

Dr. Margit Burger

Klinische- Gesundheits- und Arbeitspsychologin

Leitung interwork Arbeitsassistentz und RehaWerkstatt

Gaby Sipöcz

Verein aktiv gegen Burnout

„Unbeschwert in den Wirtschaftsalltag!“

Arbeitskreis zur Förderung der Ebreichsdorfer Wirtschaft

<http://www.buendnis-depression.at/>

<http://www.kompetenznetz-depression.de/>

NÖ BÜNDNIS
GEGEN DEPRESSION

 **PSZ** PSYCHOSOZIALE
ZENTREN GMBH




www.noegus.at

EUROPEAN
ALLIANCE
AGAINST
DEPRESSION 

Inhalt

1. Burnout –Unterschied zur Depression
2. Auslösefaktoren und Symptome
3. Erfahrungsbericht Gaby Sipöcz
4. Auswege – Behandlung
5. Vorbeugen

1. Burnout – eine Modediagnose?



Burnout – „Ausbrennen“

Hohe Arbeitsbelastung plus hohes
persönliches Engagement

Emotionale Ermüdung u. Erschöpfung
„ich will nur mehr schlafen“

Depersonalisation
„ich bin genervt und will keine Menschen mehr sehen“

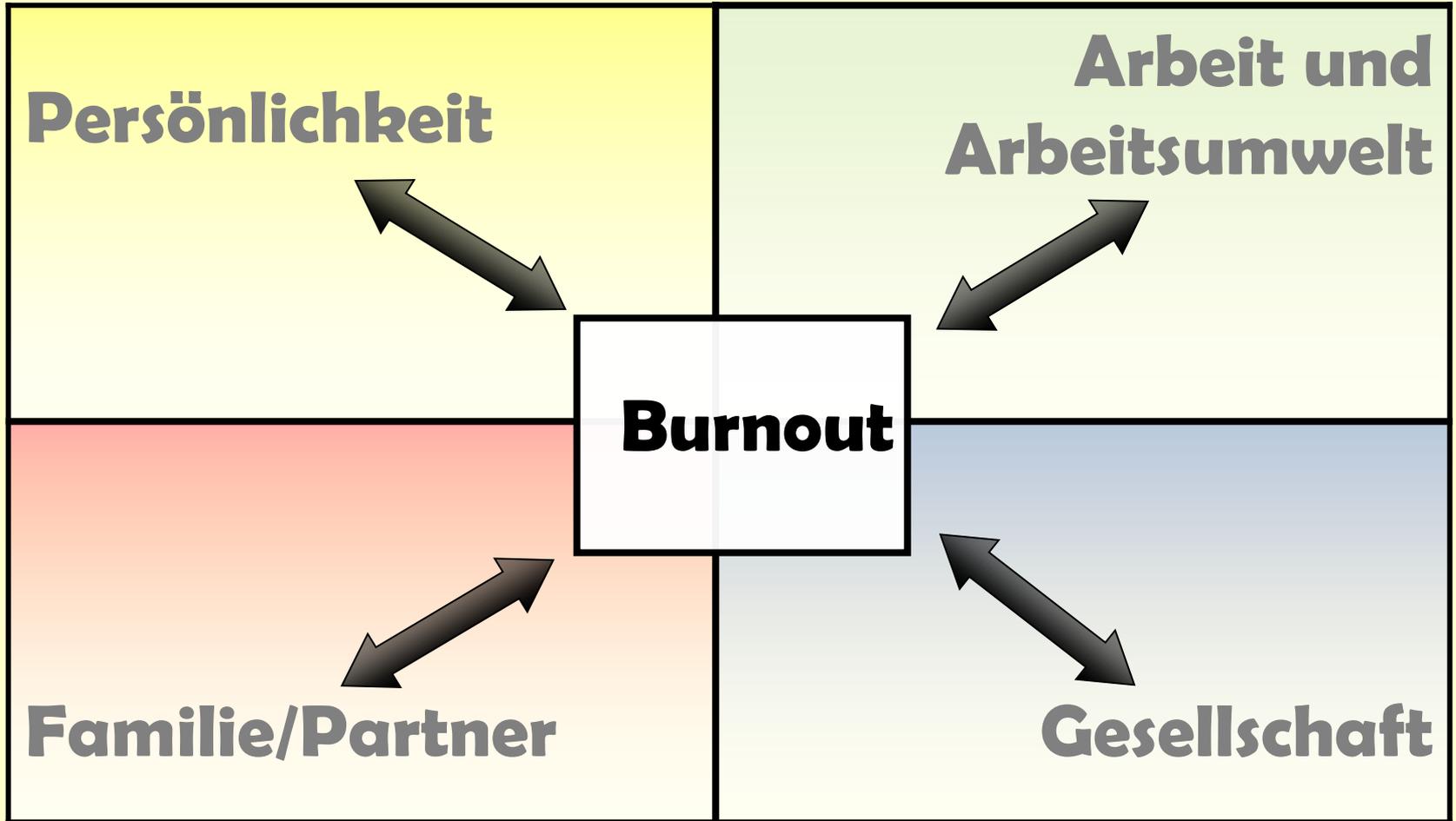
Reale Leistungseinbuße / Leistungsunzufriedenheit
„ich schaffe das nicht, ich bin inkompetent“



