

Burnout und Burnout-Prävention

Symptome, Ursache, Folgen,
Diagnose und Prävention

- Ist Burnout eine Modeerkrankung?
- Was ist denn eigentlich Burnout?
- Symptomatik
- Ursachen
- Folgen
- Diagnose
- Persönliche Prävention
- Betriebliche Prävention
- Anhang 1
- Anhang 2
- Tages-Clearing

LESEPROBEN

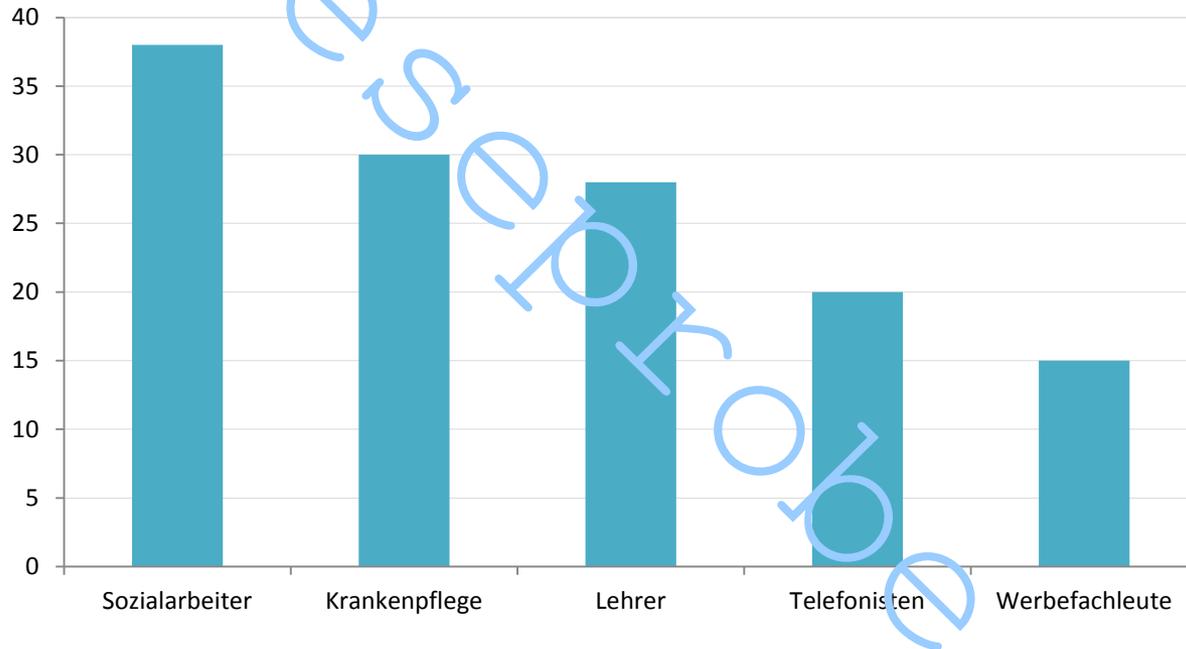


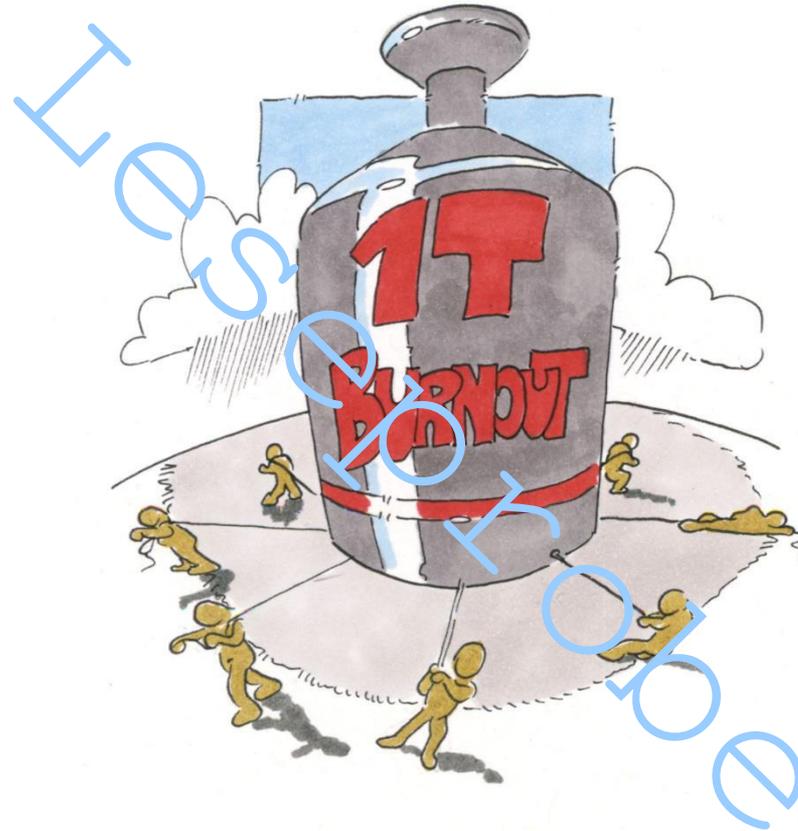
Fragen aus einem Burnout-Test:

