

ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM



HALL IN TIROL

EGMONT BAUMGARTNER INSTITUT

IMPULSTAG 2017

BURNOUT
Früherkennung am Arbeitsplatz

Hall in Tirol, 24. November 2017

Burnout

Früherkennung am Arbeitsplatz

Ihre Gesprächspartner

Peter Frizzi, Betriebliche Gesundheitsförderung, Tiroler Gebietskrankenkasse

Barbara Hellweger, Arbeitspsychologie, AMZ Hall in Tirol

Bernd Noggler, Leitstelle Tirol

Werner Schwarz, Arbeitsmedizin, AMZ Hall in Tirol

Berhard Tilg, Gesundheitslandesrat

Burnout

Keine Krankheit, sondern ein allgemeiner Überbegriff

International nicht
als Krankheit
anerkannt

Nicht
wissenschaftlich
definiert, gilt aber
als lang
andauernde
Stressreaktion

Synonym für
Depression und
chronische
Erschöpfung

Problem-Verknüpfung:
beruflich, persönlich,
familiär,
gesellschaftlich

So zeigt sich Burnout

Symptome in Geist & Körper als Erkennungszeichen

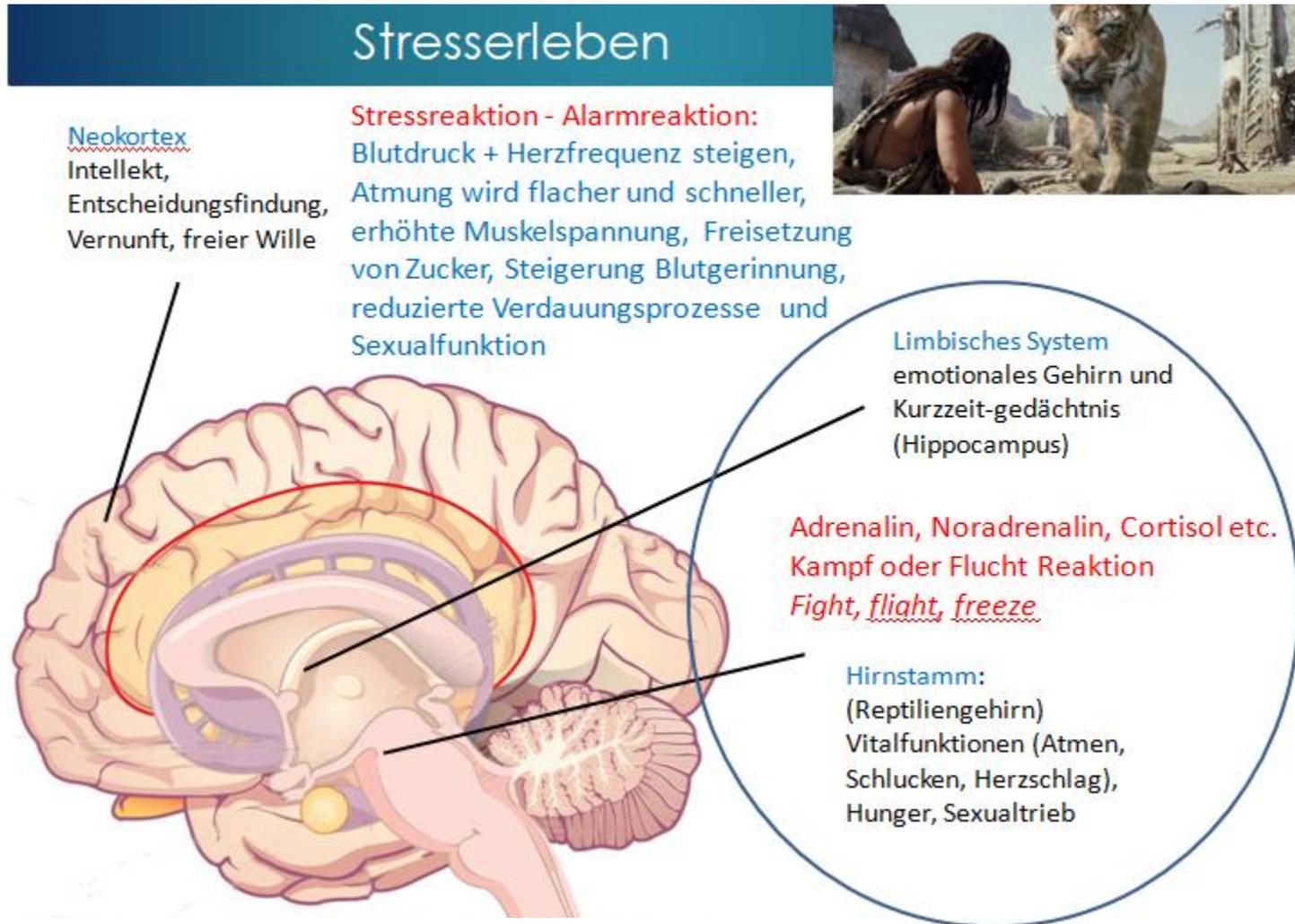
	Kognitiv	Emotional	Verhalten	Körper
Erschöpfung	fehlende Konzentration, im Kreis denken, nicht abschalten	nervös & reizbar, ängstlich & aggressiv	Rückzug & Abkapselung, Selbst-medikation	Verspannung, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden
Abstumpfen	Widerwillen gegen Arbeit, Kollegen und Kunden	Abgetrennt sein, steht neben sich	Zynisch gegenüber Mitmenschen	hoher Blutdruck, Infekte, Allergien
Verminderte Leistungsfähigkeit	Überzeugung inkompetent & erfolglos zu sein	Selbstzweifel, Schuldgefühl, Existenzangst	Passiv gegenüber dem eigenen Leben & Isolation	Zusammenbruch

