

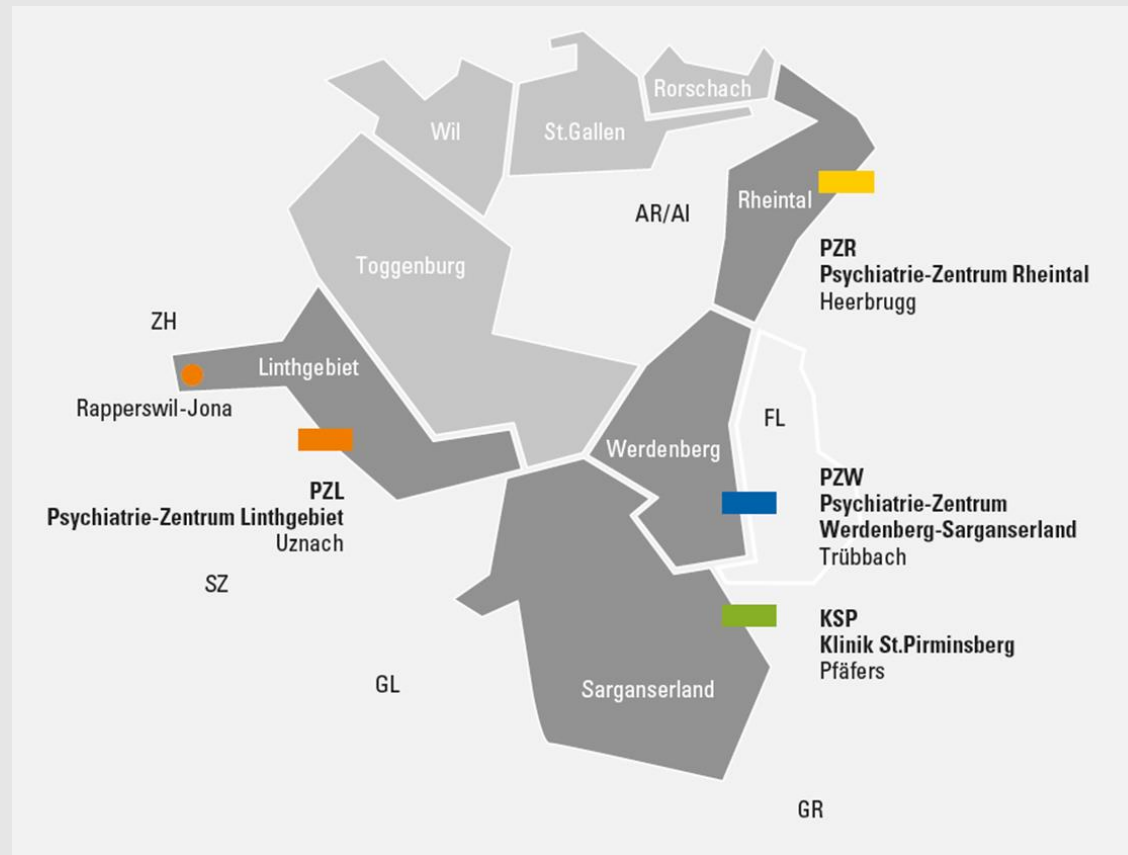
Burnout

Carmine Di Nardo