- Fühlen Sie sich in Ihrem Arbeitsleben gestresst?
- Sind Sie beruflich überfordert?
- Bekommen Sie die Balance zwischen Beruf und Familie bzw. Freizeit immer weniger geregelt?
- Streichen Sie private Termine zugunsten Ihrer Einsatzbereitschaft im Beruf?
- Leiden Sie an chronischer Müdigkeit?
- Erhalten Sie zu wenig Anerkennung?
- Stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse (Essen, Trinken, Schlafen) hinter die beruflichen?



Berufsgruppen mit der höchsten prozentualen Erkrankungsrate an Burnout (geschätzte Dunkelziffer)



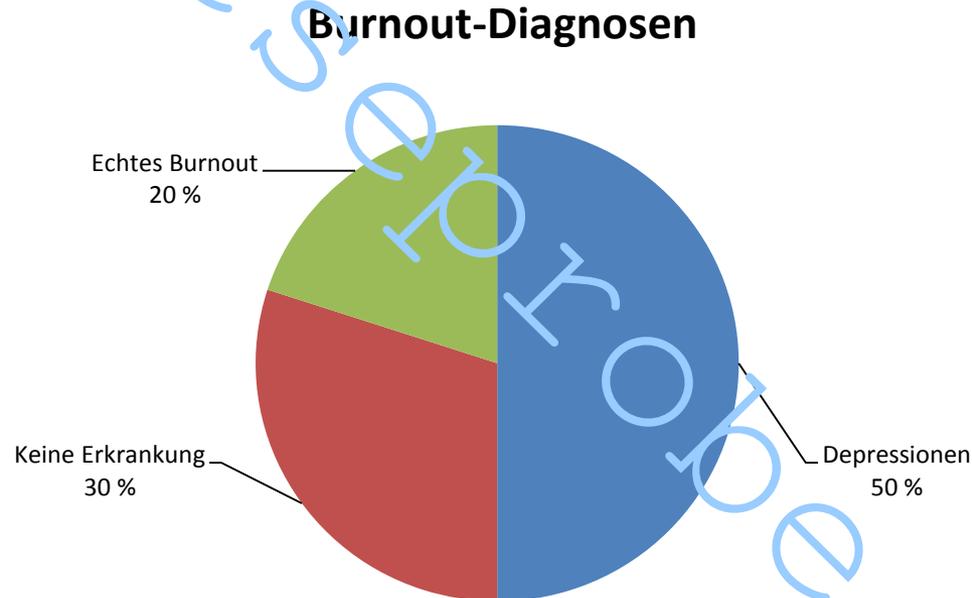


Burnout ist nicht gleich Burnout.



Medizinisch gibt es keine klare Definition von Burnout.

Etwa 50 % der mit Burnout diagnostizierten Patienten leiden tatsächlich an **Depressionen**.



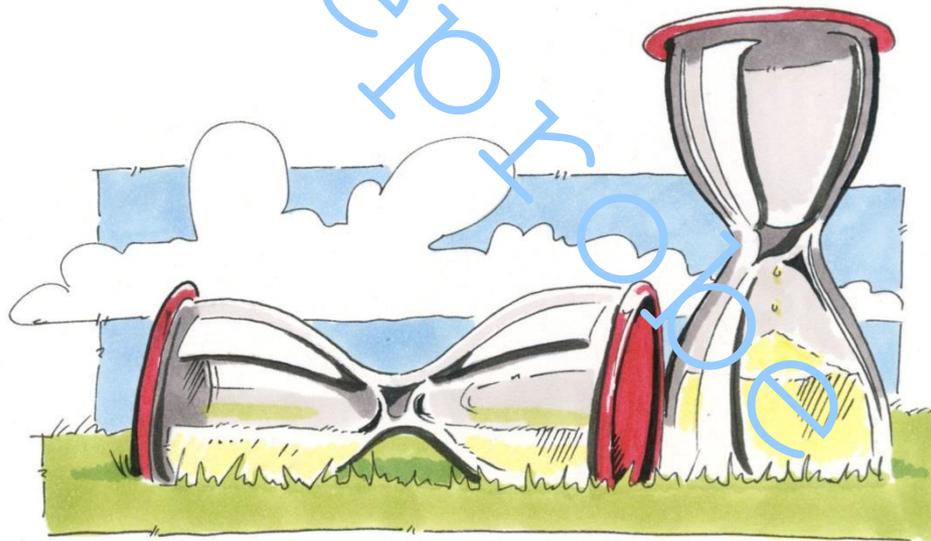
Nur rund 20 % der mit Burnout diagnostizierten Patienten leiden wirklich an **Burnout**.



