

BURNOUT

Erkennen
Vermeiden
Helfen



BURNOUT

Was ist ein Burnout?

to **burnout** (engl.): **ausbrennen**

Ausbrennen kann nur, wer einmal „gebrannt“ hat, sich also über das übliche Maß hinaus für seine Tätigkeit engagierte!

Burnouts werden häufig unterschätzt!

Wie Erkennen sie einen Burnout?

Gefährdet sind Personen, die

- ✔ freiwillig und unbezahlt mehr arbeiten.
- ✔ ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse zurückstellen und keine Zeit haben.
- ✔ der Meinung sind, dass ihre Arbeit niemand sonst machen kann.
- ✔ ihre Kontakte mit anderen Menschen auf das berufliche Umfeld beschränken.

Typische Symptome

- ✔ körperliche Symptome wie ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, Infekte; möglich sind auch Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen etc.
- ✔ erhöhter Konsum von Alkohol, Aufputsch- und Beruhigungsmitteln und anderen Drogen.
- ✔ negative und zynische Einstellung gegenüber anderen und sich selbst.
- ✔ Rückzug aus dem sozialen Leben.
- ✔ keine Energie, keine Lust etwas zu tun.
- ✔ Konzentrationsprobleme, geringere Leistung.
- ✔ reduziertes Selbstwertgefühl und wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- ✔ Gefühle der Hilf- und Hoffnungslosigkeit.

Die Burnout-Stufen

Burnout ist eine Reaktion auf starke Arbeitsbelastungen und anhaltenden Stress, beschränkt sich jedoch nicht ausschließlich auf das Arbeitsumfeld. Auch z.B. Doppelbelastungen (Studium und Beruf etc.) oder Arbeitslosigkeit können zu Burnout führen. Die Auswirkungen sind nicht von heute auf morgen spürbar, sondern entwickeln sich nach und nach. Die folgenden Phasen müssen jedoch nicht immer in der angegebenen Reihenfolge auftreten.

🔻 Idealistische Begeisterung und verstärkter Einsatz

Erhöhte Erwartungen an sich selbst; Gefühl der Unentbehrlichkeit; Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden auch an freien Tagen und im Urlaub; Vernachlässigung eigener Bedürfnisse und Wünsche; gelegentlich Schlafstörungen; erhöhter Konsum von Kaffee, Zigaretten und Aufputzmitteln.

🔻 Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Vermeidung privater Konflikte; Aufgabe von Hobbys, Verschieben privater Bedürfnisse auf später; Fehlleistungen und Ungenauigkeiten; zunehmende Verleugnung von Überarbeitung und Überlastung; Schlafstörungen und spürbarer Energiemangel; Aufmerksamkeitsstörungen.

🔻 Verstärkte Verleugnung von Problemen

Gefühl mangelnder Anerkennung; wachsender Widerstand täglich in die Arbeit zu gehen; vermehrt Fehlzeiten und „innere Kündigung“; psychosomatische Reaktionen wie Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck; zunehmend Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit; vermehrter Konsum von Alkohol und Drogen.

🔻 Deutliche Verhaltensänderung

reduziertes Engagement und Produktivität; negative Reaktion auf gut gemeinte Zuwendung; wenig persönliche Anteilnahme; verstärktes Gefühl der Gleichgültigkeit und Sinnlosigkeit; Entfremdung; vermehrt psychosomatische Reaktionen.

▼ **Die Innere Leere und Erschöpfung**

Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen und dem Gefühl der inneren Leere; automatenhaftes Funktionieren; Angstgefühle und Suchtverhalten; negative Einstellung zum Leben; starke Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Erschöpfung; Wunsch nach Schlaf; völlige Verzweiflung bis zu Suizidgedanken und -absichten.

▼ **Zusammenbruch**

angegriffenes Immunsystem; lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung; hohe Suizidgefährdung.

Burnouts lassen sich vermeiden!

**Je früher die ersten Symptome erkannt werden,
umso früher kann etwas dagegen unternommen werden!**

Vorbeugung und Maßnahmen gegen ein Burnout

- ▼ Setzen Sie sich realistische Ziele.
- ▼ Trennen Sie deutlich zwischen Arbeit und Freizeit.
- ▼ Machen Sie bewusst Urlaub und meiden Sie dabei berufliche Konfrontation.
- ▼ Lernen Sie bewusst zu trödeln.
- ▼ Lernen Sie bewusst zu entspannen.
- ▼ Pflegen Sie berufliche Alternativen.
- ▼ Pflegen Sie Kontakte zu anderen Menschen.
- ▼ Seien Sie sensibel für Ihre eigenen Bedürfnisse.
- ▼ Machen Sie Ihre Grenzen deutlich, sagen Sie „Nein“.
- ▼ Achten Sie auf die Einhaltung von Regeln.
- ▼ Sprechen Sie kritische Themen an.
- ▼ Lernen Sie mit Ihrer Macht und Machtlosigkeit umzugehen.
- ▼ Hören Sie auf, andere verändern zu wollen.
- ▼ Wechseln Sie Ihr Tätigkeitsfeld.

Wenn körperliche Symptome entstehen, die der Arzt nicht anders als durch Überarbeitung erklären kann, ist es dringend notwendig, fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen!

Beratung und Information

Heerespsychologischer Dienst

☎ 050201 10-51800 oder -51810

hpa.hpd@bmlv.gv.at

Helpline-Service (rund um die Uhr und anonym)

☎ 050201 99-1656

Streitkräfte Dion1/MPsych

☎ 050201 50-20050

Sanitätszentren

SanZ Ost ☎ 050201 10-65381

SanZ Süd ☎ 050201 50-25330

SanZ West ☎ 050201 60-25430

Hilfestellung in den einzelnen Bundesländern bieten z.B.:

pro mente - Gesellschaft für psychische und soziale

Gesundheit: <http://www.promenteaustria.at>

Psychosozialer Dienst (PSD)

Einrichtungen in den einzelnen Regionen siehe

Telefonbuch