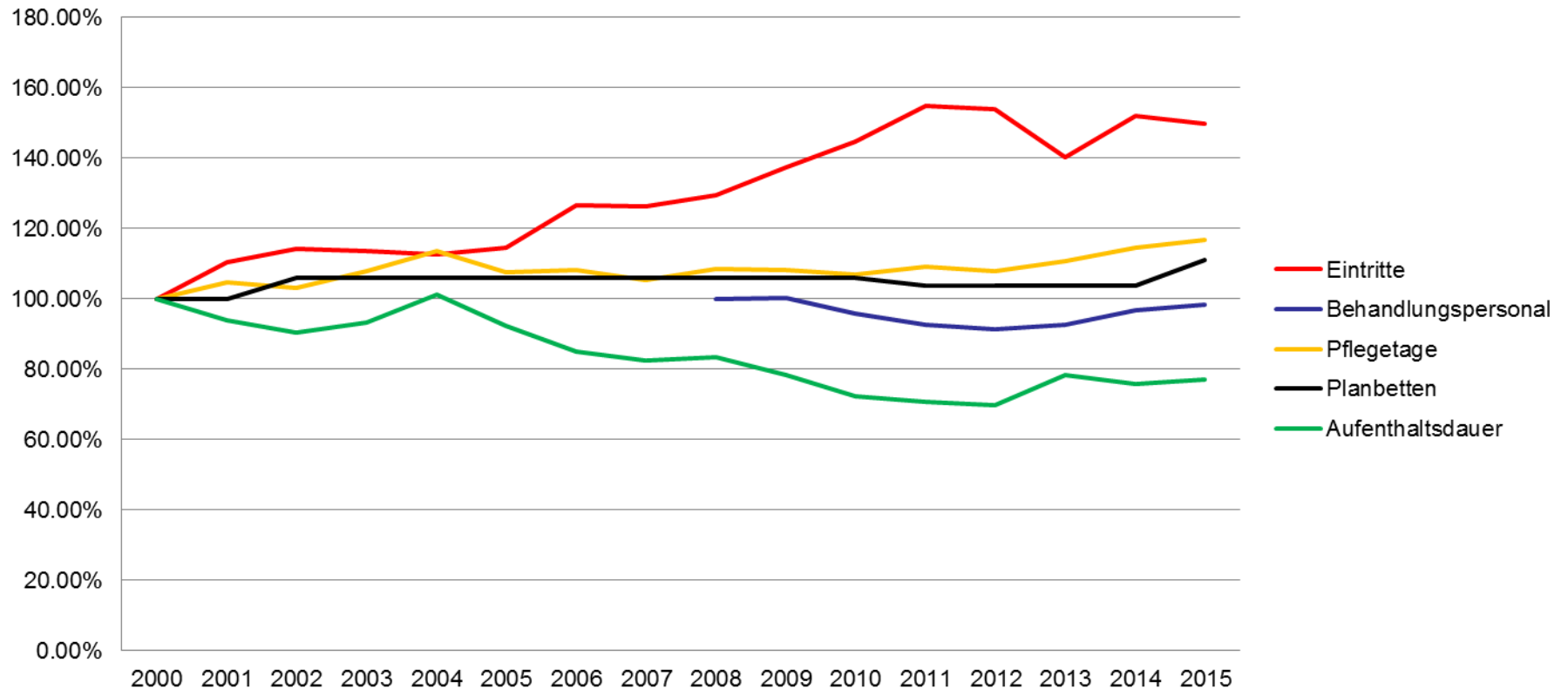
Leiter Pflegedienst und Therapien Klinik St. Pirminsberg