Ihre Assoziationen

Sammeln Sie kurz 5 Stichpunkte:

- Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff Burnout hören?
- Welche Symptome sind Ihnen bekannt?



Was die Wissenschaft zum Burnout sagt

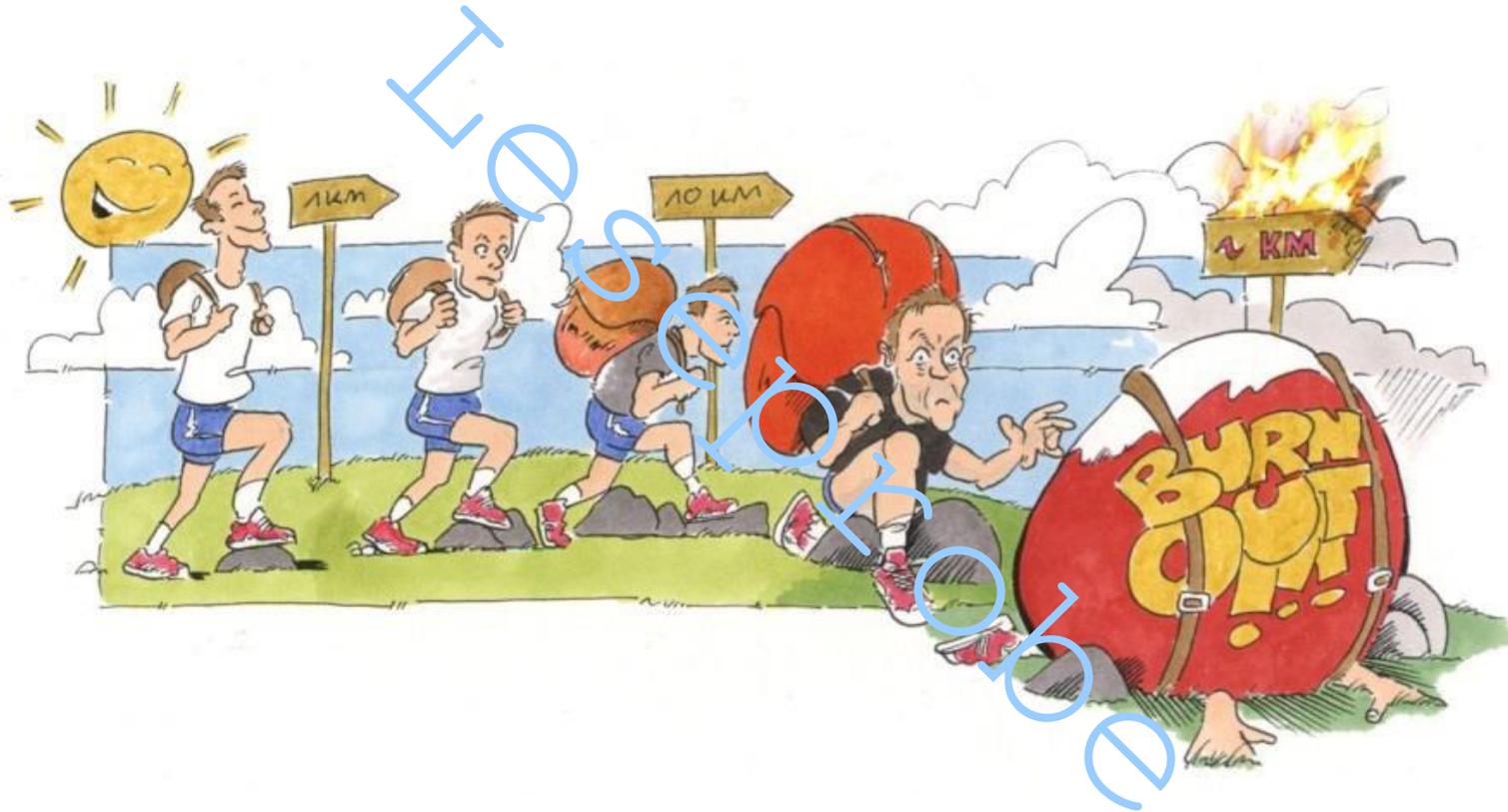
Subjektive (empfundene) und soziale (äußere) Symptome zum Burnout:

- Gefühl von Verausgabung
- Müdigkeit
- Infekt-Anfälligkeit
- Häufige Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Schlaflosigkeit
- Kurzatmigkeit
- Emotionale Ausbrüche
- Leichte Reizbarkeit
- Rigides Denken
- Inflexibilität

Medizinisch definiert wird Burnout im ICD-10, dem Katalog der WHO.



Das Stufenmodell



Burnout verläuft sequenziell



Die 12 Stufen von Burnout



Der Verlauf muss nicht zwingend in dieser Reihenfolge erfolgen.

