

# Psychologische Burnout Prävention und was getan werden kann, wenn es brennt.

**Burnout-Symposium der NÖGKK, 3.4.2008**

**Dr. Norman Schmid**

Klinischer- und Gesundheitspsychologe  
Leiter des Berufsverbandes NÖ Psychologen (BÖP-NÖ)



Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

# Fallbeispiel Frau Österreicher

- **Lebenssituation:**
  - 47 Jahre alt, verheiratet, zwei jugendliche Kinder
  - Pflegehelferin
- **Beschwerden:**
  - „mir geht es in letzter Zeit immer schlechter“
  - Schlafbeschwerden, Tagesmüdigkeit
  - negative Gedanken
  - häufige Infektanfälligkeit
  - Überlastung in Arbeit und zu Hause
    - „es dreht sich alles um die Arbeit“

# Belastungen

## Belastungen:

- zunehmender Stress in der Arbeit
  - seitdem ständige Angst, Fehler zu machen
- Belastungen zu Hause
  - Schule der Kinder, Hausarbeit
- Überzeugungen
  - „ich muß alles schaffen“
  - „es muß alles 100%ig sein“ (beruflich und privat)
- Unzufriedenheit mit der Arbeit der Kolleginnen
  - fühlt sich für Fehler anderer verantwortlich
- Life-events
  - mehrere schwere Erkrankungen und Todesfälle in der Familie und Bekanntenkreis

# Ressourcen-Mangel

## Ressourcen-Mangel:

- kaum Erholung
- seit zwei Jahren kein Urlaub
- kaum soziale Unterstützung
  - „ich war immer Anlaufstelle für alle“
  - „mit meinem Mann kann ich nicht über meine Probleme reden“
  - „über solche Probleme spricht man nicht“
- keine Hobbys
  - gönnt sich keine Hobbys
  - „es ist immer Arbeit vorhanden“

# Diagnose: Burnout (1)

1. Warnsymptome der Anfangsphase
  - überhöhter Energieeinsatz (z.B. Fehler anderer korrigieren)
2. Reduziertes Engagement
  - Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Überwindung in die Arbeit zu gehen
3. Emotionale Reaktionen
  - Mittelgradige Depression
  - Konflikte mit Kolleginnen, Frustration
4. Abbau
  - Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

## Diagnose: Burnout (2)

### 5. Verflachung

- Weniger Aktivitäten und soziale Kontakte
- Kaum Hobbys

### 6. Psychosomatische Reaktionen

- Schlafbeschwerden, Infektanfälligkeit, Gastritis

### 7. Verzweiflung

- negative Gedanken, Hoffnungslosigkeit
- „einen stationären / psychiatrischen Aufenthalt würde ich nicht aushalten“

# Burn-Out Prävention

## Von der Analyse zur Lösung

### Lebenssituation analysieren (beruflich und privat)

- Welche Belastungen gibt es?
- Welche Ressourcen sind vorhanden?
- Wie ist das Arbeits-/Erholungsverhalten ?
- Wie ist die work-life-balance?

# Belastungen und Ressourcen

## Ist - Zustand

### Belastungen

- Beruflicher Stress
- Private Belastungen
- Krankheiten
- Life-events
- Perfektionismus
- „Anlaufstelle für andere“

### Ressourcen

- intakte Familie
- Kontakt zu Teil der Kollegen gut
- Garten
- ?

# Belastungen und Ressourcen

## Ziel - Zustand

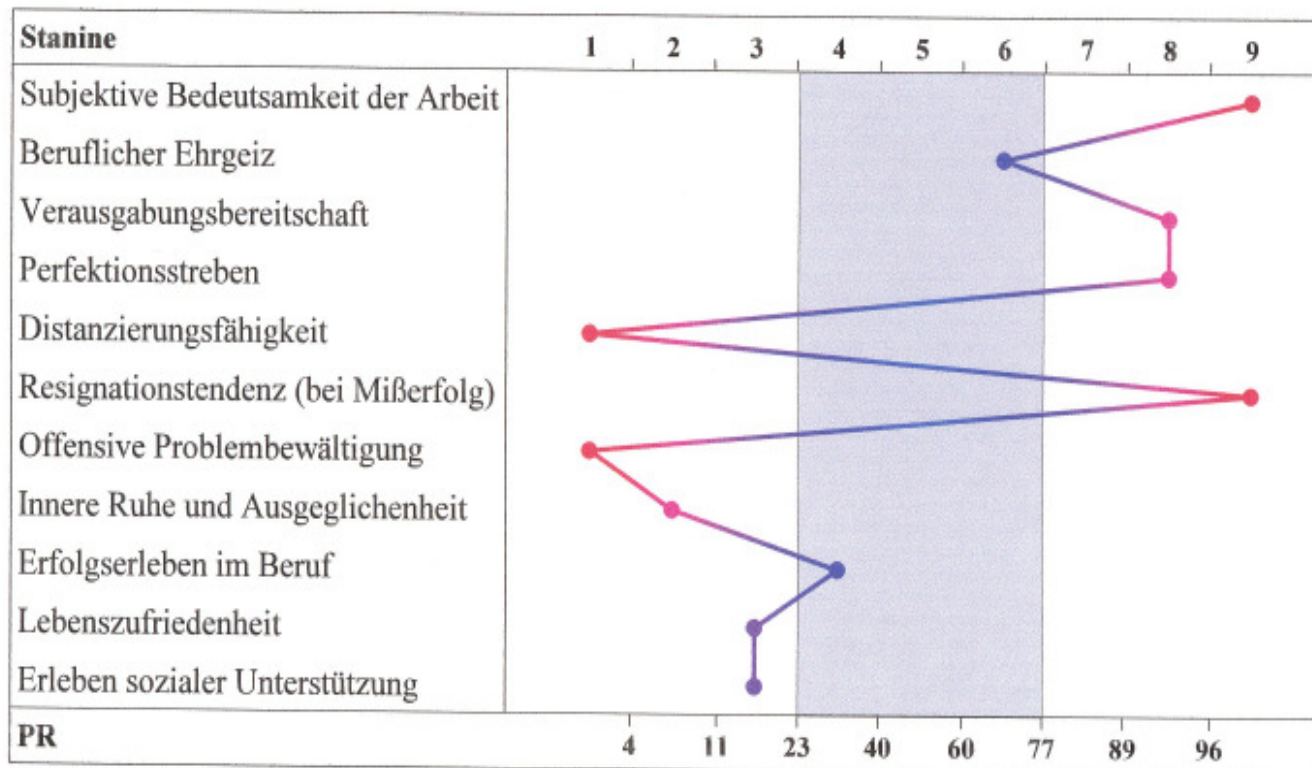
### Belastungen reduzieren

- Stressmanagement
- Perfektionismus abbauen
- Work-life-balance
- Abgrenzen
- Aufgaben abgeben
  - im Beruf
  - in der Familie

