



Prävention gegen Burnout:

Folgende Selbsthilfe-Strategien sind hilfreich:

- Realistische Ziele setzen, sich nicht überfordern
- Zwischen Arbeit und Freizeit trennen
- Ausreichend Zeit mit der Familie und Freunden verbringen
- Entschleunigen – bewusst langsamer leben
- Die eigenen Grenzen erkennen
- Auf eine gute Balance zwischen Arbeit/Leistung und Erholung achten

Was tun, wenn man sich selbst nicht mehr helfen kann?

Zu Beginn ist eine psychologische und medizinische Abklärung wichtig. Dabei wird festgestellt, ob es sich um Burnout oder eine andere Erkrankung handelt und wo man am besten ansetzen kann, um möglichst rasch eine Besserung zu erreichen. Klinische und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen führen eine ausführliche psychologische Diagnostik durch.

Die Behandlung wird individuell angepasst und umfasst folgende Bereiche:

- Work-Life-Balance
- Entspannung (z. B. progressive Muskelentspannung)
- Biofeedback
- Mentale Strategien
- Klären von Zielsetzungen
- etc.

Bei Bedarf kann auch eine unterstützende medikamentöse Therapie hilfreich sein.

Die gute Zusammenarbeit von Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten ermöglicht, dass selbst bei Vorliegen des Vollbildes eines Burnouts eine stationäre Behandlung nur in wenigen Fällen erforderlich ist.

Wenn es um problematische Arbeitssituationen geht, kontaktieren Sie Ihren Betriebsarzt oder Hausarzt, um die belastenden Situationen zu erheben.

In vertrauensvoller Atmosphäre werden diese Umstände analysiert und gemeinsam mit dem Betrieb Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Medieninhaber und Herausgeber:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse
6850 Dornbirn, Jahngasse 4
T 050 84 55-0 F 050 84 55-1040
www.vgkk.at

Auflage 2017



Ihre Gesundheit – unser Anliegen

Burnout- Prävention



VGKK
Vorarlberger
Gebietskrankenkasse



Was wir unter Burnout verstehen?

Der Begriff Burnout stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „ausgebrannt sein, sich erschöpft fühlen“. Burnout ist ein Zustand vollständiger körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung.

Drei Komponenten des Burnouts sind besonders charakteristisch:

1) Verlust von Energie und Engagement (emotionale Erschöpfung)

Man fühlt sich emotional und körperlich völlig erschöpft und ausgelaugt und hat noch dazu die natürliche Fähigkeit verloren, sich zu erholen. Der Alltag ist gekennzeichnet durch chronische Müdigkeit und psychosomatische Symptome wie z. B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Störungen.

2) Distanzierte Haltung anderen gegenüber

Man zieht sich von anderen zurück und meidet jeglichen Kontakt. Andere Menschen werden als „Energieräuber“ und „nur mehr nervend“ erlebt. Man verliert das Interesse an Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen sowie Gesprächen.

3) Verlust des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit

Man glaubt, nichts mehr leisten zu können, und ist verzweifelt. Dazu kommen Gefühle wie Niedergeschlagenheit, Ausweglosigkeit, innere Leere sowie Schuldgefühle, welche abrupt in Ärger, Gereiztheit und Schuldzuweisungen umschlagen können.

Der Burnout-Prozess:

Einem Überengagement zu Beginn der Tätigkeit folgen langsame Desillusionierung und ein Rückgang an Motivation. Burnout kann bis hin zu existenzieller Verzweiflung und Arbeitsunfähigkeit führen.

Jeder Phase des Ausgebranntseins können auch unterschiedliche Symptome zugeordnet werden – wobei nicht immer alle vorhanden sein müssen.

Die Wissenschaft beschreibt unterschiedliche Phasen des Burnout-Prozesses:

- Zu Beginn stehen meist Warnsymptome wie hohes Engagement und Erschöpfungsgefühle.
- Dies wiederum führt zu einer ersten Reduktion des Engagements, Schuldgefühlen, Zynismus, Reizbarkeit, Launenhaftigkeit etc.
- Weiterer Leistungsabfall (keine Motivation, Konzentrationsstörungen, Resignationsgefühle, Desorganisation, innere Leere usw.)
- Sozialer Rückzug und Isolierung.
- Der weitere Verlauf eines schweren Burnouts ist meist geprägt von psychosomatischen Symptomen (z. B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Tachykardie, Kopfschmerzen etc.) bis hin zu Angsterkrankungen und Depressionen.
- Im Vollbild eines Burnout-Syndroms sind eine negative Lebenseinstellung, Gefühle der Hoffnungs- und Sinnlosigkeit sowie existenzielle Verzweiflung bis hin zu Selbstmord-Gedanken bezeichnend.

Die Ursachen für Burnout werden im individuellen Umfeld (z. B. zu hohe Leistungsansprüche, falsche Erwartungen an die Arbeit/das Arbeitsumfeld, Anerkennungsbedürftigkeit, labiles Selbstwertgefühl) und beruflichen Umfeld (Fehlen von Fairness, Respekt, Gerechtigkeit, Anerkennung und Wertschätzung, Kontrollmöglichkeiten, sozialer Unterstützung) gesehen.