


Burn-out

Anzeichen und Prävention



Inhalte

- Über mich
 - Definition
 - Symptome
 - Typischer Verlauf
 - Grundvoraussetzungen
 - Therapie und Prävention
 - Fragen?
- 

Über mich



- Silvia Zwick
- Verheiratet, 1 Sohn
- Präsidentin STV Salenstein

- Physiotherapeutin
- MAS in Prävention und Gesundheitsförderung
- Systemische Coach und Organisationsentwicklerin



Definition

- Zustand der physischen, emotionalen und kognitiven Erschöpfung, verursacht durch langfristiges Engagement in Situationen, die emotional anstrengend sind.

(Pines & Aronson, 1988)



Symptome 1/2

➤ **Körperliche Symptome:**

- Ermüdung
- Energiemangel
- Unfall- und Krankheitsanfälligkeiten

➤ **Geistige Symptome:**

- negative Einstellung zu sich selber, zum Leben und zur Arbeit allgemein



Symptome 2/2

➤ **Emotionale Symptome:**

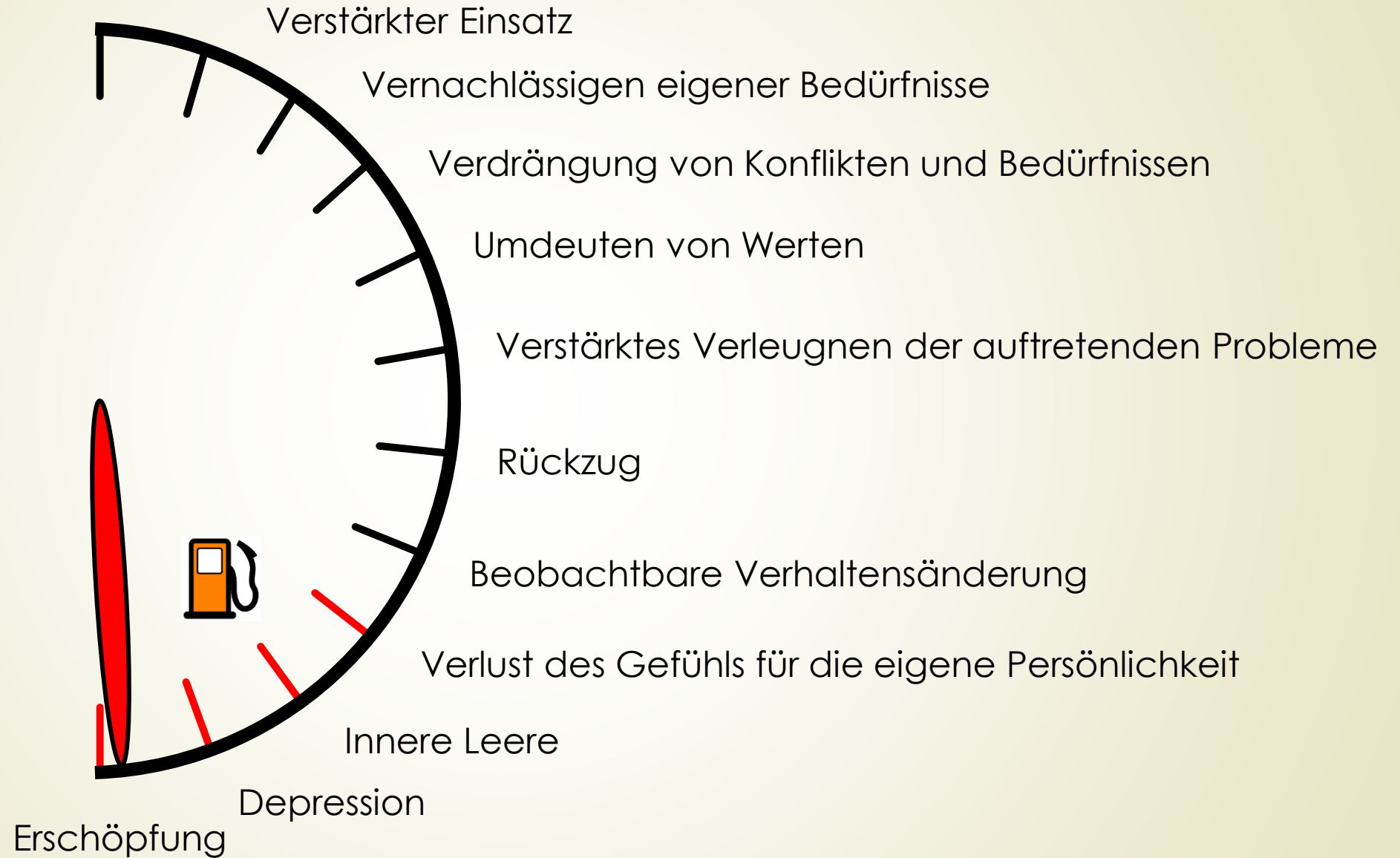
- Niedergeschlagenheit
- Hilfs- und Hoffnungslosigkeit
- Reizbarkeit
- Nervosität
- Emotionale Erschöpfung
- Depersonalisierung



Typischer Verlauf



Zwang, sich zu beweisen





Grundvoraussetzungen 1/2

- ▶ **3 Voraussetzungen der Person:**

- ▶ Hohe Anforderungen von aussen
- ▶ Leistungsbereitschaft
- ▶ Nicht „nein“ sagen können

- ▶ Wer für seinen Beruf brennt, steht im besonderen Risiko, auszubrennen.

- ▶ **RISIKO: HOHE** Anforderungen mit **NIEDRIGER** Kontrolle



Grundvoraussetzungen 2/2

➤ **Voraussetzungen in der Organisation**

- Zu hohe Ziele, Keine Visionen
- Zu wenig Ressourcen
- Kein WIR-Gefühl / Teamgeist, schlechtes soziales Klima
- Geringe Aufstiegsmöglichkeiten
- Geringer Lohn, niedrige Wertschätzung, illegitime Aufgaben
- Wenig Unterstützung / dysfunktionale soziale Unterstützung
- Unvereinbarkeit zwischen Arbeit und Familie



Therapie und Prävention 1/2

Wir müssen herausfinden:

- ▶ Was macht krank?
- ▶ Was erhält gesund!?

Selbstwert ist Indikator für die psychische Gesundheit!

=> **Wertschätzung** ist eine sehr wichtige Ressource!



➤ Silvia Zwick, 052 558 60 42