



## Burnout in der Pflege

In der Umgangssprache werden die Begriffe Burnout und Depression oftmals missverstanden oder falsch verwendet.

Die Unterscheidung zwischen Burnout und Depression ist auch nicht ganz so einfach, da viele Symptome, wie Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Leistungseinschränkung, sozialer Rückzug oder der Verlust von Selbstvertrauen, in beiden Fällen vorkommen.

Im ersten Schritt ist daher wichtig den Unterschied herauszuarbeiten. Die Definition für eine Depression herauszuarbeiten ist einfach, aber beim Burnout scheiden sich die Geister.

Prof. Dr. Tobias Esch hat die Burnout - Diagnose als erste spirituelle Erkrankung bezeichnet, bei der die Sinnfrage im Vordergrund steht. Andere sehen darin einen Erschöpfungszustand und andere zweifeln die Diagnose an sich an.

Fakt ist: Den betroffenen Menschen geht es schlecht. Sie sind nicht mehr in der Lage die beruflichen Anforderungen zu erfüllen und auch im Privatleben verliert man die sozialen Bezüge und die Struktur. Man ist Handlungsunfähig.

Die Warnsignale des Burnout, die uns den Grad der Betroffenheit anzeigen verlaufen häufig 3 Phasen:

### **Phase 1: Emotionale Erschöpfung**

In dieser Phase fühlen sich Betroffene im Job frustriert und ausgelaugt. Positive Energien und Schwung für einen neuen Arbeitstag nehmen immer mehr ab. Die Fähigkeit sich in der Freizeit zu regenerieren nimmt ebenfalls ab.

### **Phase 2: Depersonalisation (Entpersönlichung)**

Hier kommt es zu Gereiztheit und schließlich zu Gleichgültigkeit im Beruf und Privatleben. Es erwächst eine Gefühllosigkeit gegenüber Mitarbeitern und Patienten. Resignation stellt sich ein und es kommt zu einer weitgehenden Kontaktvermeidung, um sich Emotionen so wenig wie möglich aussetzen zu müssen.

### **Phase3:Leistungseinschränkung**

Diese Phase ist durch einen starken Leistungsabfall gekennzeichnet. Betroffene haben eine negative Selbsteinschätzung und verlieren ihr Selbstvertrauen. Erfolge werden nicht mehr wahrgenommen. Es kommt zu einem massiven Verlust von Kompetenzgefühl und schließlich zur Reduzierung der Produktivität.

Wenn man diesen Punkt erreicht hat, hilft häufig nur noch eine längere Auszeit und intensive therapeutische Intervention.

### **Das Wichtigste ist daher die Prävention:**

Als Erstes gilt es den Status quo zu ermitteln. Wie gefährdet bin ich?

Die geschieht anhand von Fragebögen zur Selbsteinschätzung.

Der Zweite Schritt ist dann die Auseinandersetzung mit internen und externen Faktoren des Burnout.

Stress ist nicht per se schlecht, aber wann wird er schädlich?

Wie kann ich mein Gehirn benutzen um innerlich gegen Burnout gewappnet zu sein? Welche Methoden sind sinnvoll? Dies ist individuell verschieden.

Was kann Bewegung bewirken? Eigentlich ist man doch vom Tag geschafft.

Welche kleinen Änderungen im organisatorischen Ablauf können große Wirkung zeigen? Oft sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht.

**Das Seminar erklärt die Ursachen von Burnout und zeigt Ihnen Methoden und Techniken zur Prävention. Das Herzstück ist dann die Umsetzung in den beruflichen Alltag und die Integration der Tools in die Persönlichkeit um diese nachhaltig zu implementieren.**

Mögliche Termine:

Vereinbaren Sie mit uns

Seminarzeiten:

Tag 1: 09:15 Uhr bis 16:00 Uhr

Tag 2: 09:15 Uhr bis 16:00 Uhr

Kosten pro Seminargruppe incl. Arbeitsunterlagen:

Bis 20 TeilnehmerInnen 4000,00 €

Zusätzliche Kosten:

- Unterkunft und Fahrtkosten
- Verpflegung im Seminar

Veranstaltungsort:

Vereinbaren Sie mit uns

Anmeldung und ihre Ansprechpartnerin:

Alice Monika Peters Am Kloster 11 51515 Kürten

Büro: 02207 91 99 66 9 Mobil: 0174 912 122 5

E-Mail: [pfliegen-in-balance@online.de](mailto:pfliegen-in-balance@online.de)

Zahlung:

Sie überweisen den Betrag 14 Tage nach Erhalt der Rechnung.

Sollten Sie zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin absagen, müssen wir Ihnen aus organisatorischen Gründen 25% des fälligen Betrages von 1000,00 € in Rechnung stellen. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Alice Monika Peters