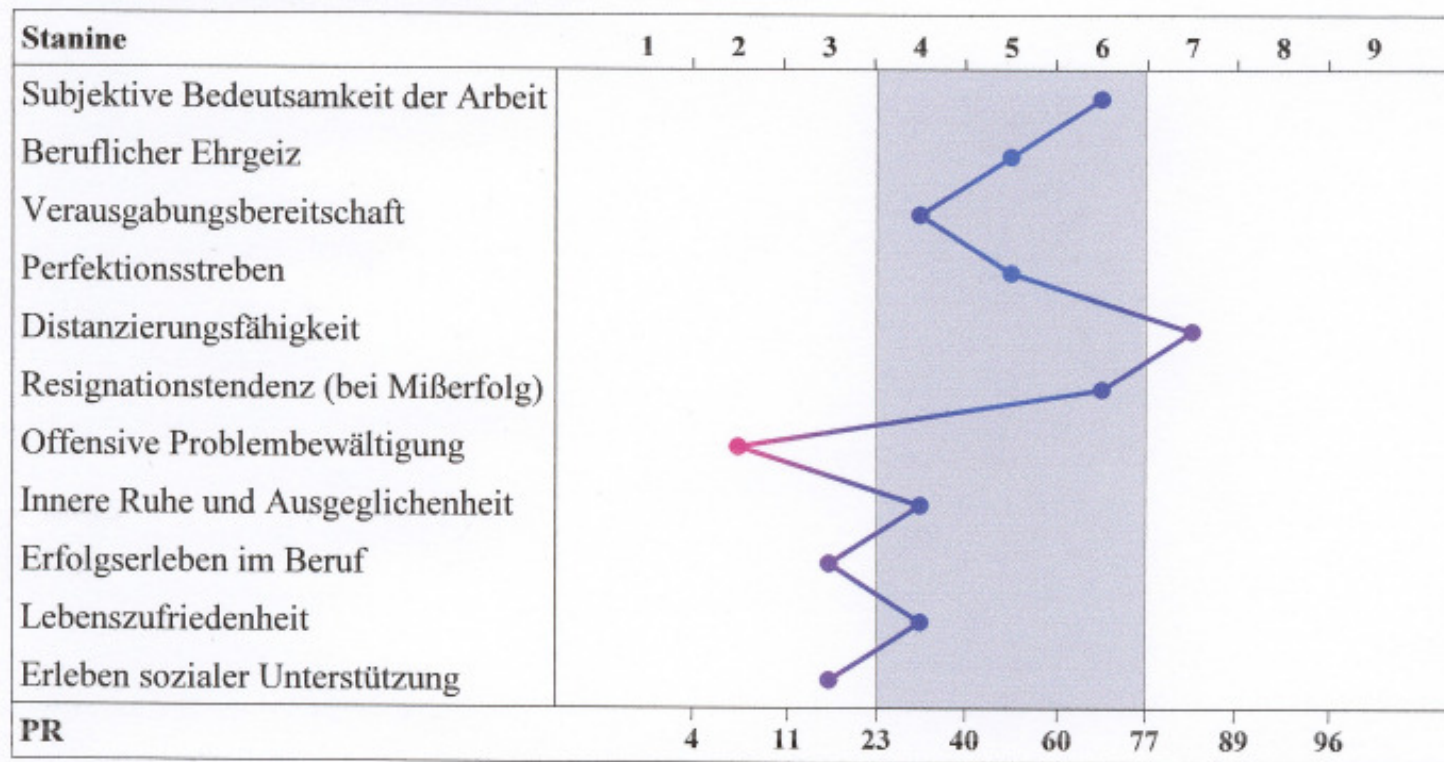
### Ressourcen aufbauen

- Entspannung
- Psycho-physiologische Wechselwirkungen
- Biofeedback
- Erholung
- Hobbys
- Genußtraining
- Entschleunigung
- Sozialkontakte

# Arbeitsstil vor der psychologischen Behandlung



# Arbeitsstil nach der psychologischen Behandlung



# Stressmanagement und Burnout Prävention

1. Den Stressor vermeiden
2. Die Stress-Situation / das Problem lösen
3. Die eigene Stressreaktion verbessern

# Stressmanagement (1)

## 1. Den Stressor vermeiden

- Aufgaben an andere abgeben
- sich abgrenzen
- Auszeit nehmen (z.B. Urlaub)
- Zeitplanung: Vermeidung von mehreren großen Aufgaben zur gleichen Zeit
- ...

# Stressmanagement (2)

## 2. Die Stress-Situation lösen

- die problem-/lösungsorientierte Stressbewältigung
  - aktive Problemlösung
  - Informationssuche
  - Fertigkeiten und Know-how aufbauen
  - Hilfe von Kollegen
  - ...

# Stressmanagement (3)

## 3. Die eigene Stressreaktion verbessern

- die emotionsorientierte Stressbewältigung
  - Verbesserung des eigenen Wohlbefindens
  - Reduktion der Belastung
  - Soziale Unterstützung

# Entspannung



- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Yoga
- Meditation
- Tai Chi
- . . .