Allgemeines Erkrankungsrisiko 50% höher



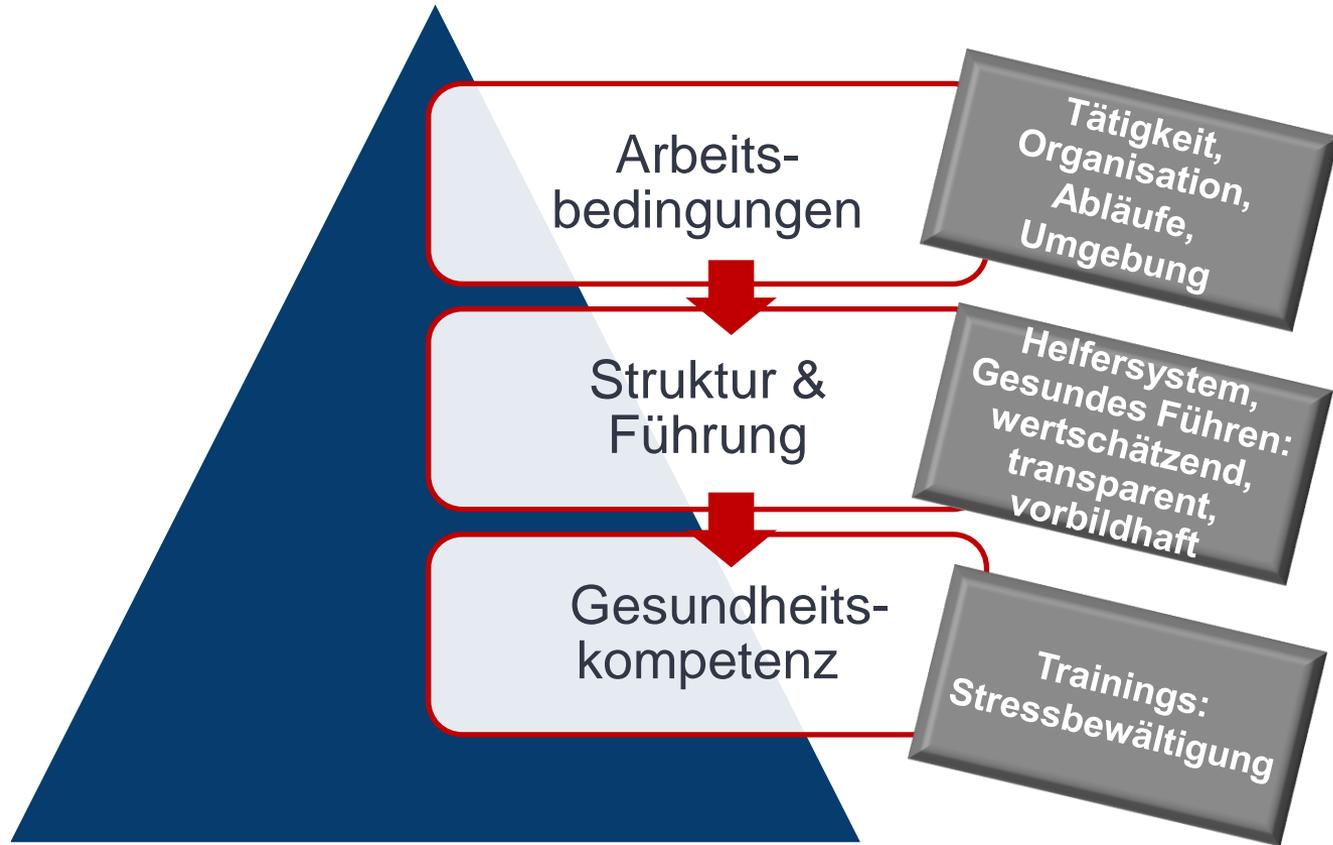
Unbewältigter Stress als Ursache

Stressbewertung ist individuell, Stressreaktionen sind archaisch



Vorsorge am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung: beugt vor und ermöglicht Früherkennung



Burnout bei der Arbeit verhindern

Drei zentrale Hebel

Eignungstest bei Einstellung

Anpassung an
Belastungen

Schulungen und Fortbildung

Ernährung,
Bewegung

Allgemeine Gesundheitsförderung

Stress Soforthilfe-Karte

Anleitung im Taschenformat zur Beruhigung in akuten Stress-Situationen



Erst **STOP** sagen/denken und dann ...

- 1. Beruhigen**
Tief einatmen und bis 5 zählen, ausatmen und bis 10 zählen.
- 2. Verändern**
Eine andere Position finden. Aufstehen, herumgehen, den Blick schweifen lassen.
- 3. Abstand gewinnen**
Vogelperspektive einnehmen, dann werden die Probleme klein.

ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM



HALL IN TIROL

EGMONT BAUMGARTNER INSTITUT



**Arbeitsmedizinisches Zentrum
Hall in Tirol GmbH**

Ihre Gesundheit ist unser Anliegen

Milserstraße 21a, 6060 Hall in Tirol, Tel- + 43 5223 57304

www.arbeitsmedizin-hall.at