

Bevor es zu viel wird: Burnout-Prophylaxe



Mag. Petra Schneeweis-Schachner, MTD

12. März 2024

Unser heutiges Programm



- Grundlagenwissen zum Burnout-Syndrom
 - Was ist das Burnout-Syndrom?
 - Welche Ursachen und Phasen kann ein Burnout haben?
 - Welche Maßnahmen der Burnout-Prophylaxe (BOP) gibt es?
- Methodik - Ablauf
 - 30 Minuten Impulsvortrag
 - dann: Fragerunde & Diskussion
 - Folien des Vortrages auf Homepage VHS



[© Pixabay]

Ihre Resilienz-Trainerin

Mag. Petra Schneeweis-Schachner, MTD

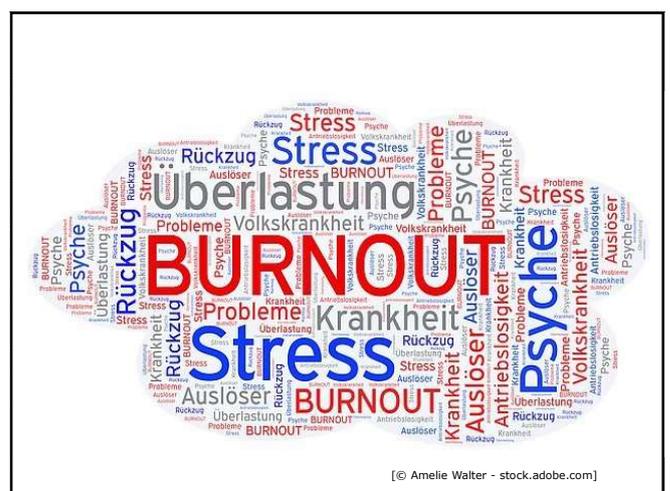
- Kommunikationsberaterin & Texterin
- Diplomierte Resilienztrainerin & Coach
- Lehrbeauftragte & Vortragende

Meine Schwerpunkte

- Kommunikation mit Schwerpunkt PR
- Resilienz mit Schwerpunkt Stress- und Zeitmanagement und ressourcenorientiertes Selbstmanagement
- Berufsorientierung, Digitale Kompetenz und Lerntechniken in der Erwachsenenbildung



[© KommuniKation.wk.stgt]



[© Amelie Walter - stock.adobe.com]

Burnout-Alarm!



mehr als **40 Prozent** der erwachsenen Österreicher*innen haben Anzeichen des Burnout-Syndroms (Studie Universität Wien 2024)

Das Erschöpfungssyndrom Burnout

- findet sich nicht unter den psychiatrischen Krankheitsdiagnosen
- beginnt beim gesunden Menschen und
- entwickelt sich stufenweise zur psychischen Krankheit

Die „Volkskrankheit“ **Burnout ist ein ernstzunehmendes gesellschaftliches und gesundheitliches Problem.**

[Quelle: N.N. 2024]

Was ist ein Burnout?



Wenn es **zu viel** wird ...

Definition Burnout

„Burnout ist ein Zustand *physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung* aufgrund *langanhaltender Einbindung in emotional belastende Situationen.*“

(Pines & Aronson 1988, zit. n. Schmiedel 2010, S.13)



Das Burnout-Syndrom



- bedeutet „ausgebrannt sein“
- beschreibt einen Zustand von physischer, psychischer und/oder emotionaler Erschöpfung
- tritt nicht nur vorübergehend nach einer Belastung auf
- ist eine Folge von andauernder beruflicher und persönlicher Überbeanspruchung

Das Burnout-Syndrom zählt zu den **meist diskutierten Beeinträchtigungen in helfenden Berufen.**

Typische Aussagen

- „ich habe keine Kraft mehr“
- „eigentlich kann ich nicht mehr“
- „ich fühle mich leer“ *oder*
- „was tue ich hier eigentlich“



[Bergner 2009, S. 8-9, zit. n. Hasenbichler 2012]