# Imagination



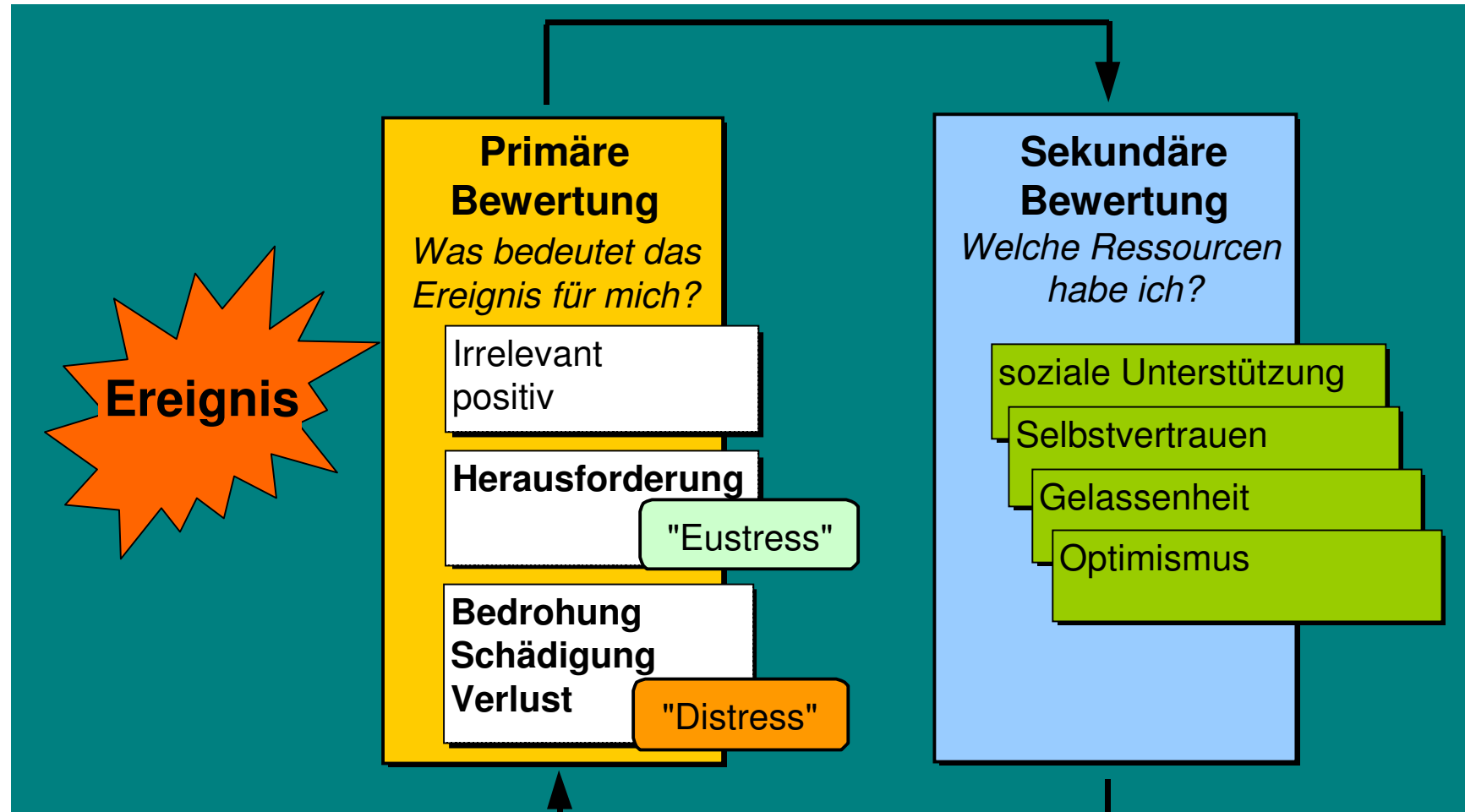
- Gedankenreise
- „Reise an einen Ort der Kraft“
  - Erinnerung an Urlaub
  - Phantasie

# Mentales Stressmanagement (1)



- Gedanken analysieren
  - Schwarz-weiß Denken?
  - Perfektionismus?
  - Negative Sichtweise?
  - Selbstkritik?
  - unangemessene Selbstvorwürfe?
  - werden Erfolge abgewertet?

