

VERONIKA JAKL

Burn-out

Was ist das? Wie entsteht das?



Phänomen des Berufslebens

Resultiert aus chronischem Stress, der nicht erfolgreich bearbeitet wird
in Kombination mit weiteren Aspekten wie
spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen und
Arbeitsbedingungen

Nicht zu verwechseln mit Angststörung, Depression o.Ä.
Problematik: Viele ähnliche Symptome!

Burnout – Abgrenzung zu anderen Phänomenen

ICD-11

QD85

Problems associated with (un)employment

BURNOUT- GEFAHR?

BURNOUT- GEFAHR?

Emotionale Erschöpfung

keine emotionale Kraft mehr,

keine Empathie, Wunsch nach Urlaub

→ Keine Energie mehr

BURNOUT- GEFAHR?

Emotionale Erschöpfung

keine emotionale Kraft mehr,
keine Empathie, Wunsch nach Urlaub
→ Keine Energie mehr

Depersonalisation

Gefühlte Distanz zwischen sich selbst und
anderen → Gleichgültigkeit & Zynismus

BURNOUT- GEFAHR?

Emotionale Erschöpfung

keine emotionale Kraft mehr,
keine Empathie, Wunsch nach Urlaub
→ Keine Energie mehr

Depersonalisation

Gefühlte Distanz zwischen sich selbst und
anderen → Gleichgültigkeit & Zynismus

Gefühlt geringe Leistungsfähigkeit

Ständiges Erleben von Misserfolg
→ negatives Selbstbild, kein
Selbstvertrauen, Zweifel an eigener
Kompetenz



Schmerzen: Kopf, Muskeln, Rücken, ...

