

Burnout

Kohan Viktoria

Simone Vanessa Arians

Volgapova Oxana

Gliederung

- ▶ Diskussion / Cluster / Symptome und Ebenen (**Berndt**)/+Video
- ▶ Phänomen Burnout
 - ▶ Statistik
 - ▶ Bücher überblick (Amazon)
 - ▶ Verwendung des Begriffs (allgemein)
 - ▶ Grafik wie entsteht (**Berndt**)
 - ▶ Fragenbogen
 - ▶ Stufen
 - ▶ Ratgeber / Organisation und Selbst Coaching (**Berndt**)
- ▶ Behandlung
 - ▶ Burnout - eine Erkrankung?
 - ▶ Burnout - Modeerkrankung oder Volkskrankheit?
 - ▶ Problematik Coaching und Therapie
 - ▶ Behandlungsschema nach Grimmer
 - ▶ Kritik
- ▶ Soziale Kritik - haubel

Burnout Syndrom

Symptome des Burnout-Syndroms, Ursachen des Burnout-Syndroms, Gegenmaßnahmen, Burnoutprävention

Welche Symptome kennzeichnen das Burnout-Syndrom?

Wo liegen die Ursachen für das Burnout-Syndrom?

Ist Burnout eine (Mode-) Krankheit?

Welche Gegenmaßnahmen gibt es?

Wie kann ich mich vor dem Ausbrennen schützen?

Das Burnout Syndrom - was ist das?

engl. "to burn out", dt. "ausbrennen"

?[Burnout-Syndrom](#) - warum spricht man von einem „Syndrom“?

Von einem "Syndrom" ist die Rede, wenn verschiedene Symptome gemeinsam (entweder zeitgleich oder in zeitlicher Abfolge, bzw. gegenseitiger Abhängigkeit) auftreten und dadurch Rückschlüsse auf eine Störung, bzw. Erkrankung zulassen, ohne dass die Pathogenese (pathos = Leiden, genesis = Entstehung) im Detail bekannt ist.

?Sind die Umstände "schuld" am Burnout Syndrom?

Burnout - eine Erkrankung?

Das Burnout Syndrom ist demnach ein Einflussfaktor, aber keine eigenständige Krankheit - zumindest nicht nach der Definition der WHO.

- ▶ - „affektive Störung“ (ICD F30-39)
- ▶ „Erschöpfungsdepression“ (ICD F32.9)
- ▶ "chronische Müdigkeitssyndrom" (ICD G93.3)
- ▶ „Neurasthenie“ (F48.0)



Burnout - Modeerkrankung oder Volkskrankheit?

- ▶ Chronischer Stress
- ▶ Überlastung
- ▶ Mobbing
- ▶ andauernde Konflikte



?Modekrankheit Burnout?

gesund

krank

Couching

Psychotherapie

Abbau von Defizite

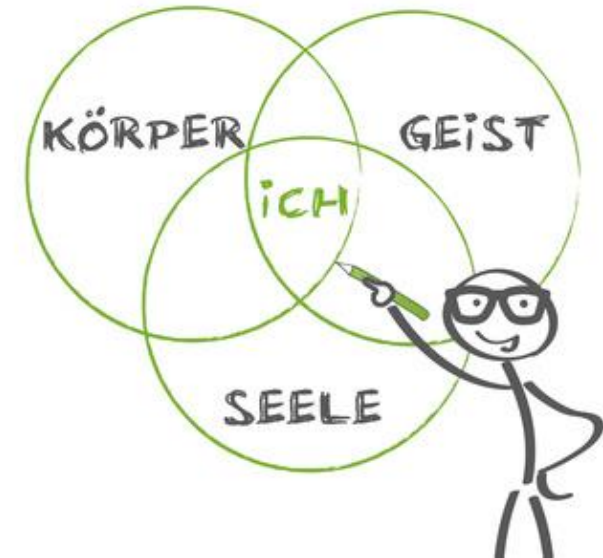
liegende Probleme behandeln

langwierige Therapeutische arbeit benötigen



Behandlungsansätze bei Burnout

- ▶ Entgrenzung zwischen Coaching oder Psychotherapie Bedürfnis
- ▶ Start: Auswertung (Diagnostik)
- ▶ Analyse eines Erkrankten
- ▶ eine Fokusbildung auf intensive multimodale Therapie
- ▶ **Coaching? Ja, wenn.. ein Mindermaß an Selbstmanagementfähigkeit entsteht**
- ▶ niedrige Frequenz
- ▶ begrenztes Zeitraumb
- ▶ einen Auftrag mit dem Coach zusammen
- ▶ keine Abhängigkeit vom Coach (siehe 66)
- ▶ diese Therapie zu können konstruktiv zu nützen
- ▶ Coach hat ja auch Aufgaben WIR-GEFÜHL zu erreichen S.67
- ▶ **zurück dann, wenn...**



▶ Wer schätzt es ab, ob die Therapie gelungen sei?

- ▶ *bis zum Selbstüberzeugung dominiert & Klient kann nichts mehr vom Couch annehmen:(

Kritik

- ▶ Fall aber liegt das an schlechtem Couch vllcht?
- ▶ Missbrauch des Begriffes
- ▶ ...