

Kommunikationsforum Essen November 2012

Burnout

Ulla Liss,

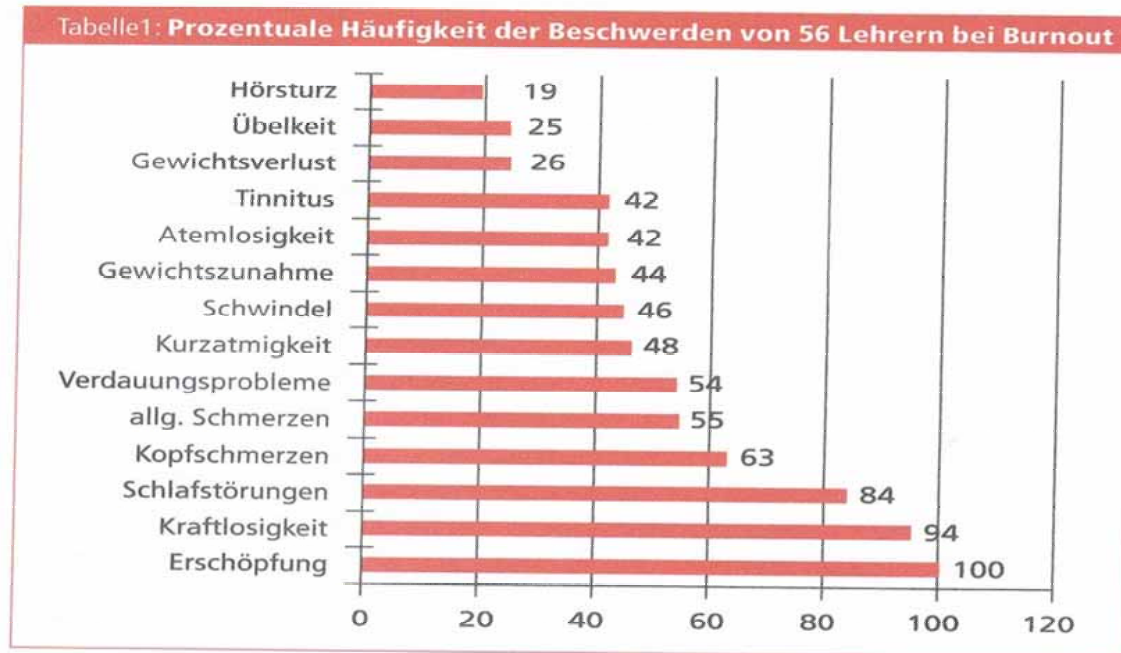
Dipl. Psychologin, Dipl. Sozialwiss.



c andrea2007wordpress.com

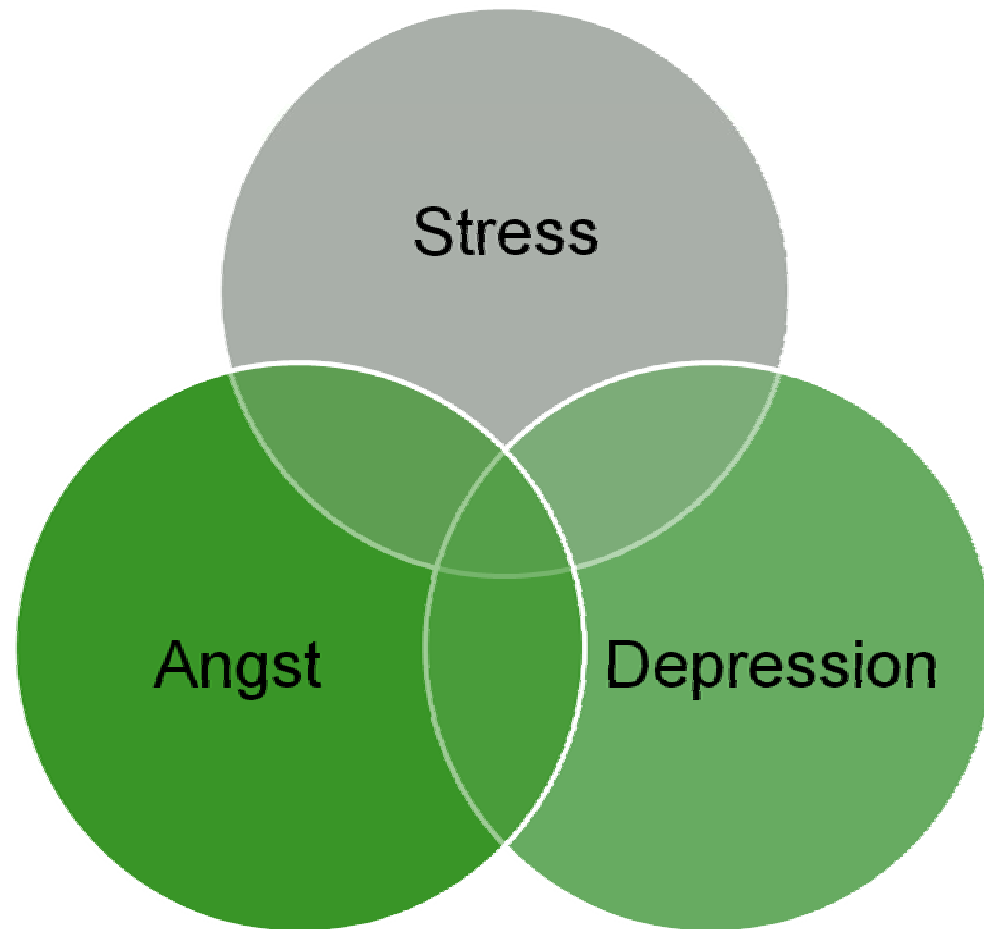
Wer sich wie Asche fühlt, muss auch einmal gebrannt haben

