

Gesundheitsforum – Experten des Klinikums Rosenheim informieren:

Burnout – wenn die Arbeit krank macht **Symptome, Hilfe und Selbsthilfe bei stressbedingten Erkrankungen**

Burnout: „Ausgebrannt-sein“, „Zustand der totalen Erschöpfung“

- Schleichende Entwicklung
- Erschöpfung
 - körperlich
 - geistig
 - emotional
- Energieverlust
- fehlende Fähigkeit zur Erholung
- Gefühllosigkeit, Gleichgültigkeit

Risikofaktoren

- **Arbeitsplatzsituation**
 - Arbeitsüberlastung (immer mehr Arbeit für immer weniger Menschen)
 - Unterbrechungen, ständige Veränderungen
 - Unsicherheit, Drohungen, Schikanen
 - Fehlende Wertschätzung und Anerkennung
 - Konkurrenz, Mobbing
 - Papier- und E-Mail-Flut
 - Befehle und Kontrolle statt Handlungsspielraum
- **Lebenssituation**
 - Lebenskrisen (Trennung, Krankheit, Tod)
 - Doppelbelastungen (beruflich/privat)
 - Pflegefall in der Familie
- **Gesellschaftliche Faktoren**
 - Leistung und Gewinn
 - Internet und Arbeitstempo
- **persönliches Risikoverhalten**
 - Mangel an Entspannung oder Freizeit
 - Mangel an körperlicher Aktivität
 - verstärkter Alkohol- und Koffeinkonsum (Aufputsch- und Beruhigungsmittel)
 - Rückzug von Familie und Freunden zugunsten der Arbeit
- **Persönlichkeitsstruktur**
 - labiles Selbstwertgefühl /krankhafter Ehrgeiz
 - Unfähigkeit, Nein zu sagen
 - Perfektionismus
 - Idealismus
 - hohes soziales Engagement
 - hohe Leistungsbereitschaft

Risiko – Gruppen:

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| • Lehrer | . Hochleistungssportler |
| • Ärzte | . Alleinerziehende, Alleinstehende |
| • Pflegepersonal | . Kinder, Schüler |
| • Sozialarbeiter, Erzieher | |
| • Katastrophenhelfer | |

Jeder kann ein Burn-out entwickeln!

Gefahren/Folgen des Burn-out

- Chronische Schlafstörungen
- Tinnitus
- Alkoholprobleme
- Medikamentenmißbrauch
- Essprobleme, Übergewicht
- erhöhte Infektanfälligkeit
- (Erschöpfungs-) Depression
- Angsterkrankungen
- Panikerkrankungen
- Selbstmord (-versuch)
- psychosomatische Erkrankungen
 - Herz-Kreislauf
 - Magen-Darm
 - Potenzstörungen
- Arbeitsunfähigkeit
- Tagesmüdigkeit
- schlechte Leistungen
- Fehlerhäufung, Unfälle
- Reizbarkeit, Aggressivität
- schlechtes Arbeitsklima
- Unternehmensschaden!!!

Was Sie tun können, um ein Burn-out zu vermeiden:

Warten Sie nicht auf Wunder, sondern sorgen Sie für sich!

Selbstverantwortung

Selbstfürsorge - SELBSTFÜRSORGEPLICHT

- Aufmerksamkeit für sich selbst
- hören Sie auf Ihren Körper
- kleine effektive Pausen
- zusammenhängender Urlaub
- Grenzen setzen – Nein sagen
- regelmäßiger Ausgleichssport
- regelmäßiges gesundes Essen
- pflegen Sie Freundschaften
- holen Sie sich Hilfe: Selbsthilfegruppen, Coach, Arzt, Psychotherapeut
- Überprüfen Sie Ihre Arbeitsabläufe

Mentaltraining

- lernen Sie Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Atementspannung, Yoga)
- suchen Sie Begegnungen mit der Natur
- Positives Denken: Führen Sie ein Erfolgs- und Glückstagebuch
- Humor – Lachen ist gesund
- kreative Ablenkung: Malen, Singen, Tanzen

mental stabilisierende Körperübungen (Body2BrainCCM® Methode)

- Kopf hoch
- Schlüpfatmung
- sich dehnen und strecken
- Gähnen
- Schlendergang

Mit der Body2BrainCCM® Methode werden durch gezielte Übungen Muster der eigenen Körpersprache und deren mentale Zusammenhänge wahrgenommen. Durch diese Technik entsteht mentale Programmierung und Stabilisierung,

Viel psychomentale Gesundheit 2010
wünschen Ihnen
das Klinikum Rosenheim und
Dr. med. Claudia Croos-Müller

www.romed-kliniken.de
www.hilfe-bei-burnout.de