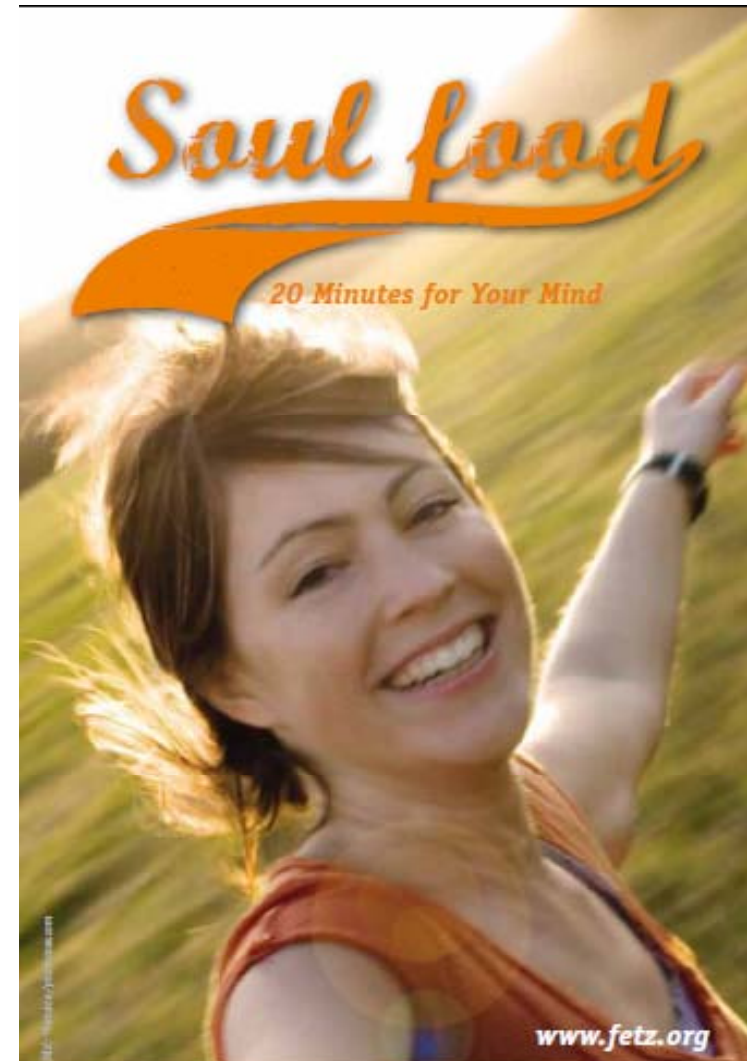


„Ausgebrannt...“ Wenn nichts mehr geht

