

BURNOUT

Entstehung, Symptomatik
Prävention:

Der Energie-Check

Dr. Carolin Juen de Quintero, M.A.

© Carolin Juen de Quintero



Wie relevant ist dieses Thema?

KRANKENSTANDSTAGE NACH URSACHEN:

<u>Erkrankungen</u>	1991	2012	Veränderung
Verdauungssystem	2.396.014	1.526.311	- 36,3%
Kreislaufsystem	1.905.251	1.462.509	- 23,2%
Atmungssystem	8.361.223	7.764.585	- 7,1%
Bewegungsapparat	8.456.316	8.860.765	+ 4,8%
Psychische Störungen	851.111	3.416.588	+ 301,4%

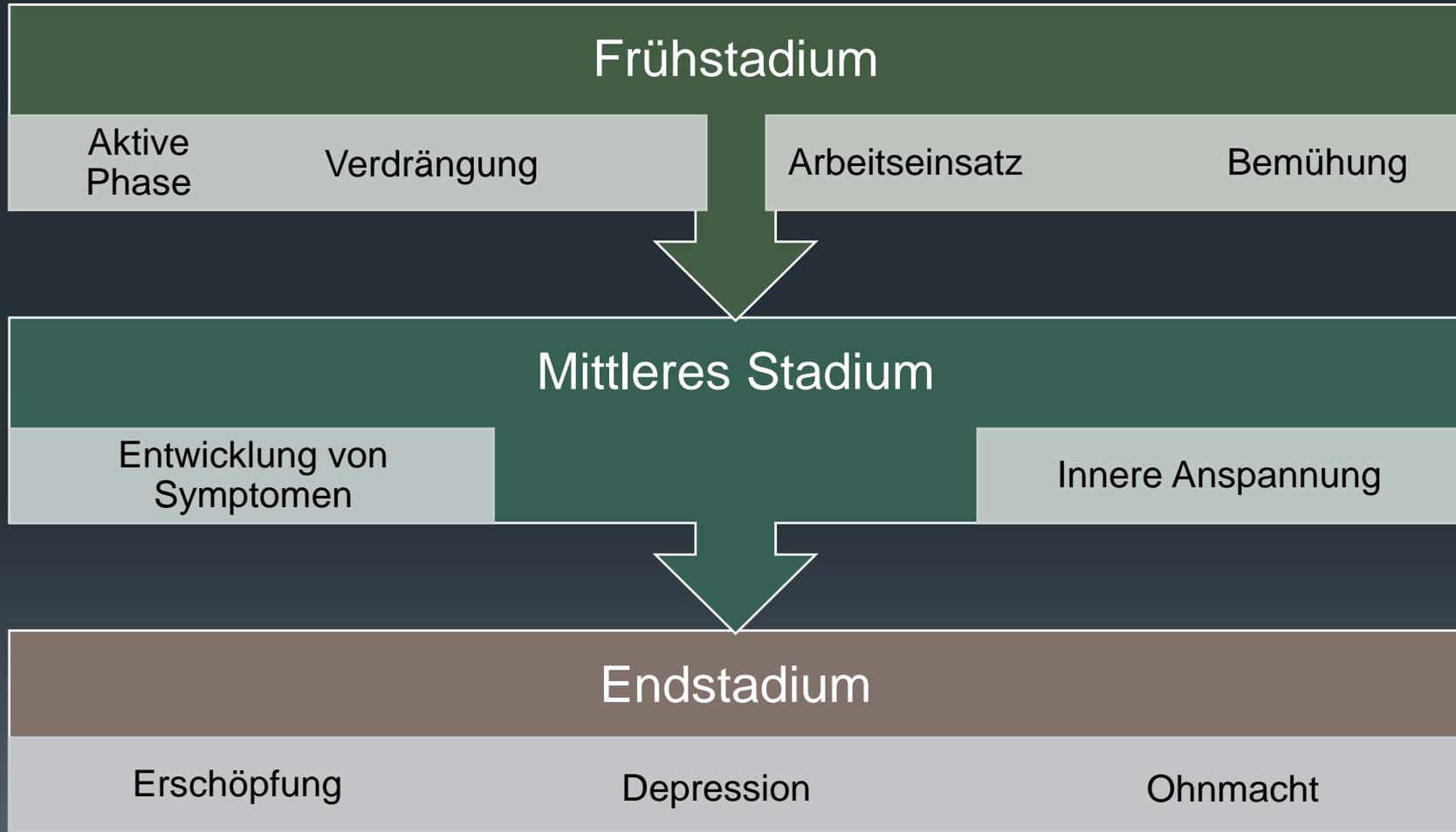
Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

- Mehr als die Hälfte der Krankenstände gehen EU-weit auf psychische Erkrankungen zurück (Quelle: „Der Standard“, 2014)
- WHO (2010): psychosoziale Erkrankungen stehen am 1. Platz aller Krankheitsbilder
- In Österreich sind psychische Erkrankungen die Hauptursache für die Invaliditätspension bei Frauen (WKO, 2011)

Volkswirtschaftliche Kosten durch Burnout

- Kosten bei Früherkennung: zwischen 1.500 und 2.300 Euro
- Bei zeitverzögerter Diagnose: zwischen 12.400 Euro und 17.700 Euro
- Bei später Diagnose: zwischen 93.800 und 130.700 Euro
- Kosten bei Spät diagnose betragen das Fünzigfache!!!

Stadien des Burnout



Prävention von Burnout

- Unmittelbares Reagieren auf die Belastung
- Unterstützung in Anspruch nehmen
- Anknüpfung ans Helfernetz: Ärzte, Therapie, Beratung
- Analyse der problematischen Situation
- Lösungsschritte überlegen, wieder in die eigene „Kontrollüberzeugung“ kommen
- In konkrete Handlungsschritte übersetzen
- Ausbau der persönlichen Ressourcen

Therapie von Burnout

- Regeneration
- Therapie der jeweiligen Symptome
- Wiederaufbau eines sozialen Netzes
- Wiederaufnahme von Hobbies
- Verstärkte Selbstfürsorge
- Aufarbeitung alter Traumata
- Neuorientierung, Entwicklung neuer Werthaltungen
- Psychotherapie: Identifikation von stressfördernden Mustern und Veränderung

Zeitmanagement, Abgrenzung, Lebensgestaltung

- Wieviel Aktivität hat in meinem Leben Platz?
- Reduktion aufs Wesentliche, Vereinfachung
- Energiekuchen
- Wie stelle ich mir mein Leben idealerweise vor?
- Ruhe, Hobbies und Zeit mit lieben Menschen einräumen
- Abgrenzung, Nein sagen

Der Energie-Check

(Carolin Juen de Quintero)

- Identifikation von Belastendem
- Identifikation von Kraftquellen
- Verbesserung der Resilienz
- Darstellung des eigenen Energiepegels auf einen Blick
- Bewusstseinsbildung über nachhaltige Veränderungen im Sinne einer verbesserten Balance zwischen Beruf und Freizeit