

Warum psychosoziale Beratung am Arbeitsplatz unverzichtbar ist...

...und wie sie sich von anderen Berufsgruppen unterscheidet

Ein Vortrag über psychische Gesundheit, Prävention und den Wert der vierten Säule der Gesundheitsvorsorge
Beate Kolouch, Diplom-Lebensberaterin, akad. Supervisorin

Eine alltägliche Situation im Betrieb



Genau hier setzt psychosoziale Beratung an...

Nicht erst, wenn jemand krankgeschrieben ist, sondern davor!

In der Phase, in der ein Gespräch, eine Orientierung, eine Perspektive noch etwas bewegen oder in eine andere Richtung lenken kann.

Die These: Lebens- und Sozialberatung (LSB) ist keine Luxus-Wellness-Leistung, sondern unverzichtbare betriebliche Infrastruktur.

Die unsichtbare Last, die wir mit zur Arbeit tragen



Die Belastungsgrenze

Flexibilität, ständige Erreichbarkeit, maximaler Leistungsdruck – während private und gesellschaftliche Krisen gleichzeitig zunehmen.



Das Phänomen Präsentismus

Körperlich anwesend, geistig blockiert. Trotz seelischer Belastung wird gearbeitet – mit steigendem Risiko für Fehler und Unfälle.

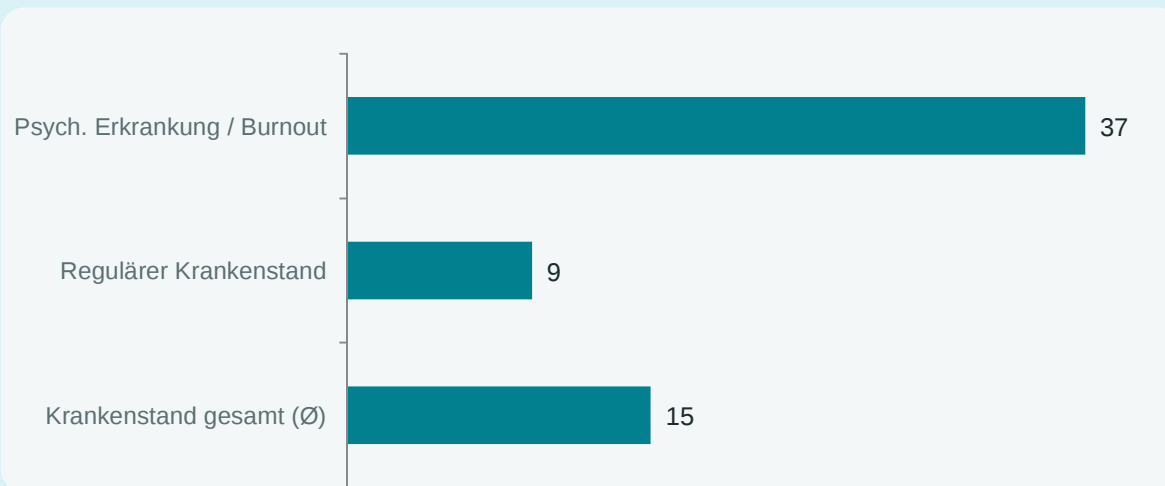


Das Tabu

„Wenn ich zugebe, dass ich nicht mehr kann, gilt das als Schwäche.“ Angst vor Stigmatisierung verhindert frühzeitige Hilfe.

Was der Krankenstand wirklich zeigt

Durchschnittliche Dauer eines Krankenstands (Tage)



Altersgruppe 25–44

Hier sind psychische Erkrankungen bereits der häufigste Grund für krankheitsbedingte Fehlzeiten überhaupt.

Quelle: Fehlzeitenreport / Krankenstandsdaten Österreich [1]

Was ist psychosoziale Beratung?

Reglementiertes Gewerbe. Seit 1989 gesetzlich geregelt (§ 119 GewO) – oft als „vierte Säule“ des österreichischen Gesundheits- und Sozialwesens bezeichnet, neben Medizin, Psychotherapie und Klinischer Psychologie.

Geprüfte Qualifikation. Seit 2022 neue Ausbildungsverordnung mit staatlicher Befähigungsprüfung auf NQR-Niveau 6 – vergleichbar mit Bachelor – psychosoziale Beratung!

Hilfe zur Selbsthilfe. Beratung, Begleitung und Betreuung von Menschen ohne diagnostizierte psychische Störung – ziel- und ressourcenorientiert, mit gesetzlicher Verschwiegenheitspflicht.

1989

Gesetzlich geregelt

§ 119

GewO

NQR 6

Bachelor-Niveau

100%

Verschwiegenheit

Prävention statt Reparatur

Psychosoziale Beratung setzt an, bevor aus einer Belastung eine Erkrankung wird.

