

**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



# 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“

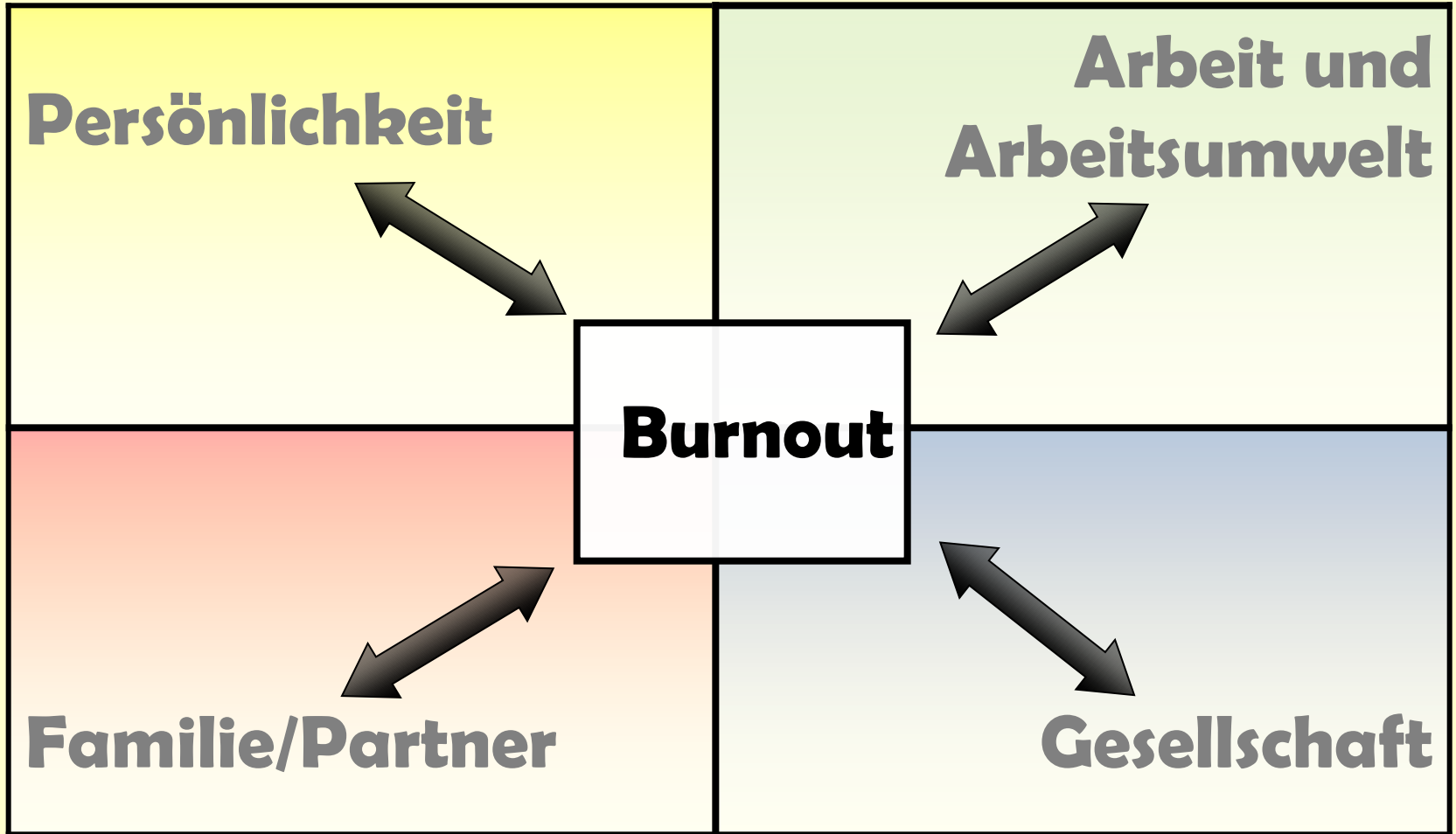
Reale Leistungseinbuße / Leistungsunzufriedenheit  
„ich schaffe das nicht, ich bin inkompetent“