# Transaktionales Stressmodell



# Mentales Stressmanagement (2)



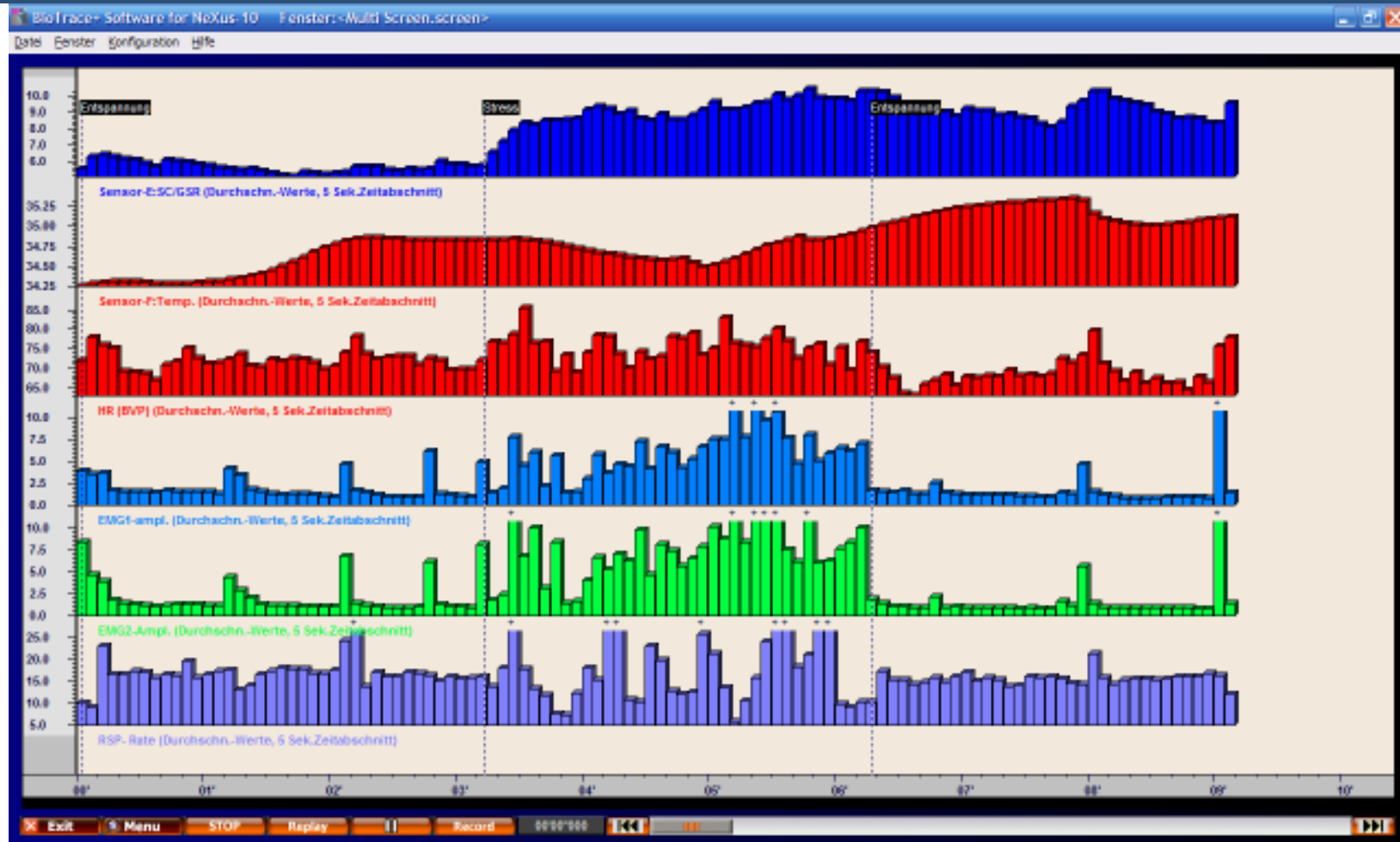
1. Was bedeutet die Situation für mich?
  - Bedrohung
  - Herausforderung
  - unbedeutend
2. Wie kann ich mit der Situation umgehen?
  - welche Ressourcen
  - Unterstützung
  - auf welche Erfolge kann ich zurückblicken?

# Sport und Bewegung



- Stressabbau
- Ausgleich
- Gesundheitsförderung
- Fitness
- Spaß
- Gemeinschaftsgefühl
- Naturerleben
- . . .

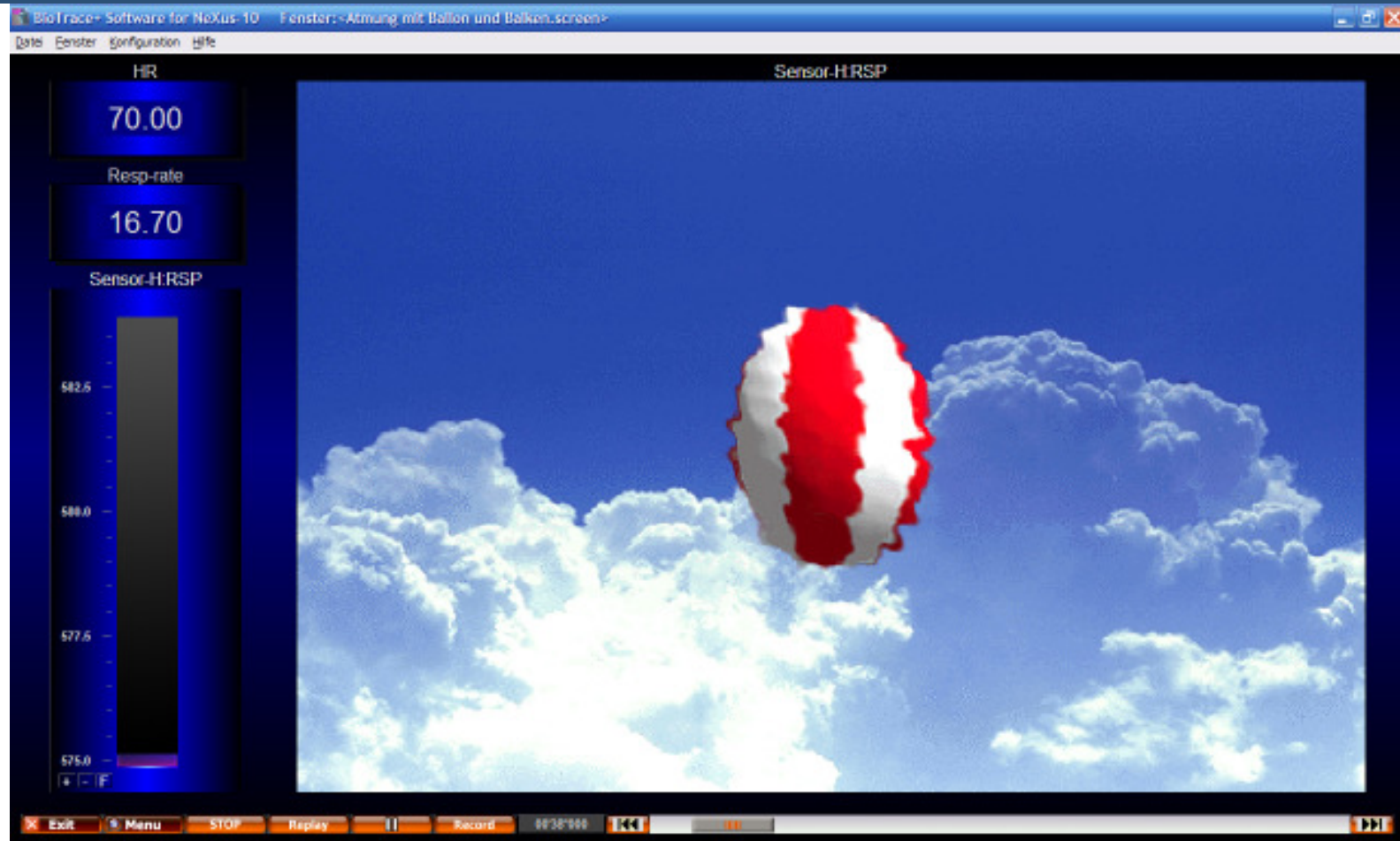
# Die psychophysiologische Stresstestung