Ursachen Burnout



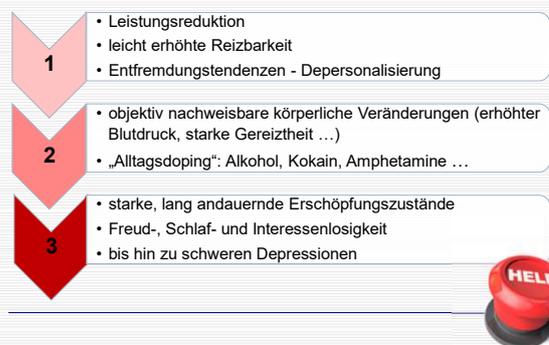
- **persönliche Faktoren:** z.B. Perfektionismus, mangelnde Abgrenzung, Idealismus, Ängstlichkeit, ...
- **familiäre, private Faktoren:** z.B. finanzielle Belastung, Familienkonflikte, Ehrenamt, räumliche Enge (Wohnen), Schulprobleme ...
- **arbeits-/ organisationsbezogene Faktoren:** z.B. Überlastung, Teamkonflikte, Mobbing, Wertekonflikt (Arbeit < > Person), fehlendes Lob, schlechte Arbeitsatmosphäre ...
- **gesellschaftliche / umweltbezogene Faktoren:** z.B. Klimawandel, Corona-Krise, Energiekrise, Teuerung, Technologisierung, ständige Erreichbarkeit (Always on!)

Kennzeichen von Burnout

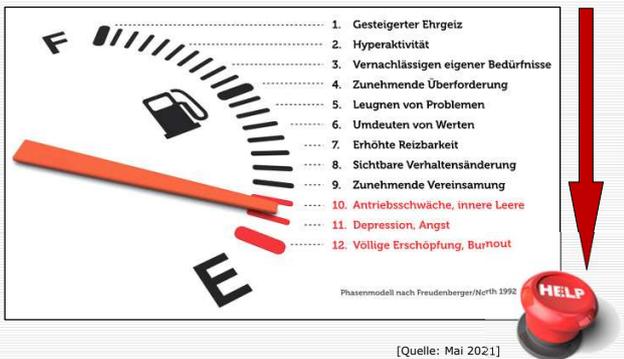


- **emotionale Erschöpfung:** chronische Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Überdruß, Gefühlsarmut, abgestumpfte Reaktionen ...
- **Depersonalisierung (Distanzierung von anderen Menschen):** Gleichgültigkeit, Zynismus, verringerte Empathie, Rücksichtslosigkeit, abwertende Haltungen gegenüber Anderen, Rückzug ...
- **verminderte Leistungsfähigkeit:** erhöhte Fehlerquote, langsames Arbeiten, keine Veränderungsbereitschaft, Macht- oder Erfolgslosigkeit, Überforderung ...

Krankheitsverlauf in 3 Stadien Burnout



12-Phasen-Modell Burnout



Bevor es **zu viel** wird ...

Burnoutprophylaxe

Was ist Burnout-Prophylaxe?

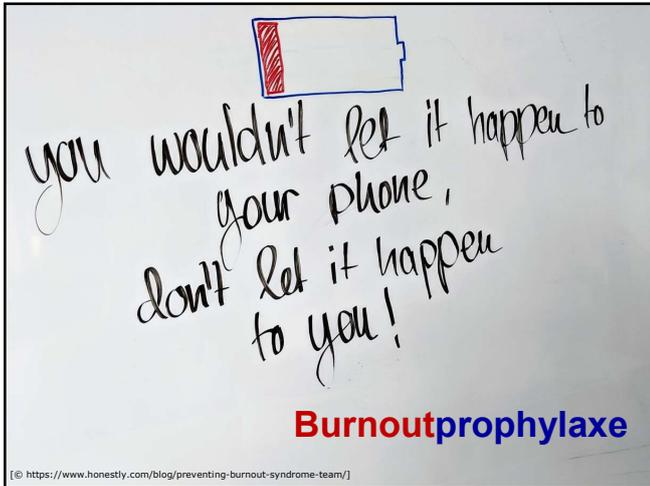


Burnout-Prophylaxe (BOP)



„Prävention versucht, durch gezielte Interventionsmaßnahmen das Auftreten von Krankheiten oder unerwünschten physischen oder psychischen Zuständen weniger wahrscheinlich zu machen bzw. zu verhindern oder zumindest zu verzögern.“

(Hurrelmann u.a. 2007, S. 31, zit. n. Hasenbichler, 2012, S. 24)



you wouldn't let it happen to
your phone,
don't let it happen
to you!