Stv. Klinikleitung

Versorgungsgebiet

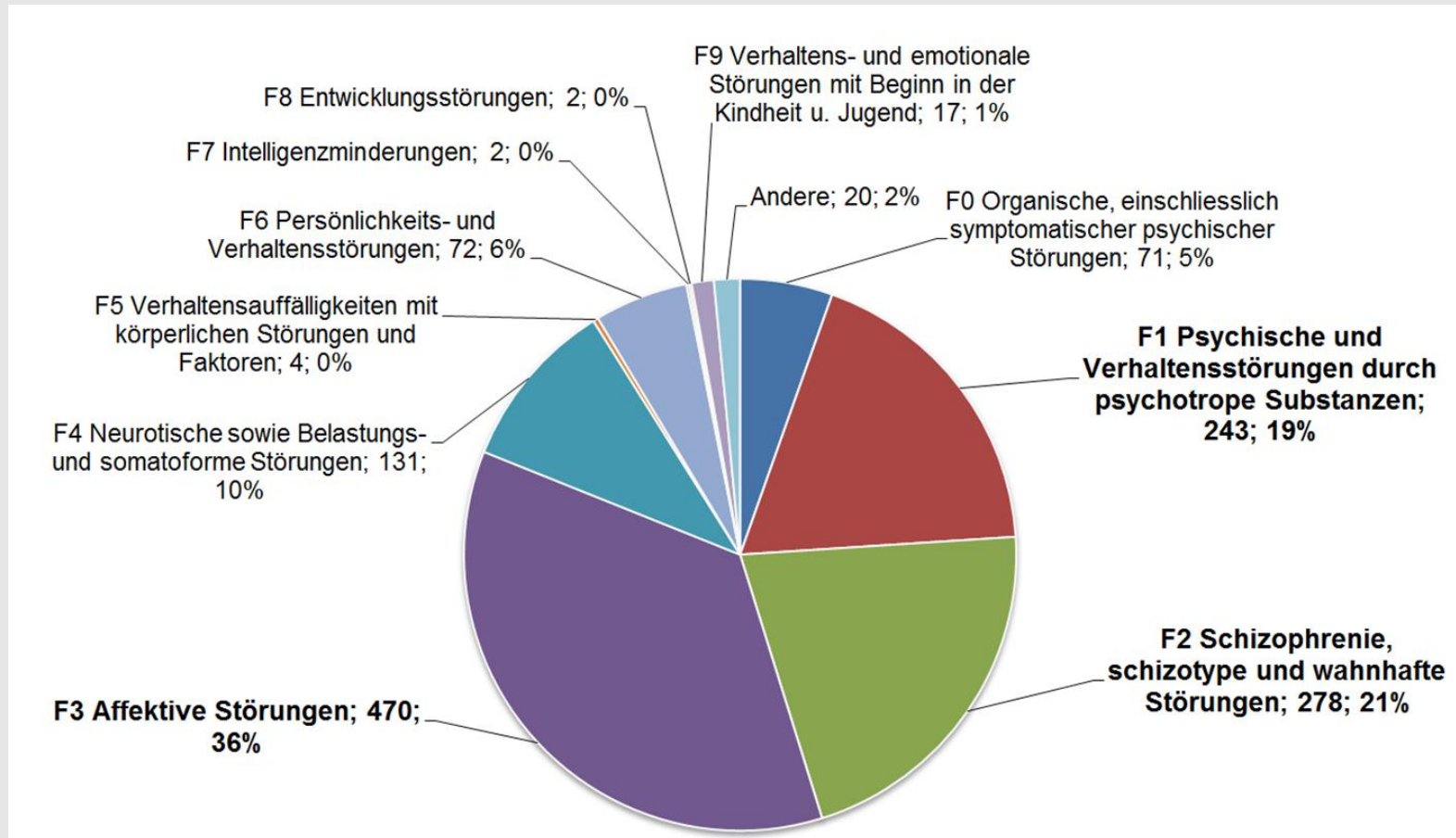


Entwicklung Leistungsparameter Klinik St. Pirminsberg von 2000 bis 2015 im Vergleich zum Bezugsjahr 2000 resp. 2008



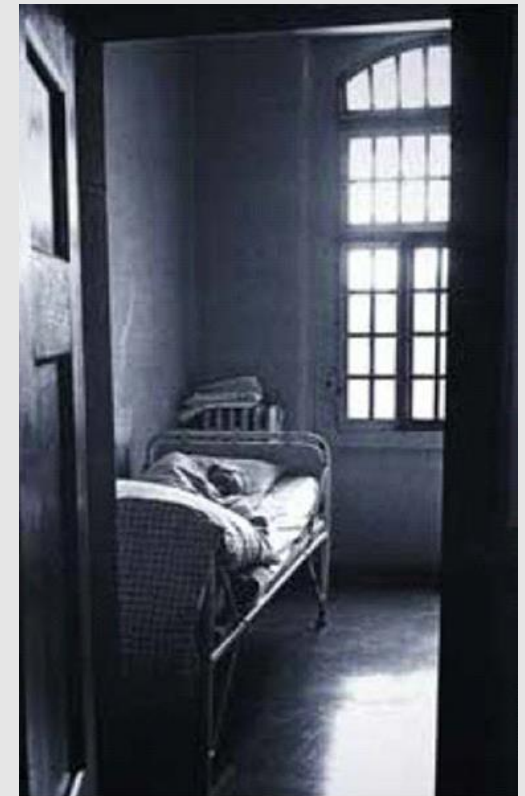
Im 2016 Eintritte: 1273 Belegung: 98.5%

Zahlen und Fakten





Wachsaal 1933



Patientenzimmer
Anfangs 20. Jahrhundert









Stress?

Stress (englisch für „Druck, Anspannung“):

Spezifische äußere Reize (Stressoren) führen zu seelischen und körperlichen Reaktionen, die

1. zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen (**Eustress** = positiver Stress)
2. zu einer Überforderung mit Krankheitszeichen führen (**Dystress** = krankmachender Stress).