# Psychophysiologische Ruhemessung



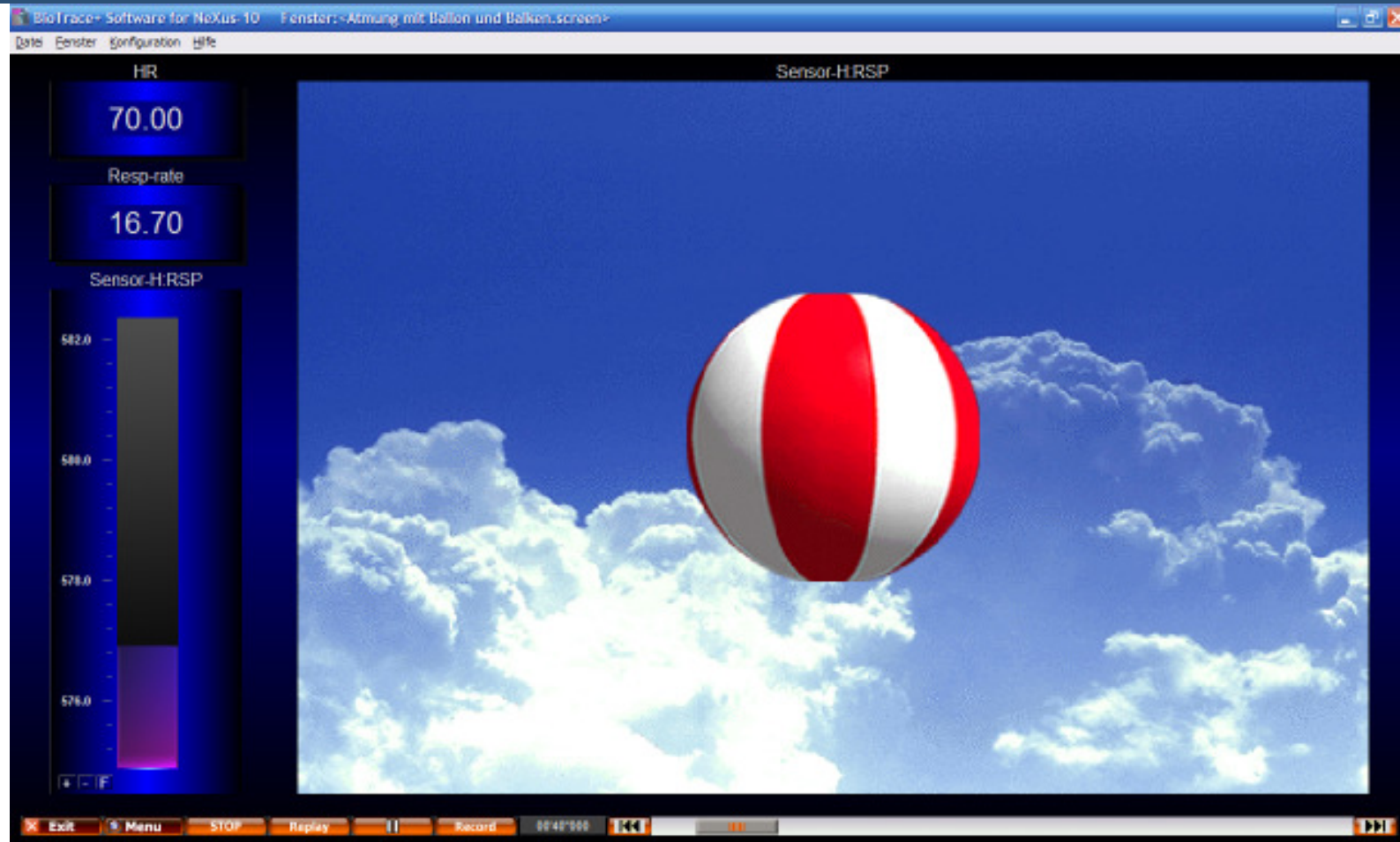
# Atem - Biofeedback



Dr. Schmid  Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