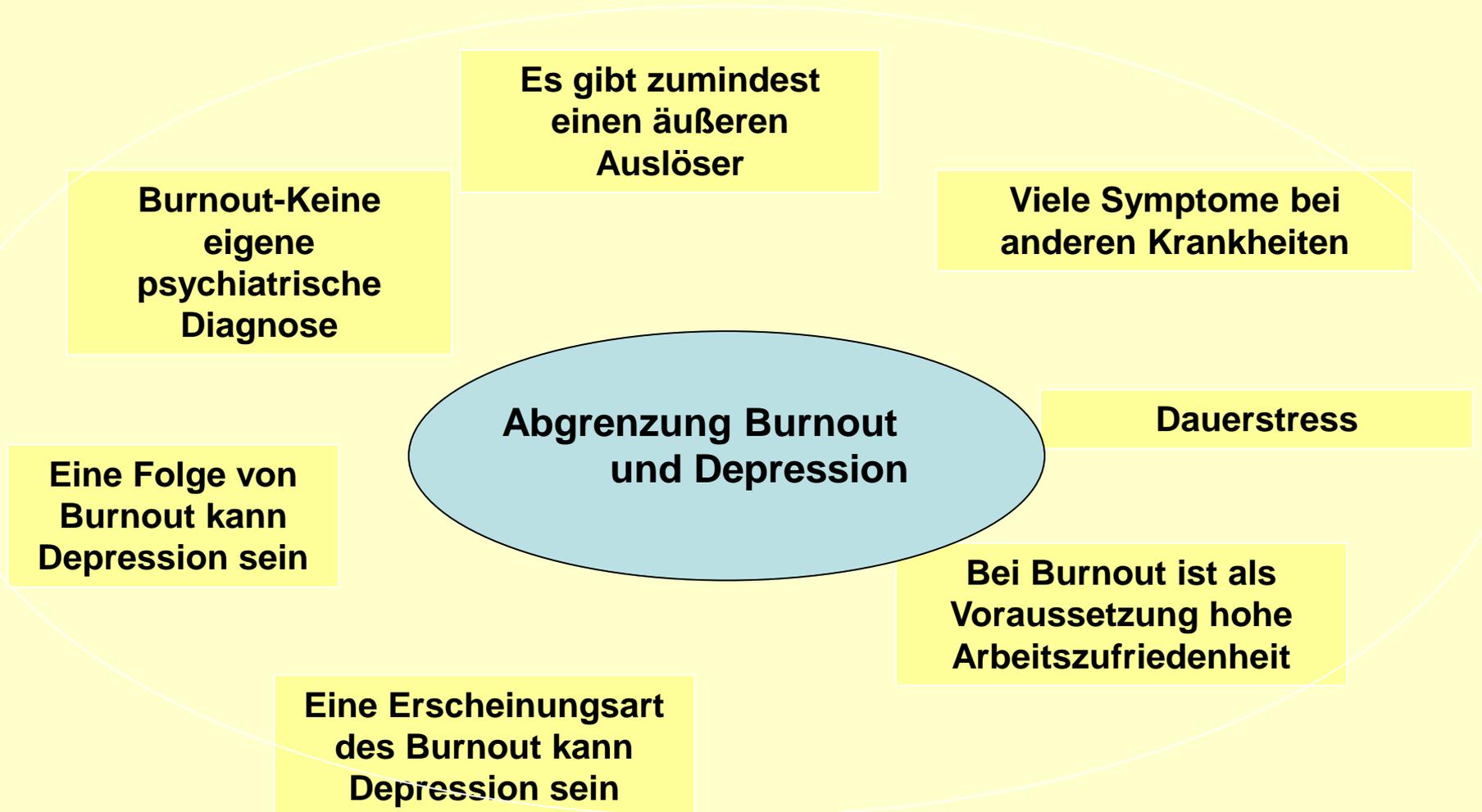
Stressniveau (Aktivierung) und Leistung



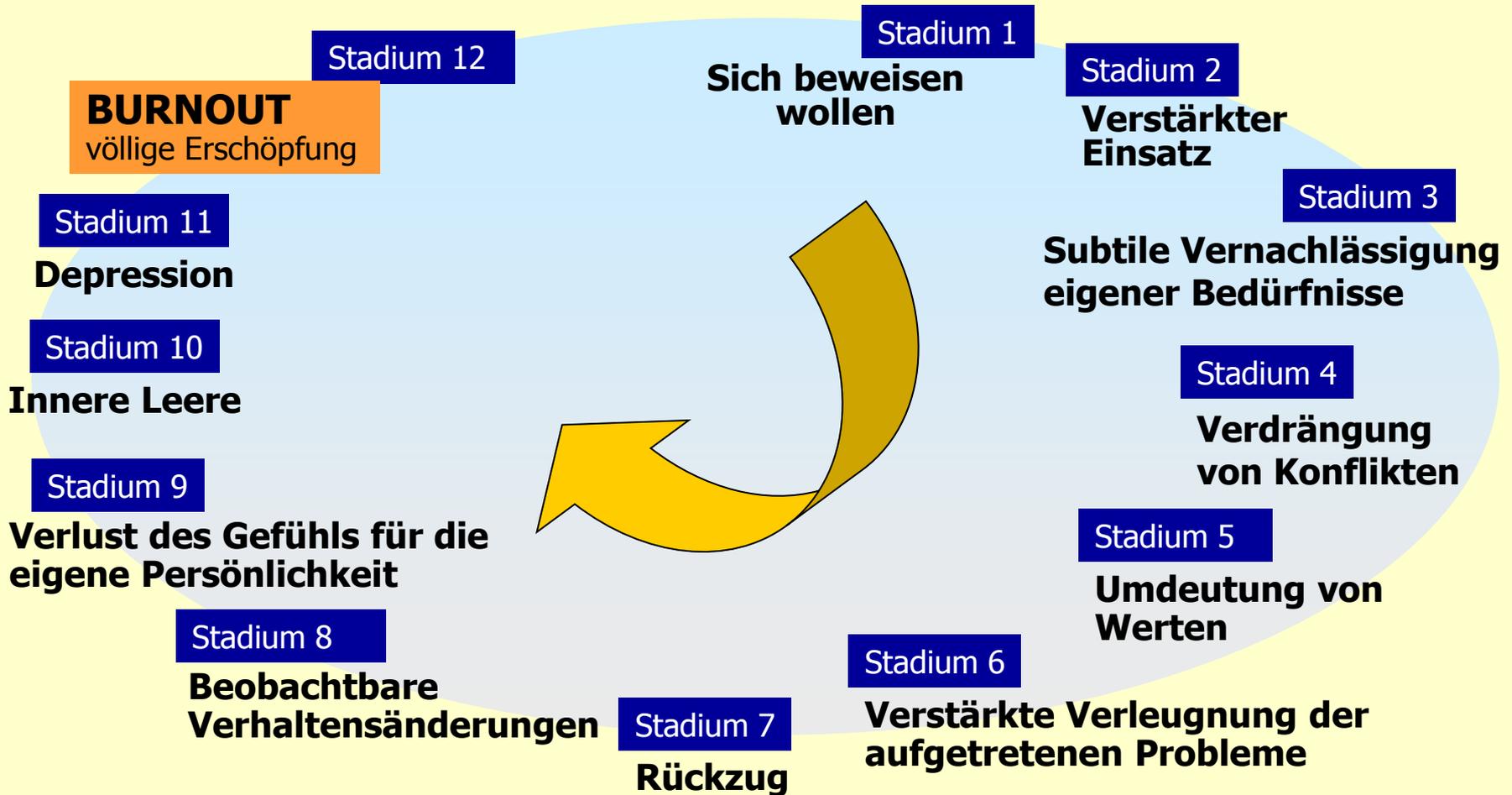
3. Auslösefaktoren



2. Unterschied zur Depression



Der Burnout-Zyklus



Anlaufstellen

- ✓ Hausarzt (Vertrauensarzt)
- ✓ → Überweisung:
 - Facharzt für Psychiatrie
 - Psychotherapie www.psyonline.at
 - Klinisch-psychologische Diagnostik
- ✓ Psychosoziale Dienste
- ✓ Berufsverband der österreichischen PsychologInnen Helpline: Tel.: 01/4079192

- ✓ www.arbeitsassistentz-interwork.at

Angehörigen- und Selbsthilfe

HPE: Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