Ohrgeräusche

Magen-Darm-Beschwerden

Herzklopfen

Bluthochdruck

Müdigkeit oder Schlafveränderungen

Mögliche körperliche Symptome



Traurigkeit

Undefinierte Ängste

Stimmungsschwankungen

Hilflosigkeit

Vergesslichkeit

Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen

Mögliche affektive & kognitive Symptome



Misstrauen gegenüber anderen

Schlechtere Arbeitsleistung

Widerstand gegen Veränderungen

Häufige Unfälle

Schlechtes Zeitmanagement

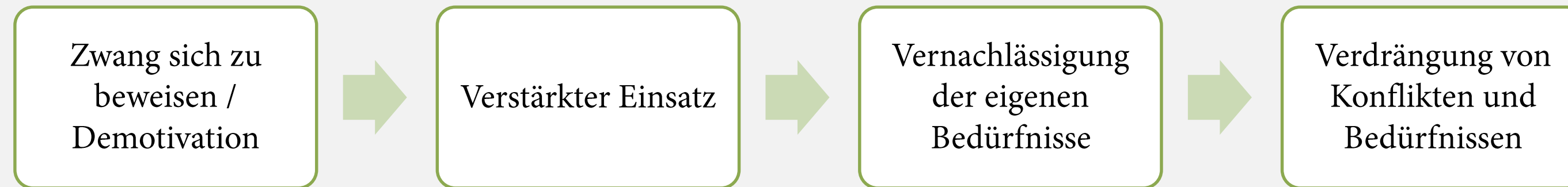
Keine Arbeitsmotivation

Mögliche Symptome in der Organisation

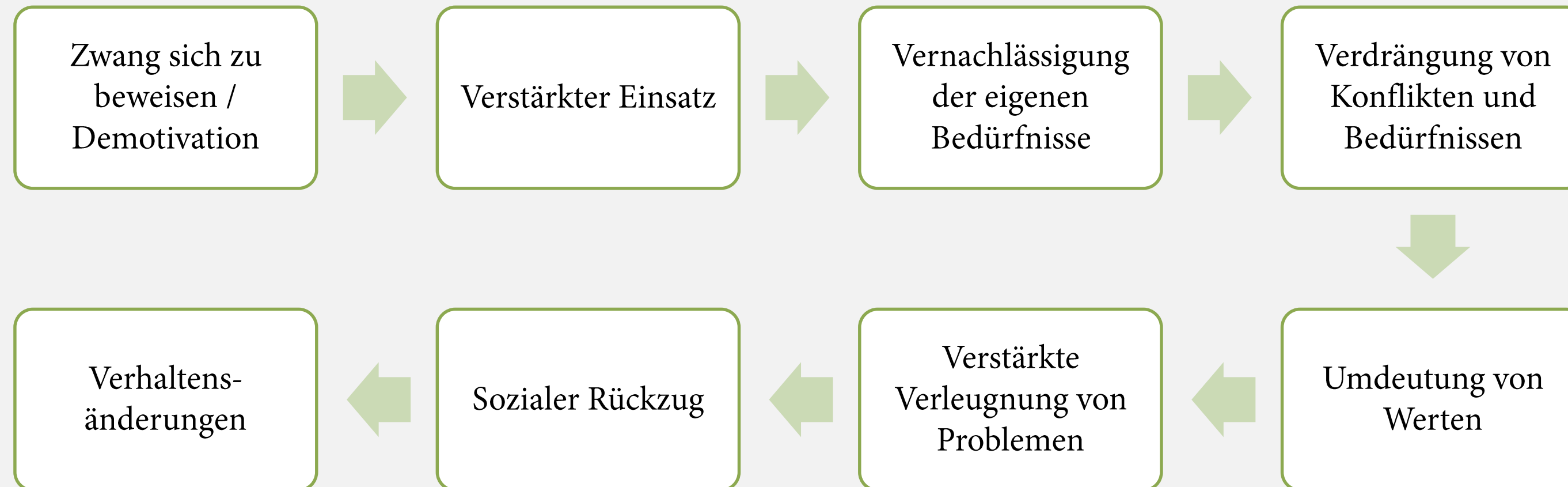
12 Studien des Burnout

nach Freudenberger & North

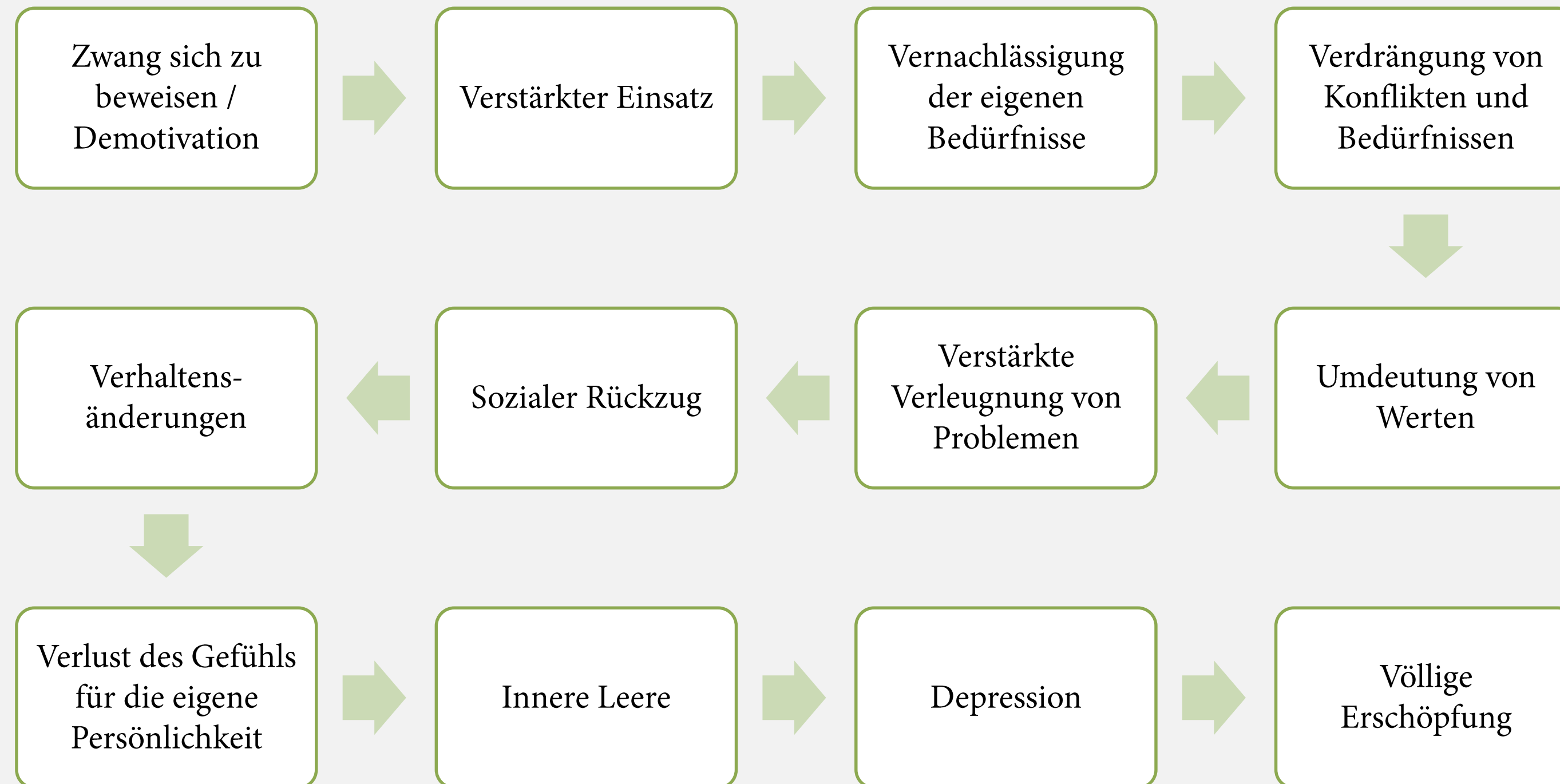
12 Stadien des Burnout



12 Stadien des Burnout



12 Stadien des Burnout



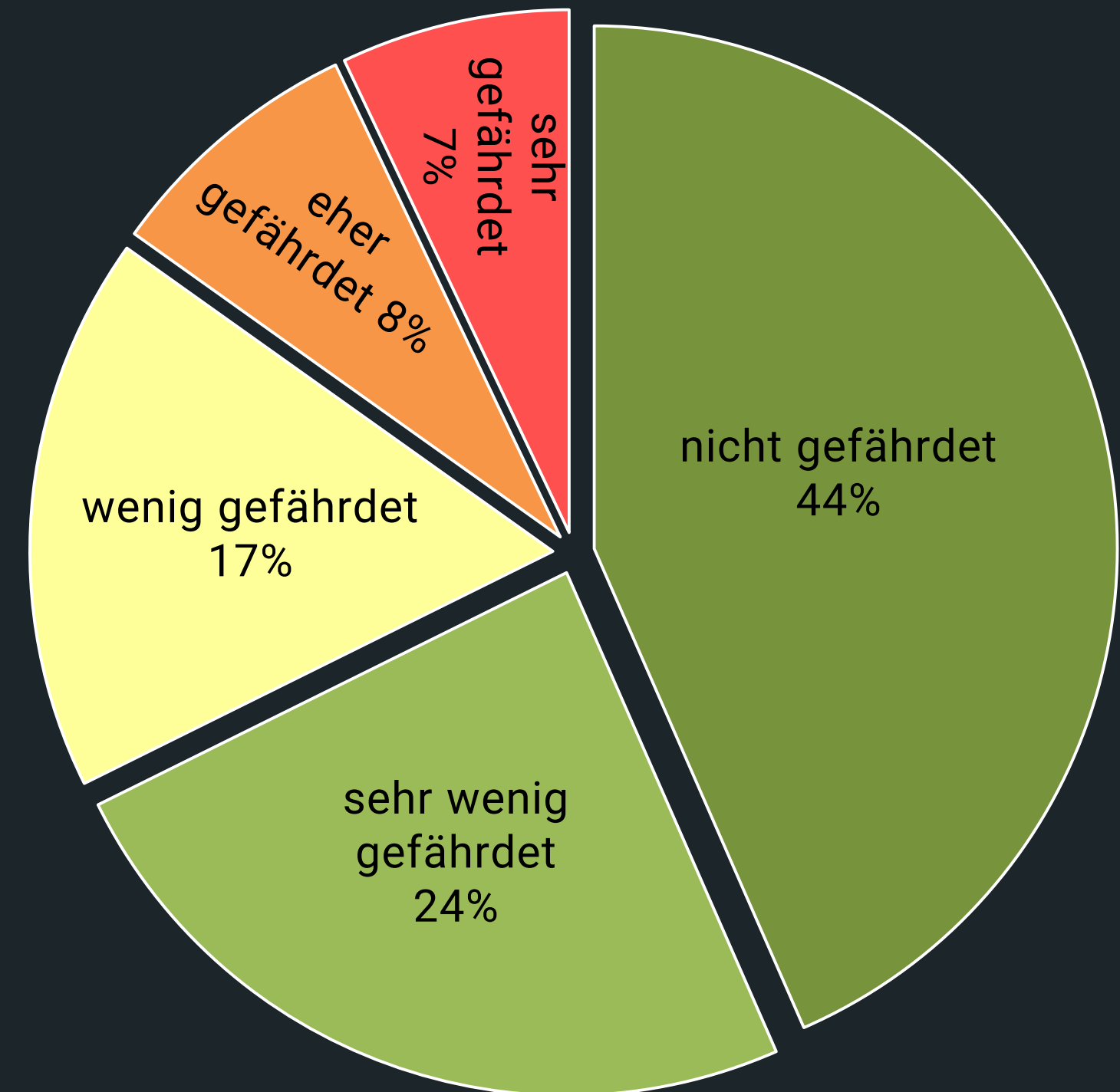
BURNOUT- GEFAHR?

Beschäftigten-Angaben

Arbeitsklimaindex

von Arbeiterkammer OÖ, IFES, SORA

Mai 2017



Unter 30-Jährige

Zwischen 50 und 58-Jährige

Personen mit viel Emotionsarbeit (Interaktion mit anderen): LehrerInnen, ÄrztInnen, Pflegekräfte, ...

Mittleres Management („Sandwich-Position“) mit Leistungsdruck

Burnout – Wer ist besonders gefährdet?

Perfektionisten

Personen mit Neigung zu negativen Emotionen (Angst, Gereiztheit, Unzufriedenheit)

Schwaches Selbstvertrauen und Selbstherabsetzung

Emotionale Labilität, wenig Stabilität

Ausweichender, vermeidender Umgang mit Problemen

Burnout – Wer ist besonders gefährdet?

Mehr Arbeit als Kraft/Ressourcen.

Wenig Handlungsspielraum und mangelnde Mitbestimmung

Gratifikationskrise: Mehr Leistung als Belohnung

Wenig Kommunikation, Zusammenarbeit oder Unterstützung

Ungleiche Belastung von MitarbeiterInnen & Unfairness

Widerspruch zwischen Arbeitsaufgaben und eigener Einstellung

Burnout – Wer ist besonders gefährdet?