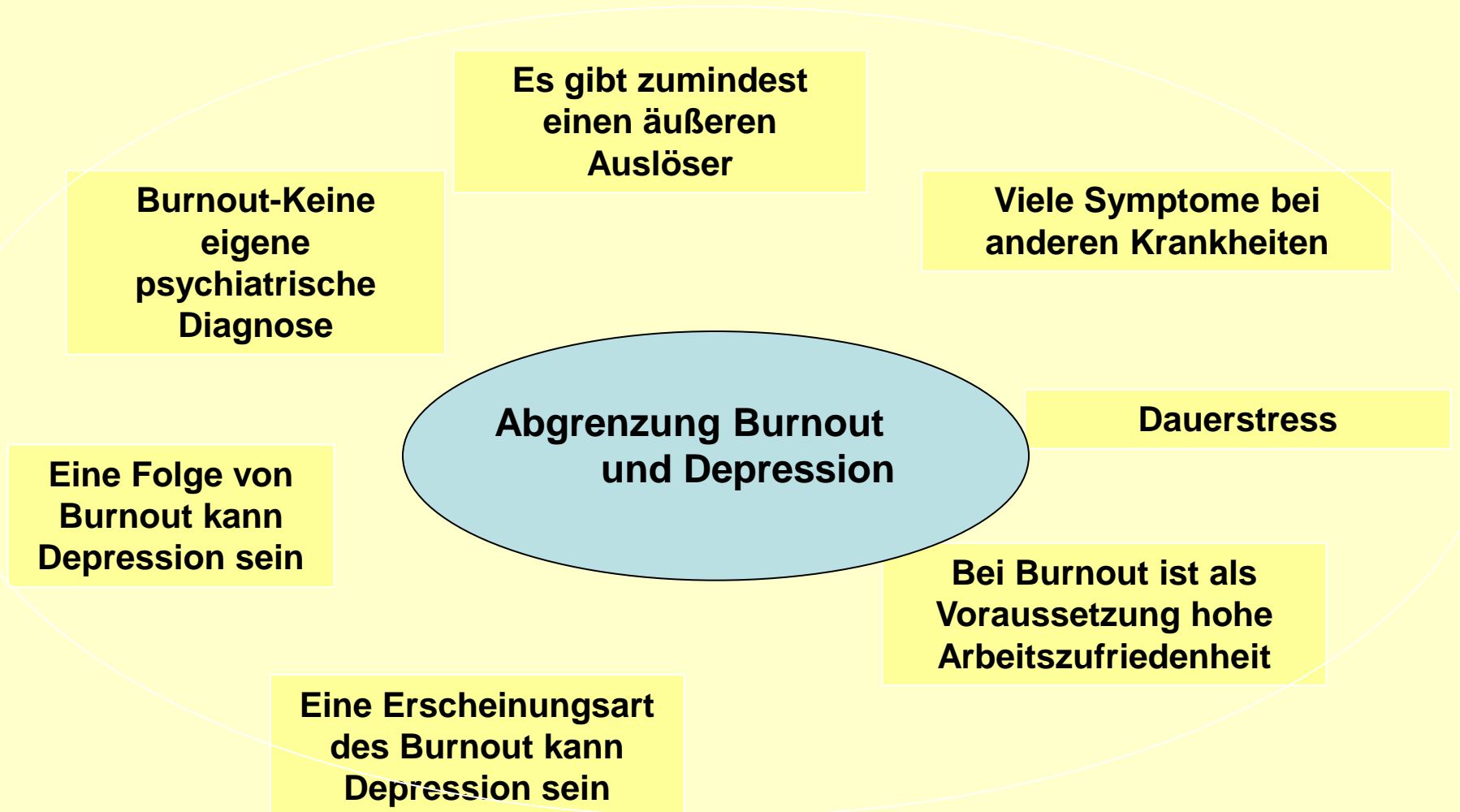
# Stressniveau (Aktivierung) und Leistung



