

Was ist Burnout?

Burnout lässt sich nicht messen.

Und doch vollzieht sich die Erkrankung sowohl im akuten als auch chronischem Verlauf in mehreren Stufen. Diese sind selten klar voneinander abgegrenzt und werden auch nicht unbedingt in der exakt gleichen Reihenfolge bei Betroffenen durchlebt.

Gefährlich ist, dass viele dieser Betroffenen die einzelnen Stufen des Burnout mit "normalen" Belastungsreaktionen verwechseln und nicht reagieren.

Charakteristisch ist:

- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse (*Essen, Pausen, Schlaf, Familienleben, Freunde*)
- Leistungsfähigkeit und Leistungsfreude nehmen ab
- Emotionale und/oder körperliche Erschöpfung (*z.B. „ausgelaugt“ zu sein, nicht mehr „mitfühlen“ zu können, Verdrängung von Konflikten, Umdeuten von Werten*)
- Beginnender Rückzug aus „der Umwelt“
- Deutliche Verhaltensänderungen, Schuldzuweisungen, Selbstmitleid
- Verlust bzw. die Veränderung des ursprünglichen, natürlichen Persönlichkeitsgefühls – Depersonalisierung (*verändert, fremd, nicht zu-sich-gehörig*)
- Innere Leere, Panikattacken, Depression

Tipps zur Achtsamkeit

Tipps zur „Achtsamkeit“ = Prävention

- Work-Life-Balance
- „Arbeitslust statt Arbeitsfrust“
- „Runter vom Gas“
- Handy und E-Mail in der Freizeit ausschalten
- E-Mails maximal 2x täglich „checken“
- Freizeit bewusst genießen, Müßigang erlaubt, Freude „tanken“, belohnen Sie sich, genießen Sie!
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Für sich selbst Zeit „haben=nehmen“ *Arbeitspausen einhalten, Privatzeit für sich „reservieren“ zB Sport, Spaziergehen, Ausgehen, Kuscheln, Tiere, Lesen, Musikhören, Tanzen, Kur oder Urlaub planen und auch antreten!*
- Weg vom Perfektionismus – Kontrollbedürfnis „ausschalten“
- Soziale Unterstützung holen bzw. annehmen, Gespräche führen
- Entscheidend ist „man selbst“ mit der „persönlichen Einstellung“ zu sich selbst - ändere Deine Einstellung und Du wirst erleben, dass sich die „Dinge“ zu ändern beginnen!

Wohlsein / Gefährdung

Die fünf Säulen des persönlichen Wohlseins

- 1. Leiblichkeit**
körperlich, seelische-geistige Gesundheit. zB Aussehen, „fit Gefühl“...
- 2. Materielle Sicherheit**
Lebens- und Wohnsituation, Kleidung, Geld...
- 3. Soziales Netzwerk**
Freundinnen/Freunde, Partnerschaft, Familie, Kolleginnen/Kollegen...
- 4. Arbeit - Leistung - Freizeit**
Handeln, Tätigsein, Aktivität...
- 5. Werte**
Sinn, Ethik, Lebensziele, Spiritualität...

Quelle: Petzold / Mathias 1983

Hilfe zur Selbsteinschätzung bieten möglicherweise nachstehende Fragen:

- Fühlen Sie sich schon länger als 6 Monate total erschöpft?
- Fehlt Ihnen oft die Energie für die einfachsten Aufgaben des täglichen Lebens?
- Brauchen Sie immer länger, um sich zu erholen?
- Fühlen Sie sich beim Aufstehen schon erschöpft?
- Leiden Sie unter Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit?
- Haben Sie den Spaß an den meisten Dingen verloren?
- Haben Sie das Gefühl, mit immer mehr Energie immer weniger zu erreichen?
- Ziehen Sie sich vermehrt von Ihren Mitmenschen zurück?

Quelle: Innenwelt Spezial (06/2011), Prim.Univ.-Prof. Dr. Michael Lehofer



©FCG / Matthias Silveri

Aufblühen statt Ausbrennen - es ist mehr als ein Wunsch, es ist eine Aufforderung unsere Arbeitswelt so zu gestalten, dass Arbeit nicht krank macht, sondern als sinnvoll erlebt wird und unser körperliches Wohlbefinden stärkt.

Ich möchte mich bei allen Mitarbeiter/innen der Arbeitsgruppe und besonders bei der Vorsitzenden, Monika Gabriel, herzlich bedanken, dass sie sich dieses wichtigen Themas angenommen haben. Ein Folder kann natürlich nur einen kurzen Problemaufriss geben - aber auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Ich möchte sie ermutigen, die Informationen, die in diesem Folder zusammengestellt wurden, zu nutzen. Wegschauen war noch nie ein guter Lösungsansatz - Hinschauen und mit Achtsamkeit ein Problem zu erkennen, ist schon der erste Schritt zur Lösung!

**ÖGB Vizepräsident Norbert Schnedl
Bundesvorsitzender der FCG**

Hilfe holen können Sie Sich z.B.:

Hausarzt, Allgemeinmediziner

Arbeitsmediziner in der Firma/Dienststelle
Arbeitspsychologe in der Firma/Dienststelle

Bei den Krankenversicherungen – Krankenkasse

Bei der AUVA (www.auva.at)

Bei der BVA (www.bva.at)

Bei der Sozialversicherungsanstalt
(www.sozialversicherung.at)

Telefonseelsorge – Tel. 142

(www.telefonseelsorge.at)

www.arbeiterkammer.at

www.oegb.at

Österr. Netzwerk für betriebliche
Gesundheitsförderung (www.netzwerk-bgf.at)

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen
und Psychologen (www.boep.or.at)

Institut für Biofeedback & Stresstherapie & Coaching
(stress@pirker-binder.at, www.pirker-binder.at)

www.psyche-im-zentrum.com

www.alleszuviel.at

www.hilfe-ich-verbrenne.at

www.relax-guide.com

www.gesundheit.gv.at

Pro mente austria - Österreichischer Dachverband der
Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale
Gesundheit (www.promenteaustria.at)

www.fcg.at

IMPRESSUM: Fraktion Christlicher Gewerkschafterinnen und
Gewerkschafter im ÖGB | Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien, Tel.:
01-534 44-39482 | Layout: Markus Gjecaj



AUFBLÜHEN STATT AUSBRENNEN

Tipps zur persönlichen Achtsamkeit