20. Dezember 2012
Tobias Skuban-Eiseler



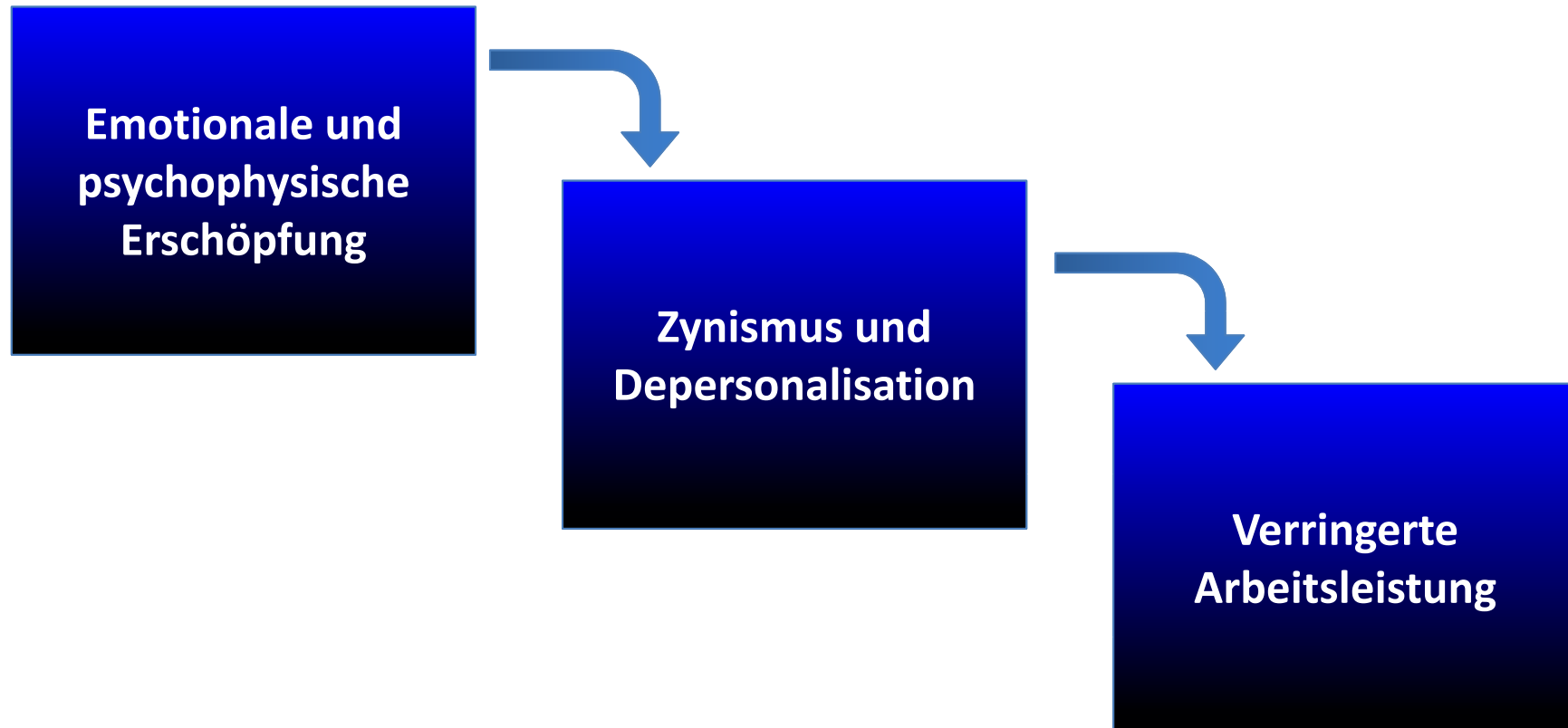
Burnout...