Von der Unter- bis zur Überforderung



Stressreaktionen

Stressoren (Stress verursachende Reize) aktivieren

Stresshormone (Cortisol, Adrenalin etc.):

➤ Körper erstellt Flucht- / Kampfbereitschaft

Reaktionen sind:

- Erhöhte Atemfrequenz
- Erhöhte Herztätigkeit (Puls, Blutdruck)
- Erhöhte Durchblutung der Muskulatur
- Erhöhter Blutzuckerspiegel
- Erweiterte Pupillen
- Entspannen der Darm- und Blasenmuskulatur

Burnout?

- Burn-out: Ausgebrannt sein
- 1974 in Amerika vom deutschstämmigen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger geprägter Begriff
- Beobachtung, dass sehr aufopferungsvolle und engagierte Mitarbeiter von Hilfsorganisationen mit der Zeit erschöpft, reizbar und starrköpfig werden können
- Fehlende allgemeinverbindliche Definition
 - Burnout nicht in offiziellen Diagnosemanualen aufgeführt

In aller kürze: Was ist Burnout?

- Über einen längeren Zeitraum bestehende Überforderung am Arbeitsplatz
- führt bei persönlicher Anfälligkeit
- zu einem körperlich-seelisch-geistigen Erschöpfungszustand

Wie zeigt sich Burnout?

1. Emotionale Erschöpfung
2. Depersonalisierung (ausser sich sein)
3. Reduzierte Leistungsfähigkeit

Maslach C, Jackson SE. Maslach Burnout Inventory, Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press 1986

1. Die Emotionale Erschöpfung

- Niedergeschlagenheit, Leeregefühl, fehlendes Empfinden von Freude
- Hilfs- und Hoffnungslosigkeit
- Überdross: Alles ist zu viel!
- Reizbarkeit, Nervosität
- Man kann sich nicht mehr ablenken, nicht mehr abschalten, ist verzweifelt

2. Die Depersonalisation (Entpersönlichung sich selber fremd werden)

- Sich selber erlebt man als unzulänglich, minderwertig
- man kann sich nicht mehr in andere Menschen einfühlen
- In der Arbeit findet man keinen Sinn mehr
- Man findet nicht mehr aus dem Gedankenkreisen
- Man schützt sich durch Rückzug und begegnet anderen Menschen mit Intoleranz, Zynismus, übertriebenen Forderungen