Burnoutprophylaxe

[© <https://www.honestty.com/blog/preventing-burnout-syndrome-team/>]

Tipps zu BOP

Persönliche Maßnahmen

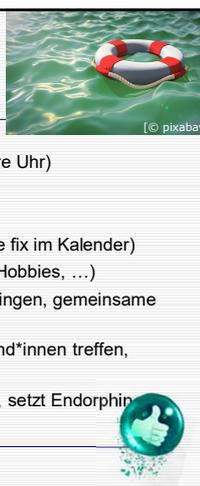
- **Selbstpflege:** Körperfunktionen aufrechterhalten, Hygiene, Gesundheitsvorsorge, aber auch: Selbstmotivation – „sich selbst verwöhnen“
- **Lebensstil:** gesunde Ernährung, Sport, ausreichend Schlaf
- laufende **Aus- und Weiterbildung:** fachlich und persönlich
- **Grundeinstellung:**
 - Positives bewusst machen, z.B. Erfolge feiern
 - Toleranz, positive Fehlerkultur - Fehler zulassen
 - Grenzen setzen – „nein sagen“
 - sich selbst (in der Arbeit weniger) wichtig nehmen
 - Unterstützung suchen – sich helfen lassen



Tipps zu BOP

persönliche Maßnahmen

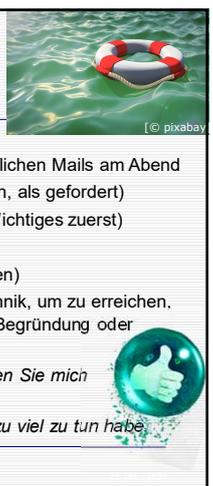
- **eigenes Zeitempfinden** berücksichtigen (innere Uhr)
- **bewusst nein sagen** (einmal die Woche)
- **jeden Tag 30 Minuten allein sein**
- **Termine mit sich selbst vereinbaren** (Termine fix im Kalender)
- **Fit & Fun** (Sport, Bewegung, Freunde, Kultur, Hobbies, ...)
- bewusst **Zeit mit Partner*in** und **Familie** verbringen, gemeinsame Aktivitäten (Hobbies, Freizeitgestaltung, Sport)
- **soziale Kontakte & Netzwerke pflegen** (Freund*innen treffen, Vereine, Ehrenamt, ...)
- **Lächeln** (reduziert Stress, senkt den Blutdruck, setzt Endorphin frei) – auch ein **Fake Smile** wirkt!



Tipps zu BOP

Arbeit, Ausbildung & Freizeit

- **Trennung Beruf und Freizeit:** z.B. keine beruflichen Mails am Abend
- **früher anfangen** (mit Aufgaben früher beginnen, als gefordert)
- **das Eigene hat Vorrang** (Prioritäten setzen, Wichtiges zuerst)
- **Pausen machen** (spätestens alle 90 Minuten)
- **Zeitfresser eliminieren** (z.B. Newsletter löschen)
- **das Wort „Weil ...“ benutzen** (Gesprächstechnik, um zu erreichen, was man will oder um erfolgreich abzulehnen; Begründung oder „Nonsensbegründung“
z.B. Lange Schlange vor dem Kopierer. „Lassen Sie mich bitte vor, weil ich kopieren muss!“
z.B. Ich kann das nicht übernehmen, weil ich zu viel zu tun habe





Und wenn mir doch
alles zu viel wird?

Professionelle Hilfe



Professionelle Hilfe bei Burnout



- **Supervision:** bei wiederkehrenden Belastungen, Reflexion in der Gruppe
- **Coaching** in speziellen Situationen, Einzelberatung
- **Psychologische Stabilisierung** nach kritischen Ereignissen
- **Mediation** bei komplizierten Konflikten
- **Psychotherapie** – Einzeltherapie, mittel- bis langfristig



„Der Sturm wird immer stärker.
Macht nichts, ich auch.“

[Pippi Langstrumpf]

Come together!



Diskussion, Reflexion, Erfahrungsaustausch ...