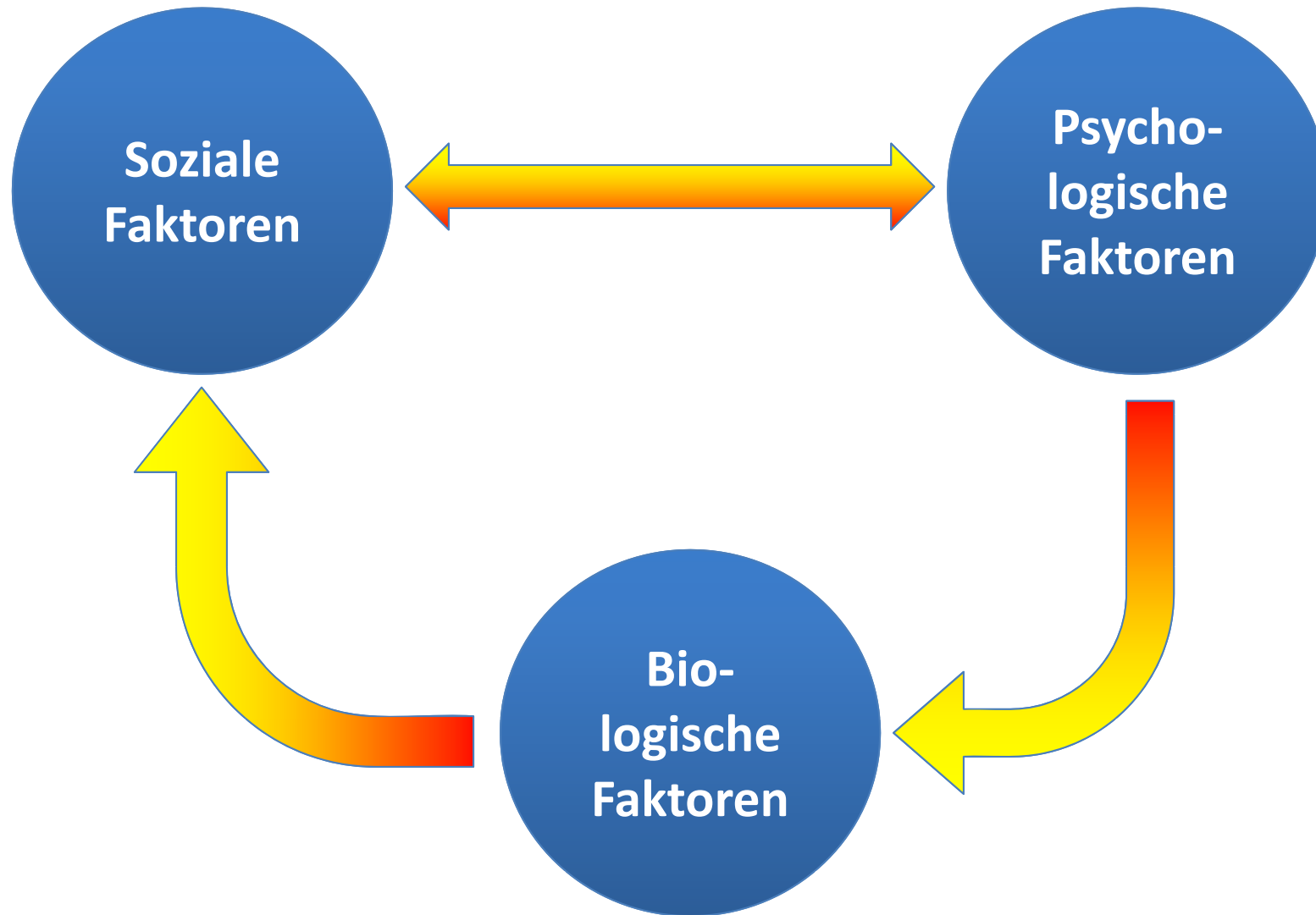
- inflationär verwendete Bezeichnung für unterschiedliche (psychische) Auffälligkeiten
- keinesfalls neuartiges Phänomen
- wird teilweise unbesehen in den Status einer diagnostischen Kategorie erhoben
- Synonym für fast alle Krisen in einer überlastend erlebten Arbeitswelt
- Quasidiagnose mit hohem Selbsterkennungswert

Burnout

Herbert J. Freudenberger (1974):
„stressvoll erlebter Gemütszustand der Erschöpfung, der zu tiefgreifenden Veränderungen in persönlichen Motivationen und Verhaltensweisen führt“

Theoretisches Burnout-Phasen-Modell nach Maslach und Jackson (1981)