OHNE FRÜHZEITIGE BERATUNG

- 1 Belastung / Zeitdruck
- 2 Wird nicht angesprochen
- 3 Fehler, Rückzug, Konflikte
- 4 Krankenstand oder Kündigung

MIT LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

- 1 Belastung / Zeitdruck
- 2 Vertrauliches Beratungsgespräch
- 3 Orientierung, Perspektive, Entlastung
- 4 Handlungsfähigkeit bleibt erhalten

Beispiele aus der betrieblichen Praxis

Burnout-Prävention

IT-Abteilung im Reorganisationsprozess: vertrauliche Beratungsgespräche, bevor aus Überlastung eine Erschöpfungsdepression wird – ohne Meldung an die Führungskraft.

Konfliktmanagement

Zwei Abteilungen liefern sich Grabenkämpfe. Eine LSB-Fachkraft arbeitet neutral an Kommunikationsmustern und Rollenklärung – im Team und in Einzelgesprächen.

Return-to-Work

Rückkehr nach längerem Krankenstand: Begleitung für einen realistischen Wiedereinstieg, Vermeidung von Überforderung, erleichterte Kommunikation im Team.

Beispiele aus der betrieblichen Praxis

Krise / Akuthilfe

Sofortige, professionelle Unterstützung für den Betroffenen in der einer akuten Krise.

Teambegleitung

Professionelle Begleitung des gesamten Teams durch die Trauerphase.

Stabilisierung

Die Betriebskultur wird geschützt – Vertrauen und Handlungsfähigkeit bleiben erhalten.

Nutzen für das Unternehmen

Kein reiner Wohlfühlfaktor – unbearbeitete Belastungen kosten nachweislich Geld.

1

Weniger Fehlzeiten

Frühzeitige Beratung wirkt, bevor Belastung zu Krankenstand oder Präsentismus führt.

2

Besseres Betriebsklima

Konflikte werden bearbeitet statt verschleppt – weniger Reibung im Team.

3

Stärkere Bindung

Wer Unterstützung erlebt, bleibt eher – ein Argument gerade bei Fachkräftemangel.

Abgrenzung: Sozialarbeit, Coaching & HR

Sozialarbeit

Institutioneller, oft behördlicher Kontext (Jugendwohlfahrt, Sozialämter). LSB ist freiberuflich-beraterisch, freiwillig, ohne Eingriffsfunktion.

Coaching

Keine geschützte Berufsbezeichnung in Österreich. Für Persönlichkeitsentwicklung ist die LSB-Gewerbeberechtigung nötig – LSB ist geprüft und reguliert.

HR / Personalabteilung

Immer auch der Arbeitgeberseite verpflichtet. LSB ist der Verschwiegenheit gegenüber der beratenen Person verpflichtet, nicht dem Unternehmen.

Abgrenzung: Psychotherapie & Psychologie

Psychotherapie

Fokus: Behandelt diagnostizierte psychische Störungen und Leidenszustände (z. B. Depression, Angststörung, Trauma).

Unterschied zu LSB: LSB begleitet gesunde Menschen in Entscheidungs- und Krisensituationen.

Klinische Psychologie

Fokus: Universitätsstudium, Fokus auf Diagnostik, Testverfahren und klinische Fragestellungen.

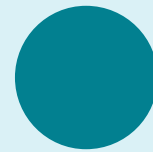
Unterschied zu LSB: LSB arbeitet alltagsnah, praxisorientiert, ohne diagnostischen Anspruch.

Lebens- und Sozialberatung

schließt die Lücke zwischen



gesund und leistungsfähig



krank und behandlungsbedürftig

Sie ist kein Ersatz für Psychotherapie, Psychologie oder HR, sondern eine eigenständige, gesetzlich verankerte Säule – genau dort, wo andere Berufsgruppen nicht ansetzen können oder dürfen.

Zeit für neues Denken

Psychosoziale Beratung am Arbeitsplatz ist das Sicherheitsnetz, das wir in dieser unbeständigen Zeit dringend brauchen. Sie verwandelt Hilflosigkeit in Handlungsfähigkeit.



Umdenken

Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von Selbstreflexion, Mut und Professionalität – keine Schwäche.



Investieren

Nicht nur in ergonomische Bürostühle, sondern in das Fundament: die psychische Widerstandskraft aller.

Sorgen wir dafür, dass die Lebens- und Sozialberatung den Stellenwert bekommt, den sie verdient: als unverzichtbarer Erfolgsfaktor am modernen Arbeitsplatz.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Beate Kolouch