

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

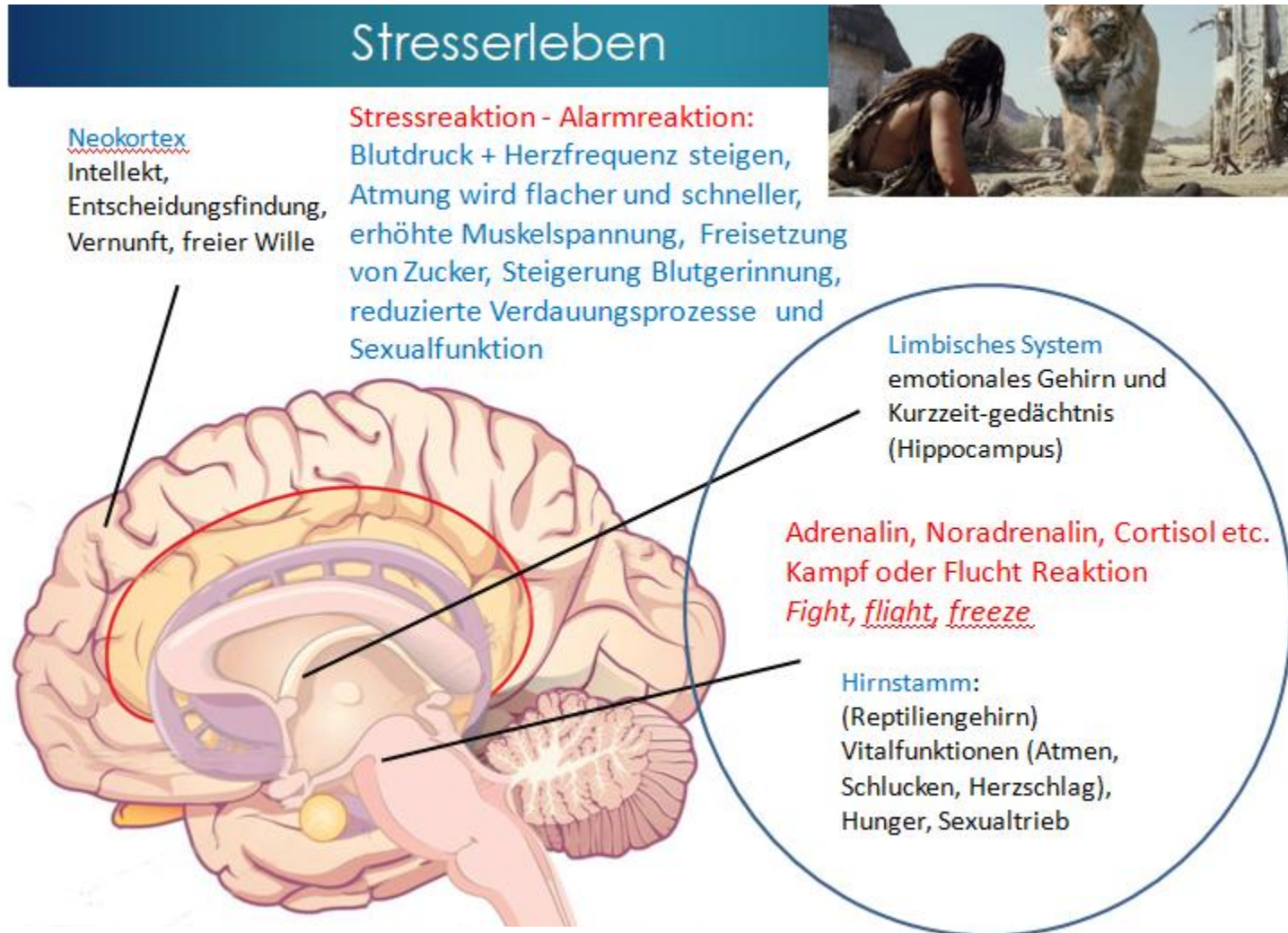
	Kognitiv	Emotional	Verhalten	Körper
Erschöpfung	fehlende Konzentration, im Kreis denken, nicht abschalten	nervös & reizbar, ängstlich & aggressiv	Rückzug & Abkapselung, Selbst-medikation	Verspannung, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden
Abstumpfen	Widerwillen gegen Arbeit, Kollegen und Kunden	Abgetrennt sein, 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