**Spezifische
Phobie**

Depression

**Generalisierte
Angststörung**

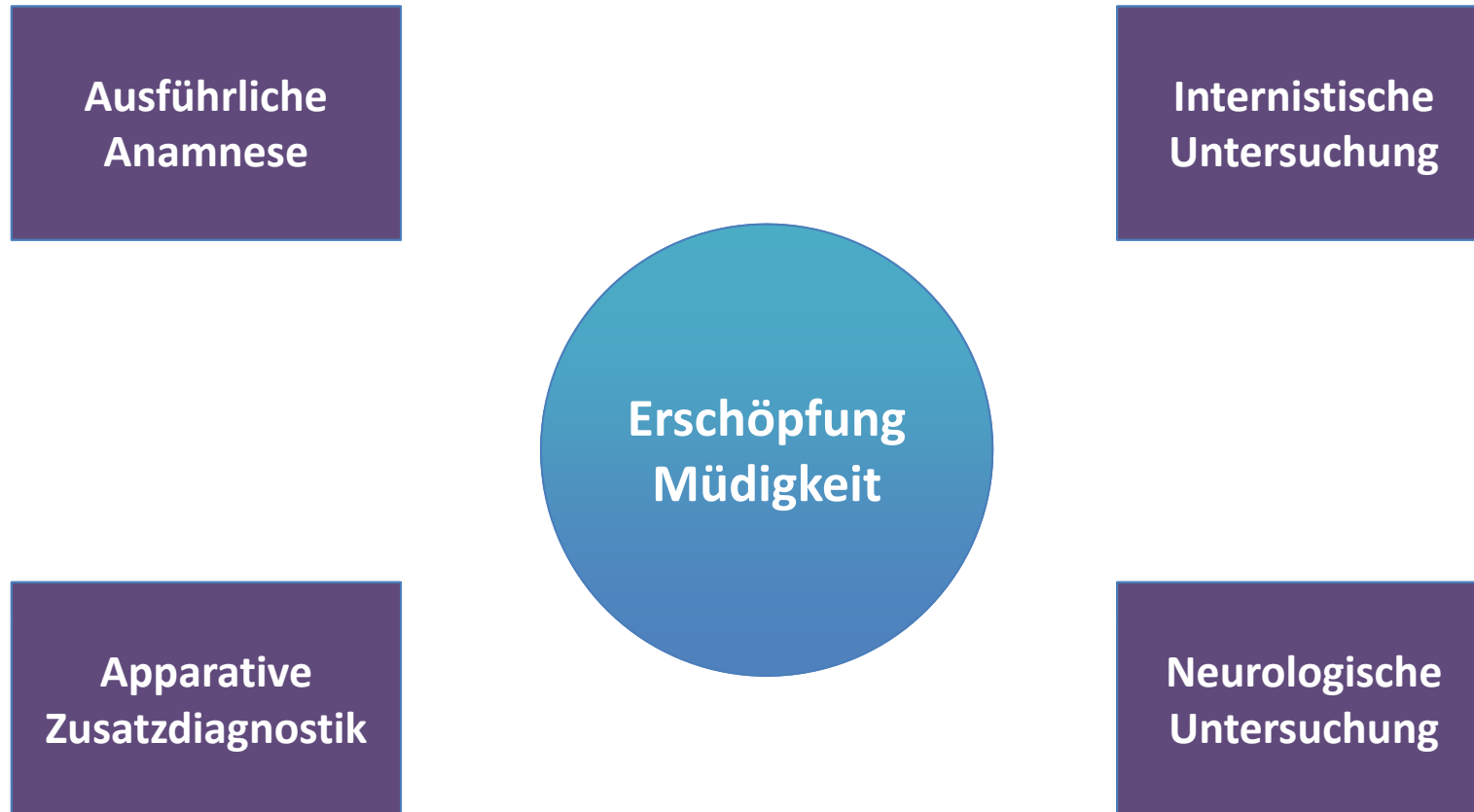
**Soziale
Phobie**

**Posttraumatische
Belastungsstörung**

**Körperliche
Erkrankung**

**Somatoforme
Störung**

Panikstörung



- Multimodale Behandlung: psychoedukativ, psychohygienisch (Zeitmanagement, Reduktion Arbeitsvolumen, gezielte Entspannung, Förderung sozialer Kontakte)
- Behandlung jeder ernsten psychischen oder somatischen Erkrankung nach deren Standards
- Ggf. Konsultation entsprechender Fachärzte bzw. Fachkliniken
- Primäre Prävention von Burnout liegt in Händen der Betriebe, der Krankenkassen und der Gesundheitspolitik

Wohin sich wenden? - Psychotherapie

- www.bptk.de/service/therapeutensuche.html
- www.ptk-nrw.de
- <http://www.christoph-dornier-stiftung.de/>
- Zentrale Informationsbörse Psychotherapie (ZIP) , Köln: Herr Friedhelm Deppe 0221-77636711
- <http://www.kvno.de/20patienten/40zip/index.html>

Wohin sich wenden? - Psychotherapie

- Psychiater: www.aekno.de, 0800 /6 22 44 88
- Sozialpsychiatrischer Dienst
 - 0221-22124710
 - www.stadt-koeln.de/buergerservice/adressen/00130/
- Selbsthilfe:
 - www.panik-attacken.de
 - <http://www.angst-und-panik.de>
 - www.kisskoeln.de