Kommunikationswerkstatt

Texte, Trainings & Beratung

Mag. Petra Schneeweis-Schachner, MTD
| Kommunikationsfachfrau & Ideengeberin
| Akademische Wirtschaftstrainerin
| Diplomierte Resilienztrainerin



Der direkte Weg:

A: Sachsenstr. 12, A 4863 Seewalchen
T: +43/676/70 315 12

W: www.die-kommunikationswerkstatt.at
M: ps@kommunikationswerkstatt.at

Verwendete Literatur I

- **BGW** (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) (2019). Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf. Stand 11/2019. Hamburg: B Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).
- **Burchardt, S.** (2016). Burnout und Stress in der Pflege. online unter: <http://www.bg-pflege.de/burn-out-and-stress-in-der-pflege> (08.06.2021).
- **DAK Gesundheit** (2023). Resilienz: Die Sieben Säulen Der Stärke. Online unter: <https://Gesundes-Miteinander.De/Resilienz-Die-Sieben-Saeulen-Der-Staerke/> [abgerufen am 22.9.2023].
- **go4health.com** (2020). Der go4health Anti-Stress-Ratgeber. Blog.co-4-health.com. Online unter: www.go-4-health.com, (08.06.2021).
- **Gruhl, M.** (2011). Die Strategie der Stehaufmännchen. Krisen meistern mit Resilienz. 3. Auflage. Kreuz Verlag. Freiburg im Breisgau.
- **Hanning, D.** (2022). Burnout-Syndrom und seine Prävention in Ihrem Team. Online unter: <https://www.honesty.com/blog/preventing-burnout-syndrome-team/> (08.03.2024).
- **Hasenbichler, L.** (2012). Burnout in der stationären Gesundheits- und Krankenpflege. Bachelorarbeit. Studium Gesundheits- und Pflegewissenschaften. Medizinische Universität Graz.
- **Hausmann, C.** (2014). Psychologie und Kommunikation für Pflegeberufe. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- **ICWB - International Center for Well-Being** (2022). Hyperstress: Wenn geringe Reize großen Stress auslösen. Online unter: <https://icwb.com/de/hyperstress>, (04.01.2023).

Verwendete Literatur II

- **Integra** (2004). Stress und Burnoutprophylaxe im Helferberuf. Online unter: <https://slideplayer.org/slide/861152/> (08.06.2021).
- **Lambrigger, Nr.** (2023). Humor und Resilienz. Online unter: <https://lambrigger-coaching.ch/blog/humor-und-resilienz> [abgerufen am 21.9.2023].
- **Mai, J.** (2021). Burnout: Symptome, Text + 7 Tipps zum Vorbeugen. Online unter: <https://karrierebibel.de/burnout/>, (08.06.2021).
- **Meyer-Tacke, B.** (2012). Auf den Ausgleich kommt es an. Strategien zur individuellen Stressbewältigung. In: CNE.Fortbildung 03/2012, S. 7-10.
- **N. N.** (2024). Burnout-Symptome bei 40 Prozent der Österreicher. In: ÖO Nachrichten, Mittwoch, 28. Februar 2024, S. 17.
- **Rackow-Freitag, B.** (2021). Im Takt bleiben. In: Apotheken Umschau 03/21, S. 88-91.
- **Schmiedel, V.** (2010). Burnout: wenn Arbeit Alltag & Familie erschöpfen, Trias Verlag, Stuttgart.
- **Schuhmacher, S.** (2010). Burnout -Ursachen und Präventionsformen in der Krankenpflege. Bakkalaureatsarbeit. Im Rahmen der Lehrveranstaltung „Gesundheitsförderung und spezifische Aspekte in der Pflege“. Studium Gesundheits- und Pflegewissenschaften. Medizinische Universität Graz.
- **Sull, D. & Eisenhardt, K. M.** (2018). Tag für Tag. Kleine Regeln, die den Alltag erleichtern. In: Psychologie heute Compact: Runterkommen. Gelassener werden. Mehr bei sich bleiben. Dem Stress die Stirn bieten. Heft 53, 2018, S. 18-22.
- **www.simplify.de** (2011). Burnout-Prävention leicht umgesetzt. Online unter: <https://www.youtube.com/watch?v=M7eh2rcy0>, (04.01.2023).