Deine Therapie

www.deine-therapie.at

Was wir bieten?

Mit einer Therapie setzen wir vor allem auf die Wiederherstellung der eigenen Selbstmanagementfähigkeiten, lösen Barrieren im Kopf, widmen uns aber auch dem Wiedererlernen von Methoden zur Entspannung oder Selbstfürsorge. Und sollte es für den Genesungsprozess eine wichtige Rolle spielen, werden wir in Kooperation mit unserem Partnerinstitut FokusEntspannung auf die Suche nach neuen beruflichen Perspektiven gehen.

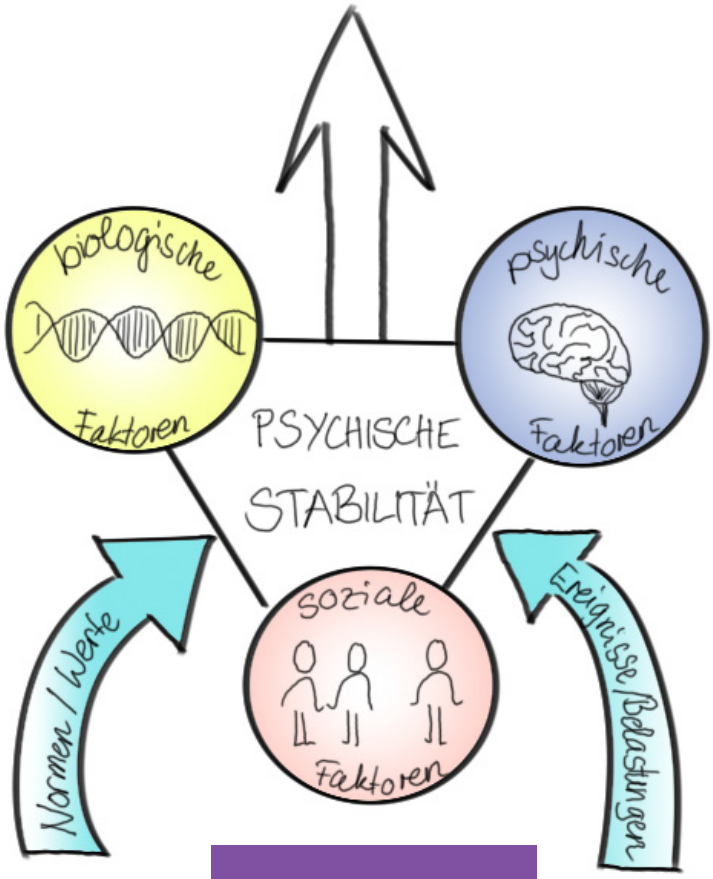
Diese und weiterführende Informationen finden Sie auch online unter www.deine-therapie.at/burnout

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, kontaktieren Sie uns unter:

info@deine-therapie.at
+43690 1002 3613

Unser Standort in Ihrer Nähe:

Burn out



Was ist das?

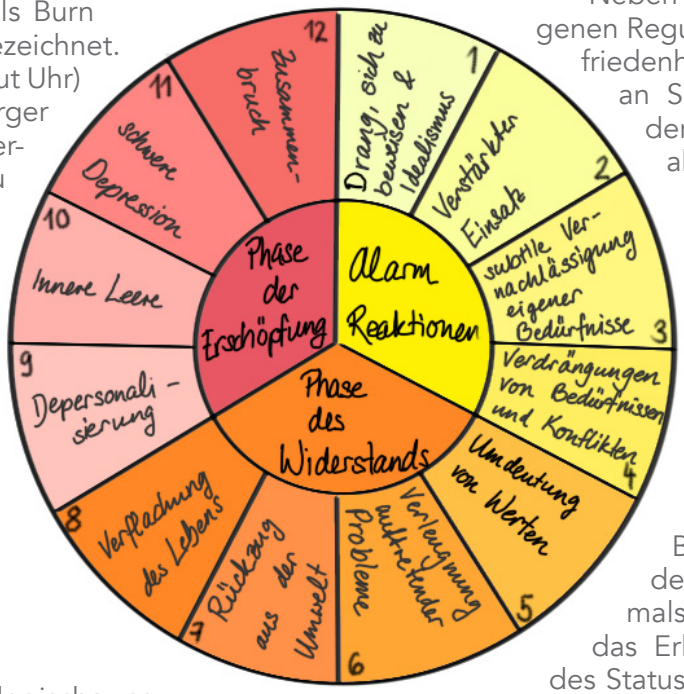
Wie entsteht das?

Was kann ich tun?

Was ist Burn out?

Was geläufig mit Burn out bezeichnet wird, wird im medizinischen Katalog der psychischen Krankheiten als „Anpassungsstörung" oder „Depression" bezeichnet. Wenn Menschen in Folge von Überlastung oder anderen besonderen Situationen krank werden, wenn sie feststellen, dass sie mit ihren aktuellen Lebensumständen nicht mehr klar kommen weil diese unerträglich erscheinen und dies mehr und mehr auf die psychische Verfassung schlägt, dann ist es an der Zeit etwas zu verändern bzw. zu handeln. Ganz egal ob man das nun als Burn out oder als etwas Anderes bezeichnet. Das Phasenmodell (vgl. Burn out Uhr) des Burn out nach Freudenberger und North beschreibt den Verlauf in 12 Schritten analog zu einer Uhr. Erst werden Alarmreaktionen übersehen, dann beginnt die ressourcenaufreibende Phase des Widerstandes, die dann letztendlich in der Erschöpfung endet. Je später man aus diesem Prozess aussteigt, je schwerwiegender sind die Folgen.

Die Burn out - Uhr



Wie entsteht Burn out?

Die Krankheit hat sowohl biologische, sowie psychische und soziale Ursachen (vgl. Abbildung Titelseite psychische Stabilität). Nur den Stress als Auslöser zu sehen, greift zu kurz. So gibt es durchaus Situationen mit hoher Belastung, die auch über lange Zeit nicht zum Burn out führen. Was neben der Komponente der Belastung ebenso eine große Rolle spielt, ist die Resonanz, welche der eigene Einsatz erzeugt. Ist eine positive Wertschätzung gegeben und kann diese auch von der betroffenen Person angenommen werden, können vergleichsweise große Belastungssituationen ausgehalten werden. Wenn keine oder vor allem negative Resonanz erlebt wird, dann kann es auch bei vergleichsweiser geringer Auslastung zu einem Burn out kommen.

Was kann ich bei Burn out selbst tun?

Neben der Prävention im Sinne der eigenen Regulation von Arbeitslast und -zufriedenheit gibt es diverse Angebote an Selbsthilfegruppen. Aber auch der Arbeitgeber, bzw. Personalabteilungen sind sich in vielen Organisationen der Problematik bewusst und unterstützen, wenn sich Probleme dieser Art abzeichnen oder auftreten.

Was können Freunde oder Angehörige tun?

Bevor ein Burn out auftritt, liegt der Fokus der Betroffenen oftmals eine längere Zeit vor allem auf das Erlangen oder Aufrechterhalten des Status (Karriere, etc.) verbunden mit häufiger Abwesenheit in Familie und Freundeskreis. Über diesen Status wird dann auch die eigene Rolle verstanden und es ist für den Betroffenen nicht vorstellbar, welche Rolle er/sie in diesem Kreis eigentlich noch hat oder haben möchte, wenn der Status wegfallen sollte. Als Angehörige haben Sie die Möglichkeit, den Wert des Menschen - und nicht des erfolgreichen Berufsmenschen - zu betonen. Denn diese Balance gilt es wiederherzustellen, zwischen Privat- und Berufsleben.