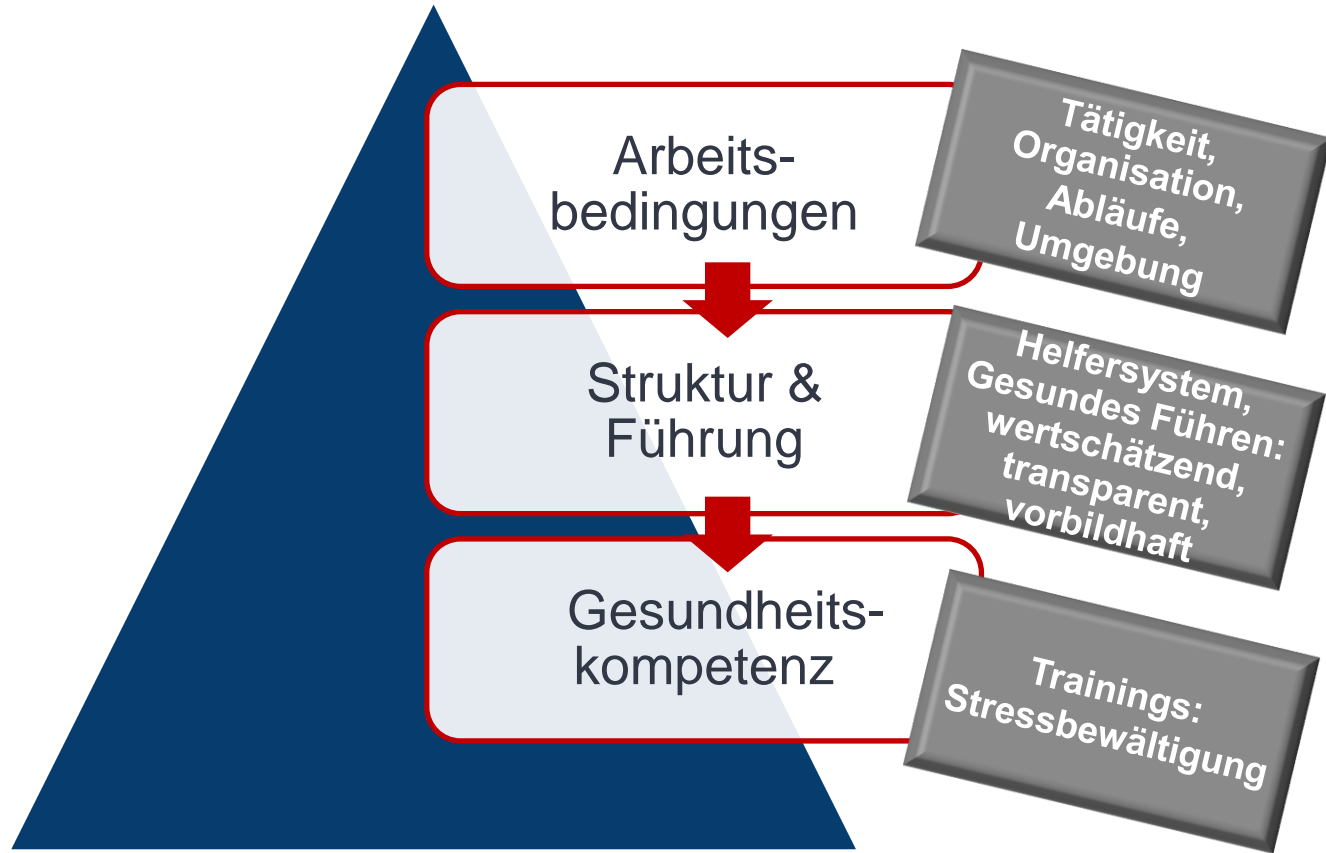
# Unbewältigter Stress als Ursache

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](http://www.arbeitsmedizin-hall.at)