<http://www.hpe.at/>

HSSG: Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit

<http://www.hssg.at/>

Vorbeugen !

NÖ BÜNDNIS
GEGEN DEPRESSION



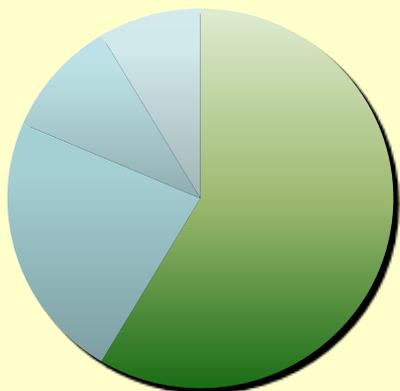
Positiver Egoismus



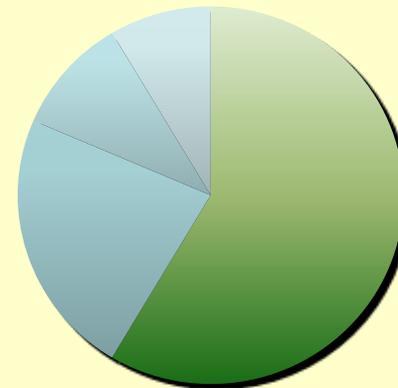
Ich bin wichtig!

Ihre persönliche Energiebilanz?

woher?



wohin?



Arbeit, Soziale Gemeinschaft, Liebe, Körper, Kunst & Kultur, Lernen, Spiritualität

Sagen Sie Nein!



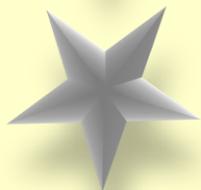
Worauf man/frau immer präventiv achten soll...



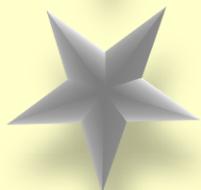
Wie steht es mit meiner/m
Beziehung zur
Partnerin/Partner?



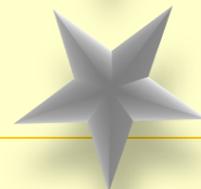
Was möchte ich von mir
selbst?



Sind meine eigenen
Lebensbedingungen
verbesserungswürdig?



Schlafe ich noch gut?
Und vor allem lange genug?



Bin ich wirklich bereit etwas
zu ändern?

Ziehen Sie in
Ihrem Leben
regelmäßig
Bilanz, und
überprüfen Sie
Ihre momentane
Situation!

Bitte nehmen Sie alle Unterlagen mit und füllen Sie den Feedbackbogen aus.

Dr. Margit Burger

Gaby Sipöcz

2500 Baden

3580 Horn

Weilburgstr. 4c

Prager Str. 11/1

m.burger@psz.co.at

info@aktivgegenburnout.net

T: 0664 28 00 707

T: 0664 8499439