabei wurde ZWISCHENZEIT als „**hochwirksam bei Burnout**“ eingestuft. Und das bereits bei einer durchschnittlichen Dauer von 8 bis 10 Begleitungseinheiten!



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

E-Mail: [office@institut-kunsttherapie.at](mailto:office@institut-kunsttherapie.at) / Mobil: +43(0)699-1941-8148

Vereinssitz: Jägerstraße 25/Top 17, 1200 Wien [www.berufsverbandkunsttherapie.com](http://www.berufsverbandkunsttherapie.com)

E-Mail: [office@institut-kunsttherapie.at](mailto:office@institut-kunsttherapie.at) / Mobil: +43(0)699-1941-8148

## 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 Burnoutprävention/Stressmanagement/Selfcare/Resilienz
- Einzelbegleitungen / Online-Begleitung
- Gruppenangebote

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

➔ [ExpertInnen für Burnout](#)

**IKT Institut für Kunsttherapie in Österreich**

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

Mobil: 069919418148

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