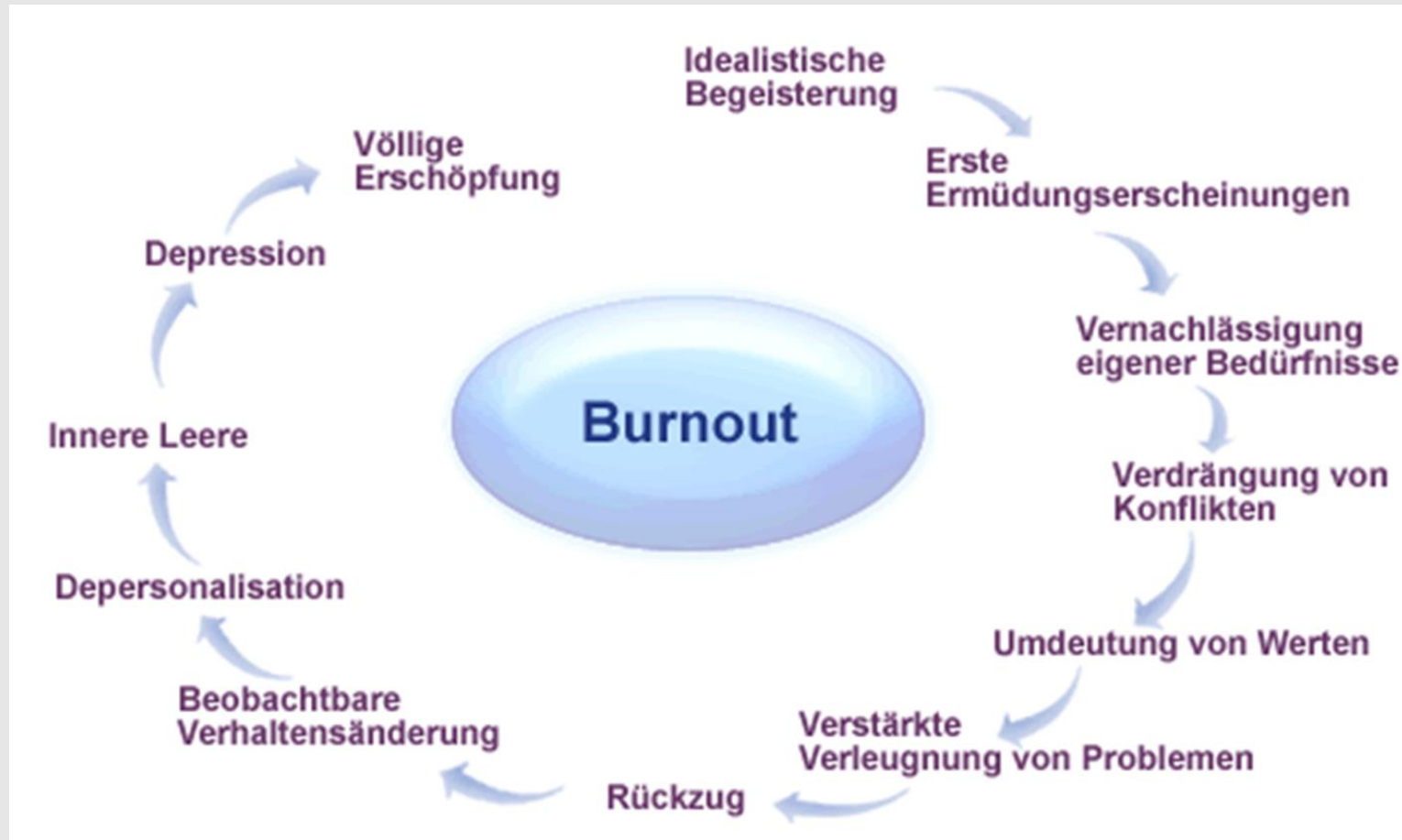
3. Die reduzierte Leistungsfähigkeit (Körperliche Erschöpfung, psychosomatische Beschwerden)

- Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwäche,
- Schlafstörungen
- Kopf-, Rücken- oder andere Schmerzen, Verspannungen, Schwindelzustände, Übelkeit
- Appetitstörungen (Gewichtszu- oder Gewichtsabnahme)
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Unfallrisiko, evtl. Substanzmissbrauch
- Erholung bleibt aus!

Burnout im Endzustand?

- Eine einschneidende Krankheit, die zur Arbeitsunfähigkeit führt
- oft schwer zu behandeln ist
- und in der Regel einen langwierigen Verlauf zeigt

Die Entwicklung zum Burnout



So kommen Sie zu ihrem Burnout

- Fordern Sie sich selber, zeigen sie sich nie schwach und
- suchen Sie sich stets fordernden, unnahbaren Chef!
- Verkrachen Sie sich mit Ihren Teamkollegen!
- Füllen Sie die Wochenenden mit Arbeit aus!
- Verbringen Sie Ihre spärliche Freizeit in Vorstandssitzungen des Kirchenvorstandes, der SVP, des Sportvereins ...
- Lassen Sie sich von Ihrer Frau / Ihrem Mann nichts sagen!
- Schieben Sie Konflikte vor sich her!
- Vermeiden Sie Bewegung an der frischen Luft!
- Essen Sie im Stehen!

Wie verhindern Sie Burnout

- Erkennen
- Entlasten
- Erholen
- Ernüchtern

Wo finden Sie Hilfe

- Hausarzt
- Praktizierender Psychiater
- Psychotherapeut in eigener Praxis
- Psychiatrische Dienste
- Die Dargebotene Hand: www.143.ch, Tel: 143

Wo finden Sie Hilfe

- Swiss Burnout (Informationsplattform für Einzelpersonen und Informationen):
www.swissburnout.ch
- Stressnostress, Informationen zu Stress und Stressabbau am Arbeitsplatz:
www.stressnostress.ch
- SUVA bietet Zugang zu Artikeln und Informationen zum Thema Stress. Auf Webseite Stichwort «Stress» eingeben: www.suva.ch

Sorgen Sie gut für sich!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

