

## AUFKLÄRUNG UND SCHULUNG

In Zusammenarbeit mit der AOK Baden-Württemberg bieten die Fachkräfte des Klinikums Christophsbad Firmen und öffentlichen Organisationen Vorträge, Seminare und Beratung zum Thema Burnout.

Auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten, soll dieses Angebot z. B. Führungskräften erleichtern, ein Burnout-Syndrom bei ihren Mitarbeitern zu erkennen und Vorsorge zu treffen. In Seminaren können Mitarbeiter erfahren, wie sie selbst ungünstigem Stress vorbeugen und den notwendigen Ausgleich schaffen.

- **Modul 1: Vortrag incl. Diskussion** 1–1,5 h
- **Modul 2: Firmeninterne Maßnahmen**  
Vortrag für Führungskräfte 1 h  
& zwei Seminare à 1,5 h
- **Modul 3: Schulinterne Maßnahmen**  
zwei Vorträge für Lehrkräfte à 1 h  
& ein Seminar 1,5 h u. a. zu im Unterricht einsetzbaren Entspannungsübungen mit Schülern
- **Modul 4: Firmenberatung** 2 h  
Analyse betriebsinterner Prozesse als Risikofaktor, Analyse der Gesundheitsförderung und Mitarbeiterberatung

### Anfragen Vorträge und Seminare

Klinikum Christophsbad  
Tel. 07161 601-2049  
E-Mail: [constanze.buetterlin@christophsbad.de](mailto:constanze.buetterlin@christophsbad.de)

AOK Neckar-Fils  
Tel. 07161 203-902  
E-Mail: [andreas.kellner@bw.aok.de](mailto:andreas.kellner@bw.aok.de)

## KONTAKT



Klinikum Christophsbad  
Faurndauer Straße 6-28  
73035 Göppingen

Tel. 07161 601-0 (Pforte)  
Fax 07161 601-9332  
E-Mail [info@christophsbad.de](mailto:info@christophsbad.de)

Psychiatrische Insitutsambulanz (PIA) Göppingen  
Haus 11, Ebene 0  
Tel. 07161 601-9423

Station für psychotherapeutische Krisenintervention PSM 6  
Haus 22, Ebene 3  
Tel. 07161 601-9450

Psychiatrische Insitutsambulanz (PIA) Geislingen  
Schillerstraße 31, 73312 Geislingen  
Tel. 07331 44288-0



AOK – Die Gesundheitskasse  
Gesundheitszentrum Eisingen  
Stuttgarter Straße 1  
73054 Eisingen

Tel. 07161 203-880  
Fax 07161 203-849  
[www.aok-bw.de/nef](http://www.aok-bw.de/nef)



KLINIKUM  
CHRISTOPHSBAD

WEGE FINDEN  
– WEGE GEHEN



# Burnout

VORBEUGEN, ERKENNEN,  
BEHANDELN



in Kooperation mit

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## BURNOUT

Burnout ist keine anerkannte Diagnose. Vielmehr ist Burnout ein Prozess, der mit chronischem Arbeitsstress und mangelhaftem Selbstmanagement beginnt und über Erschöpfung und psychosomatische Störungen häufig in einer Depression mündet.

Eine Studie der AOK unter ihren mehr als zehn Millionen Versicherten belegt den Anstieg der Krankheitstage aufgrund des Burnout-Syndroms: In den vergangenen zehn Jahren ist die Zahl der Krankenschreibungen um fast das Neunfache gestiegen.

Die Gesundheitskasse AOK und das Klinikum Christophsbad möchten aufklären, um Burnout vorzubeugen, zu erkennen und bei Bedarf zu therapieren.

## AUSLÖSER

- **chronische Arbeits- und Stressbelastung**  
dauernde körperliche und/oder kognitive Belastung, Zeitdruck, häufige Störungen und Unterbrechungen während der Arbeit, subjektiv empfundener Mangel an Mitbestimmung, Kontrollmöglichkeiten und Unterstützung durch Vorgesetzte und Kollegen
- **Missverhältnis Anforderungen und Gratifikation**  
subjektiv empfundenes Missverhältnis von Pflichten und Motivation einerseits und Anerkennung, Entlohnung und berufliche Perspektiven andererseits
- **soziale Probleme**  
Ärger mit Kollegen, Familie und Bekannten, Einsamkeit
- **hohe Ansprüche an sich selbst**  
Ehrgeiz, Perfektionismus

## SYMPTOME

- **Erschöpfung**  
emotionale und körperliche Kraftlosigkeit
- **Depersonalisation/Zynismus**  
gefühllose, abgestumpfte Reaktion auf die Umwelt, Entfremdung und Rückzug
- **verminderte subjektive Leistungsbewertung**  
Gefühl von Versagen und Wertlosigkeit, Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten
- **verminderte kognitive Leistungsfähigkeit, verminderte Motivation und Kreativität**
- **psychosomatische Reaktionen**  
Schmerzen, Anspannung, Schlafstörungen
- **eingeschränkte Erholungsfähigkeit**  
Unvermögen „Abzuschalten“ oder Spaß zu haben, Schlaflosigkeit
- **Ängste und Verzweiflung**

## THERAPIE

- **grundsätzlich als erstes**  
sorgfältige psychiatrische, internistische und ggf. schlafmedizinische Abklärung zur Diagnosefindung
- **bei leichten Beschwerden ohne Depression**  
arbeitspsychologische Interventionen (organisatorische Maßnahmen gemäß Arbeitsmodellen), Entspannungsverfahren und Stressbewältigungsstrategien
- **bei starken Beschwerden mit depressiver Episode**  
psychosomatische und/oder psychiatrische Intervention in einer ambulanten, teilstationären oder stationären Therapie, evtl. Antidepressiva, fachlich unterstützte Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess

## PRÄVENTION/VORBEUGUNG

- **Selbstregulation verbessern**  
Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens, Verbesserung von Selbstkontrolle und Selbstorganisation, achtsamer Umgang mit eigenen Ressourcen und Bedürfnissen
- **Stressbewältigung verbessern**  
Verbesserung des eigenen Zeitmanagements, Verminderung störender Reize, Planung schwieriger Situationen im Voraus, positives Denken
- **bewusst Erholung suchen**  
Ausgleichssport, Bewegung, Entspannung, Hobby, Ruhephasen
- **gesund leben**  
ausreichender Schlaf, Alkohol und Kaffee in Maßen
- **eigene Ansprüche und Fähigkeiten überdenken**  
Verabschiedung von idealistischen Erwartungen an sich selbst und Andere