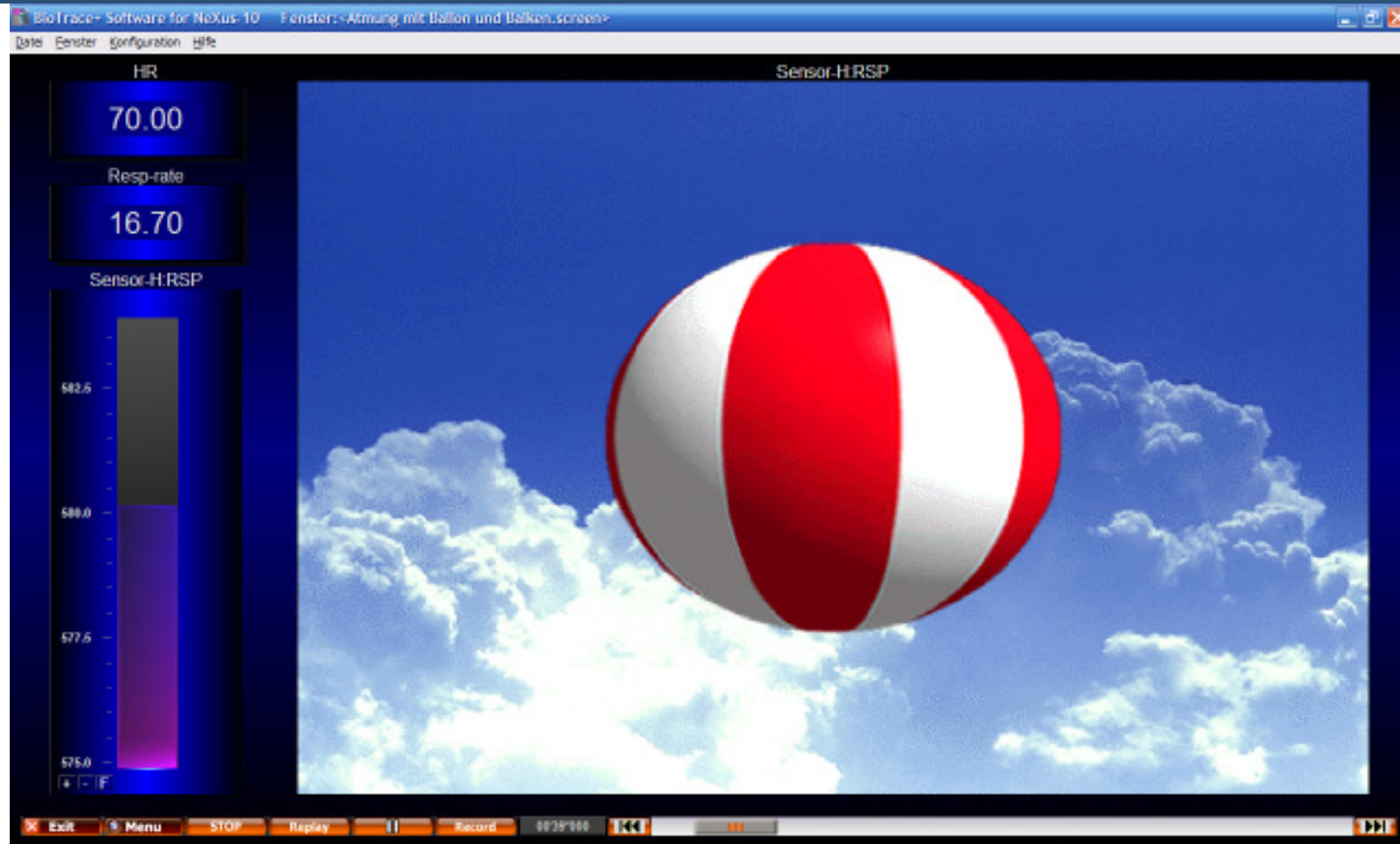
# Atem - Biofeedback



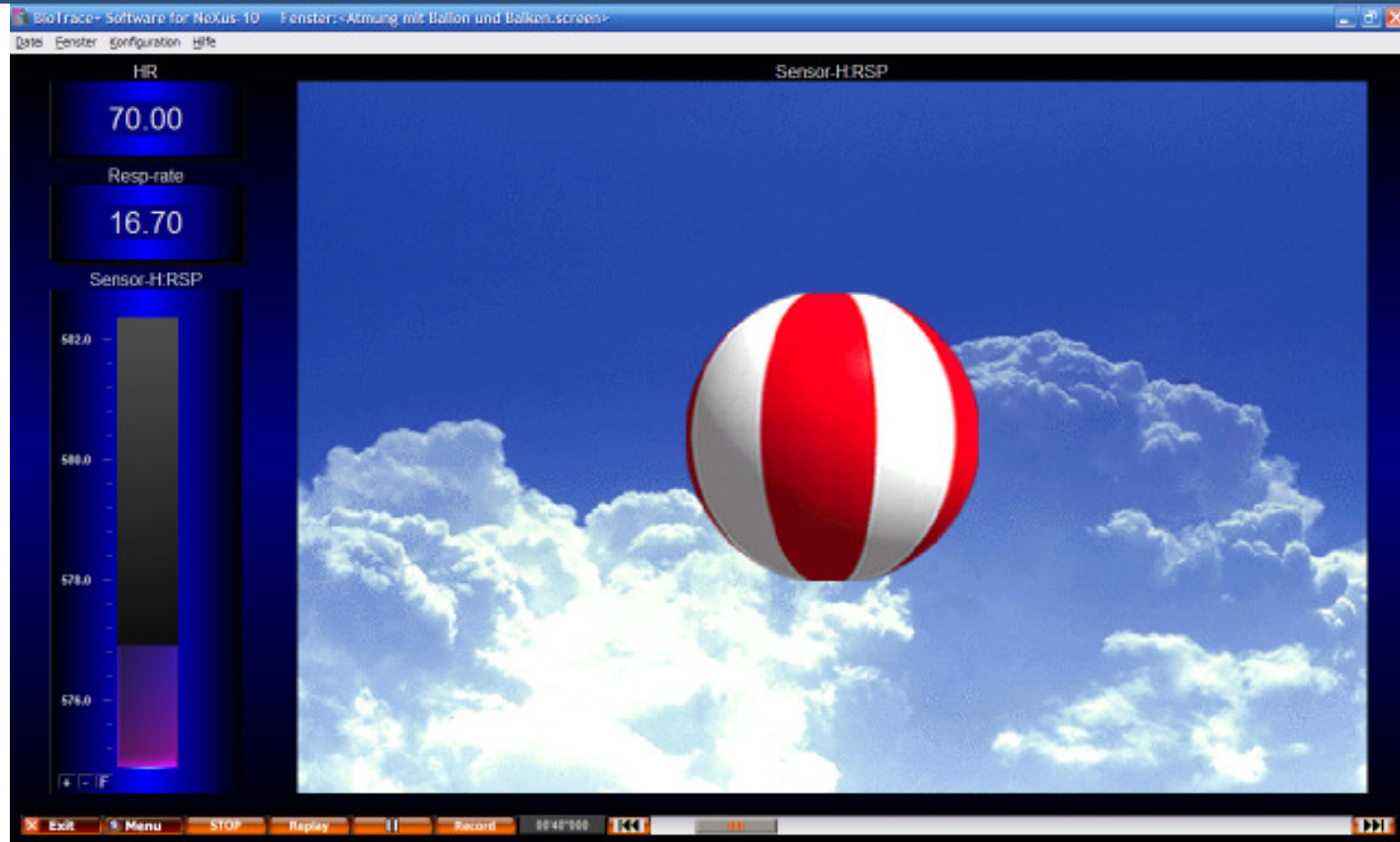
Dr. Schmid  Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