Die Burnout-Epidemie



Nach Hillert und Marwitz (2006): Die Burnout Epidemie. Beck Verlag München

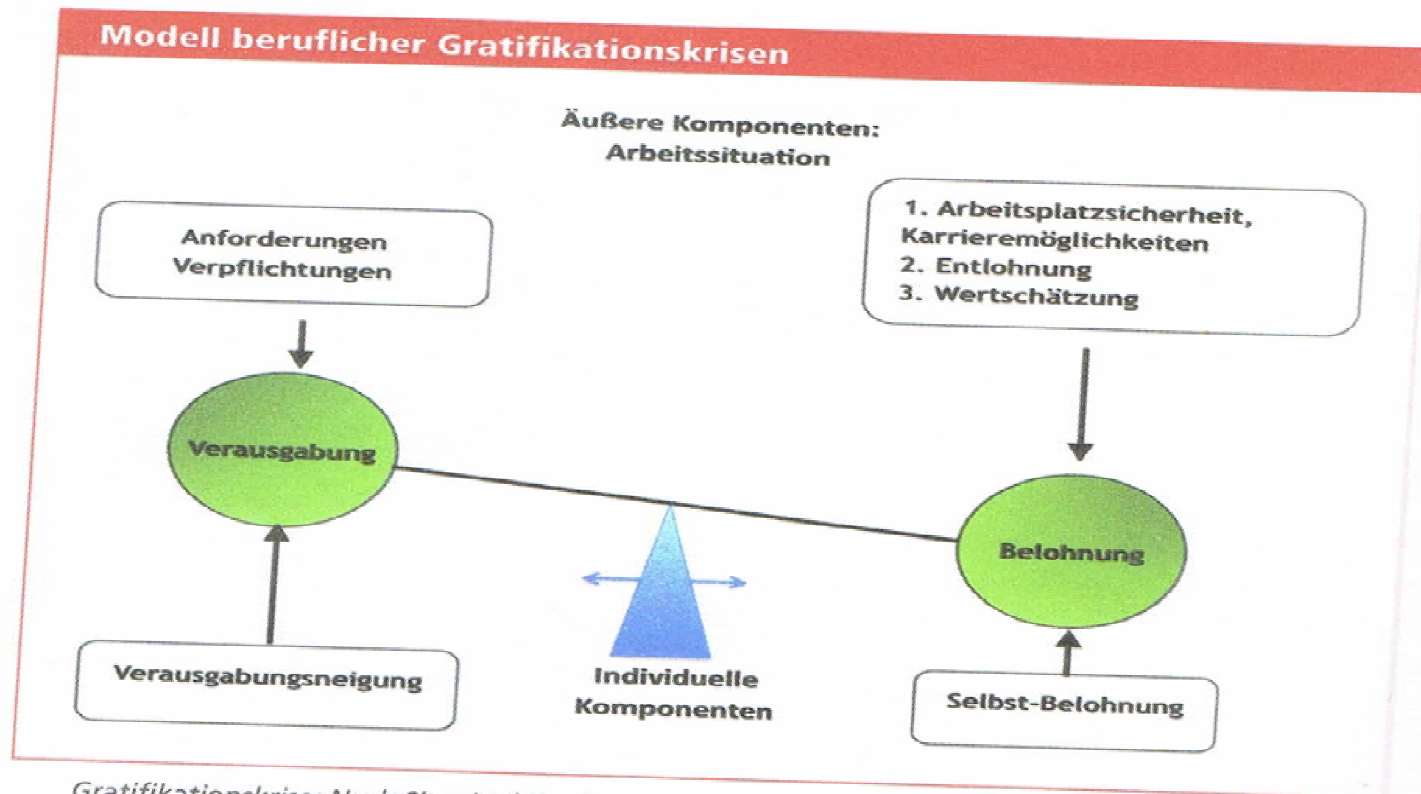
Burnout – ein Modewort?



Wie sieht die Psychotherapie das

- Burnout ist (noch)keine medizinische Diagnose sondern ein populäres Wort
- hat keine sozialrechtliche Bedeutung GdB, Au,EU-Rente
- Burnout –Kliniken werben mit Wellness-Angeboten – für Gestresste o.k.
- Vorsicht! ernste seelische Erkrankungen können übersehen werden

Modell fehlender Balance im Beruf



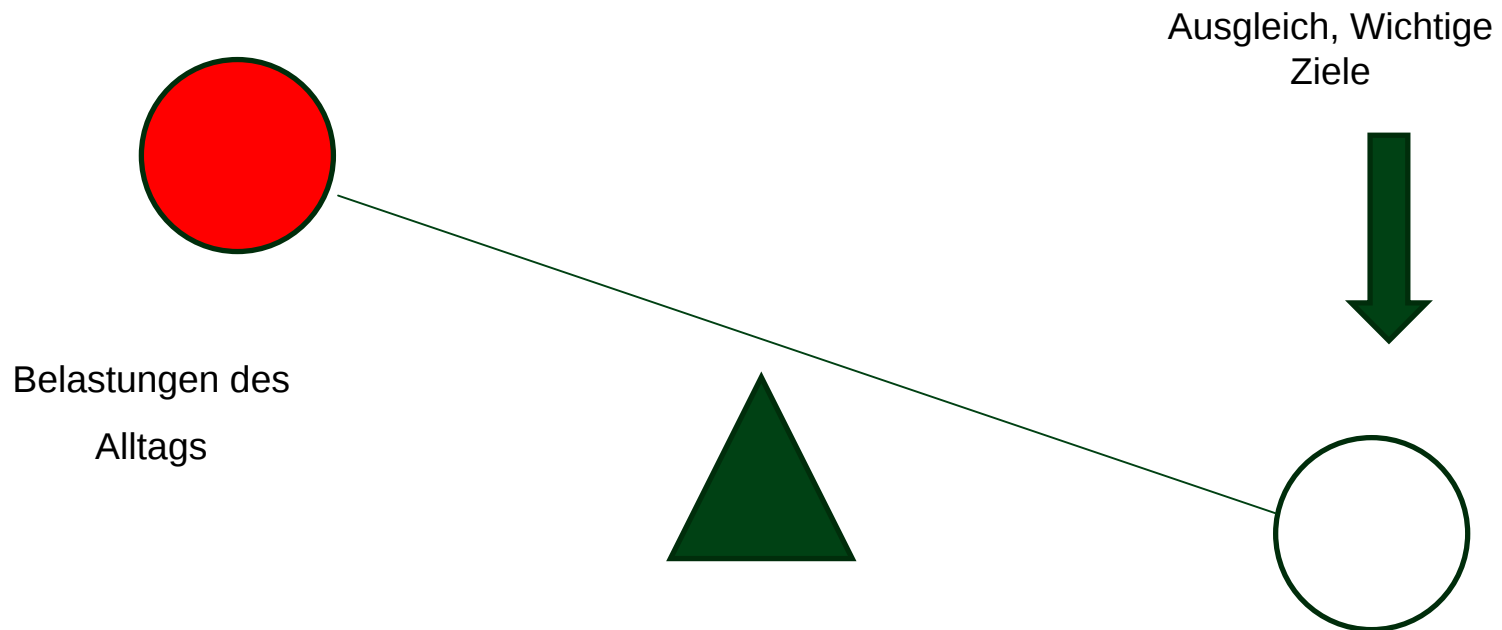
Gratifikationskrise: Nach Siegrist (2000) halten sich Verausgabung (Kreis) und Belohnung (Kreis) die Waage. Die Verausgabungsseite wird durch äußere Anforderung/Verpflichtung und innere Neigung zu Verausgabung gewichtet gegenüber der Belohnungsseite, die je nach äußerer Wertschätzung etc. sowie innerer Einschätzung (Selbst-Belohnung) die Balance beeinflusst. Hohe Verausgabung und wenig Belohnung führen zu Verbitterung, Burnout bis Depression.

Schiefelage bei Hörgeschädigten

- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- langweilige Tätigkeit
- zu viel Arbeit
- Geschimpfe
- Hänseleien
- Abwertung/Mobbing
- Wenig Kontakt mit GL, SH

Life Work - Balance

Mit Entspannung, Freude und Sport in Beruf und Freizeit dem Burnout gegensteuern



- Kleine **Inseln der Erholung** finden (Sport, Meditation)
- nicht lange ärgern, **Gespräch suchen**
- **dickes Fell gegen Enttäuschung** wachsen lassen
- ich muss **nicht überall perfekt** sein
- eine **Pause verbessert** meine **Leistung**
- **Zeichen** einer Depression kennen und Angst **beachten**:
→→→ **Therapie**

Mehr zum Thema Burnout

- www.vibelle.de/job/probleme
Gebärdenvideos zu Burnout und Stress mit Ege Karar gl
- www.3sat.de/kulturzeit v. 31.10.2012
Interview mit Hilmar Klute
- www.wdr3.de/tv/quarks v. 23.10.2012
Entspann Dich!



Jeder Moment ist Medizin

Vielen Dank!

Ulla Liss, psychologische Psychotherapeutin

www.helios-kliniken.de