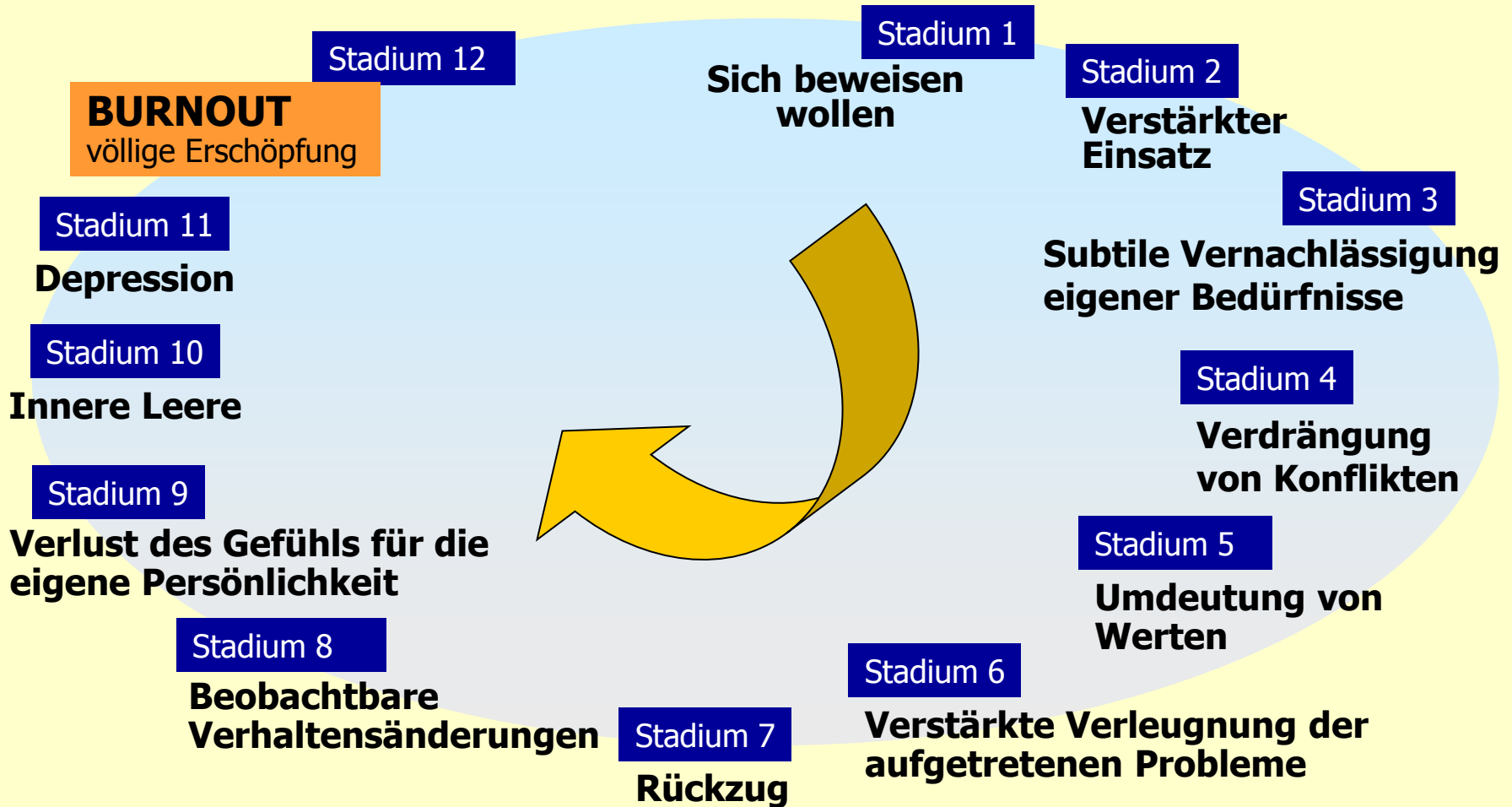
# 3. Auslösefaktoren



## 2. Unterschied zur Depression



# Der Burnout-Zyklus





# Anlaufstellen

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



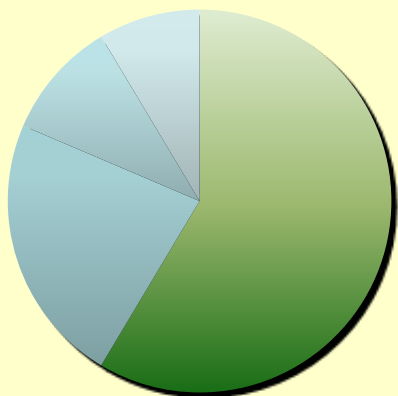
# Positiver Egoismus



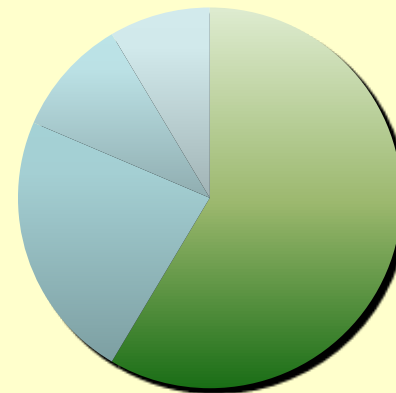
Ich bin wichtig!

# Ihre persönliche Energiebilanz?

woher?



wohin?



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

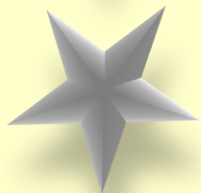
# Sagen Sie Nein!



# Worauf man/frau immer präventiv achten soll...



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



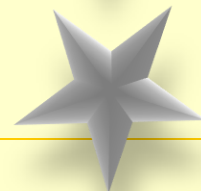
Was möchte ich von mir  
selbst?



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](mailto:m.burger@psz.co.at)

[info@aktivgegenburnout.net](mailto:info@aktivgegenburnout.net)

T: 0664 28 00 707

T: 0664 8499439