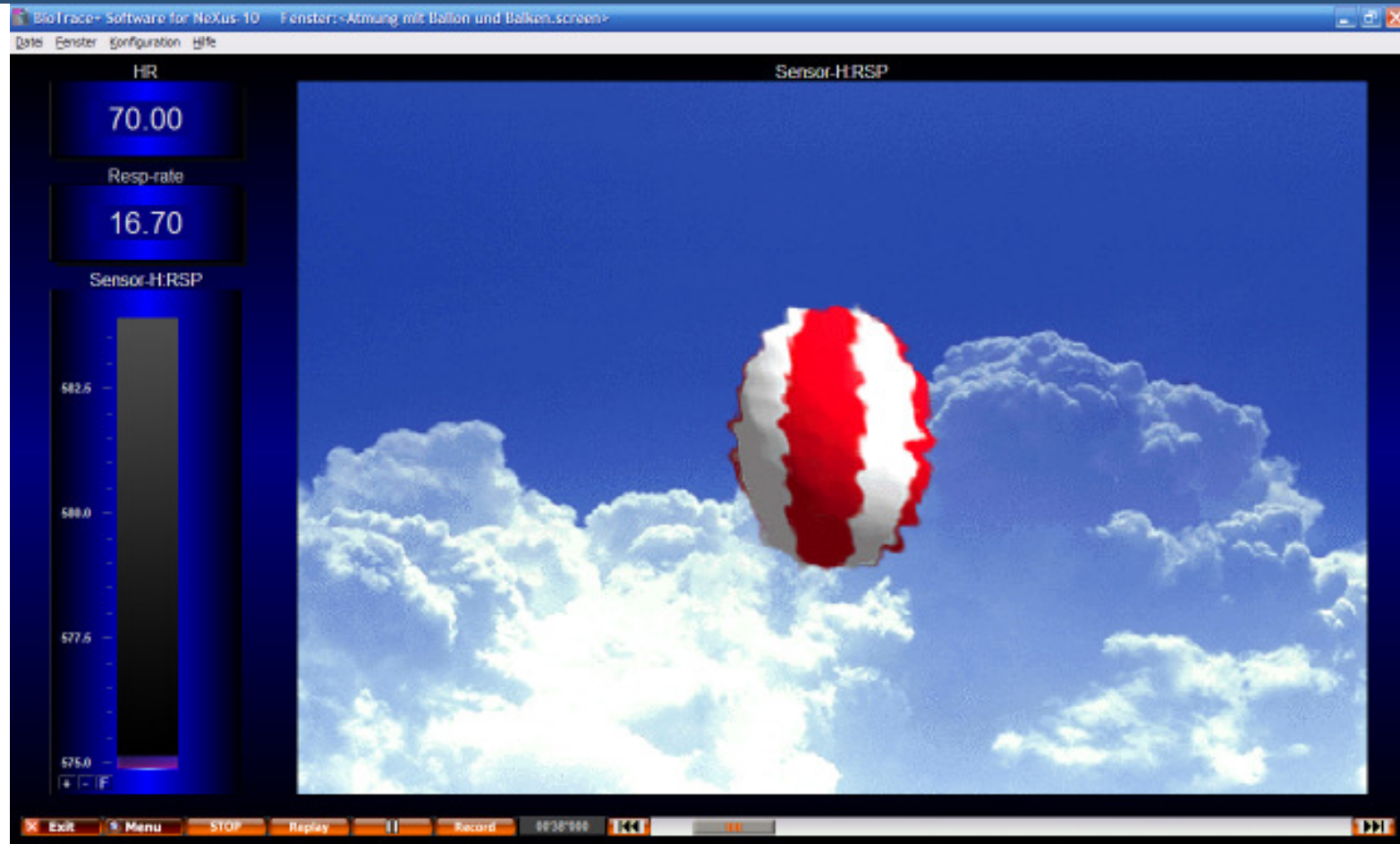
# Atem - Biofeedback



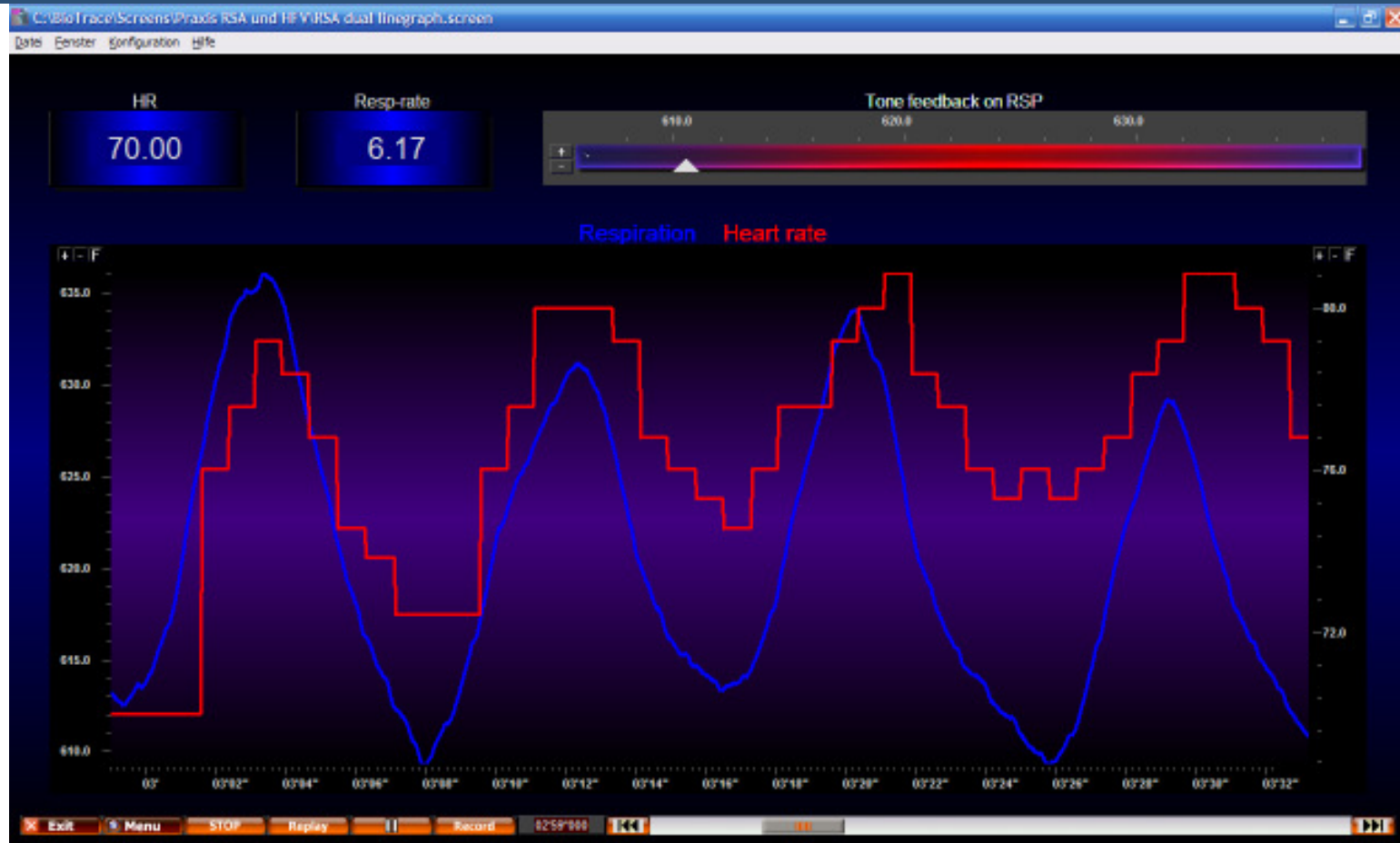
# Atem - Biofeedback



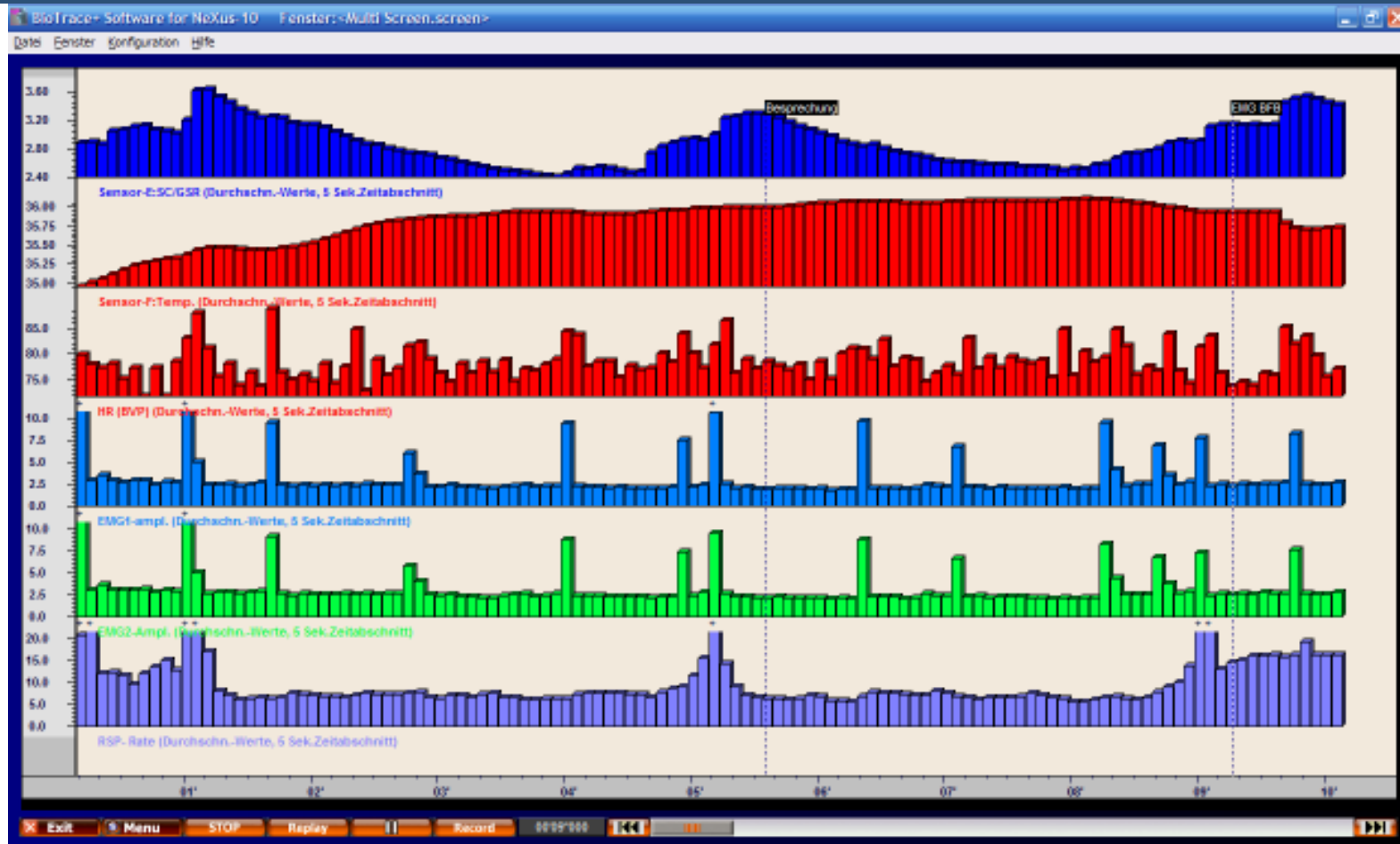
# Atem - Biofeedback



# RSA – Biofeedback Erholungsrhythmus des Herzens



# Veränderungen durch Biofeedback



# Stress ist auch die Würze des Lebens!



Dr. Schmid  Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG