

Beruf Stress Überlastung
Depression Patient Psychologie
Burnout Hilfe
Job

Arbeit Erschöpfung
Krankheit Schlafstörung
Therapie Angst Balance

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wie ihr wisst, musste ich knapp zwei Monate
lang meine politische Arbeit krankheitsbedingt ruhen lassen. Viele von Euch
haben mir in der Zeit Genesungswünsche geschickt, worüber ich mich sehr
gefremt habe. Inzwischen geht es mir wieder gut. Allerdings hat mir die
lange Krankheit, deren Auslöser in erster Linie Stress und Überlastung waren,
Grenzen aufgezeigt, die ich in Zukunft nicht mehr überschreiten möchte.
Ich habe daher heute den Fraktionsvorstand informiert, dass ich bei
der in diesem Jahr anstehenden Neuwahl der Fraktionsspitze nicht erneut
kandidieren werde. Um einen ordentlichen Übergang zu gewährleisten, werde
ich meine Aufgaben als Fraktionsvorsitzende bis dahin wahrnehmen. Auch
danach bleibe ich selbstverständlich politisch aktiv und werde mich
weiterhin für meine Überzeugungen und sozialen Ziele engagieren.

Mit solidarischen Grüßen,
Eure Sahra Wagenknecht

Dr. Sahra Wagenknecht, MdB
Fraktionsvorsitzende DIE LINKE
Platz der Republik

Sahra Wagenknecht über ihren Rückzug

SPIEGEL

"Ich war ziemlich ausgebrannt, ja"



Dauerstress, Mobbing-Angriffe - und eine Art Burn-out: Sahra Wagenknecht erklärt im Interview, warum sie sich aus der Spitze ihrer Partei zurückzieht. *Ein Interview von Nicola Abé mehr...*

HEIT



ft

Burn-out-Gefahr

Krankmachender Stress - das sind Alarmzeichen

Ein Burn-out kommt nie plötzlich, es kündigt sich über Monate oder sogar Jahre an. Wer die Anzeichen für Überlastung erkennt und gegensteuert, kann Schlimmeres verhindern. *mehr... [Forum]*

*Ich habe zu viel für zu Viele zu
lange mit zu wenig Rücksicht auf
mich selbst getan.*

Burnout

- Emotionale Erschöpfung
- Zynismus- Distanzierung- Depersonalisierung
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit

... und Stress

- „Hält der Stress über längere Zeit an, so kann dies zu einem Zustand der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung führen“.
- Während Stress also keinesfalls zwingend zu einem Burnout führen muss, basiert das Burnout immer auf Stress.

Boreout (boredom= Langeweile)

- Ausgelangweilt-Sein
- ausgesprochene Unterforderung im Arbeitsleben
- paralleles Gegenstück des Burnout-Syndroms
- kann im Burnout münden.



... und Depression

- Sobald auch andere Bereiche als die tägliche Arbeit mit negativen Gefühlen betroffen sind, handelt es sich ebenfalls laut Schulze nicht mehr um ein reines Burnout.

... und Depression

- Eine Erschöpfungssymptomatik ist nur so lange als Burnout zu betrachten, wie sie ausschließlich den Arbeitskontext betrifft.

Ursachen

- Veränderungen der Arbeitswelt
- Veränderungen der Gesellschaft
- Jobmerkmale und Aspekte des Arbeitsumfeldes
- Persönlichkeitsmerkmale
- Bestimmte Berufsgruppen

Depressogene Grundannahmen

Um glücklich zu sein, muss ich bei allem,
was ich unternehme, Erfolg haben.

Depressogene Grundannahmen

Um glücklich zu sein, muss ich immer von allen Menschen akzeptiert werden.

Depressogene Grundannahmen

Wenn ich Fehler mache, bedeutet das,
dass ich unfähig bin.

Depressogene Grundannahmen

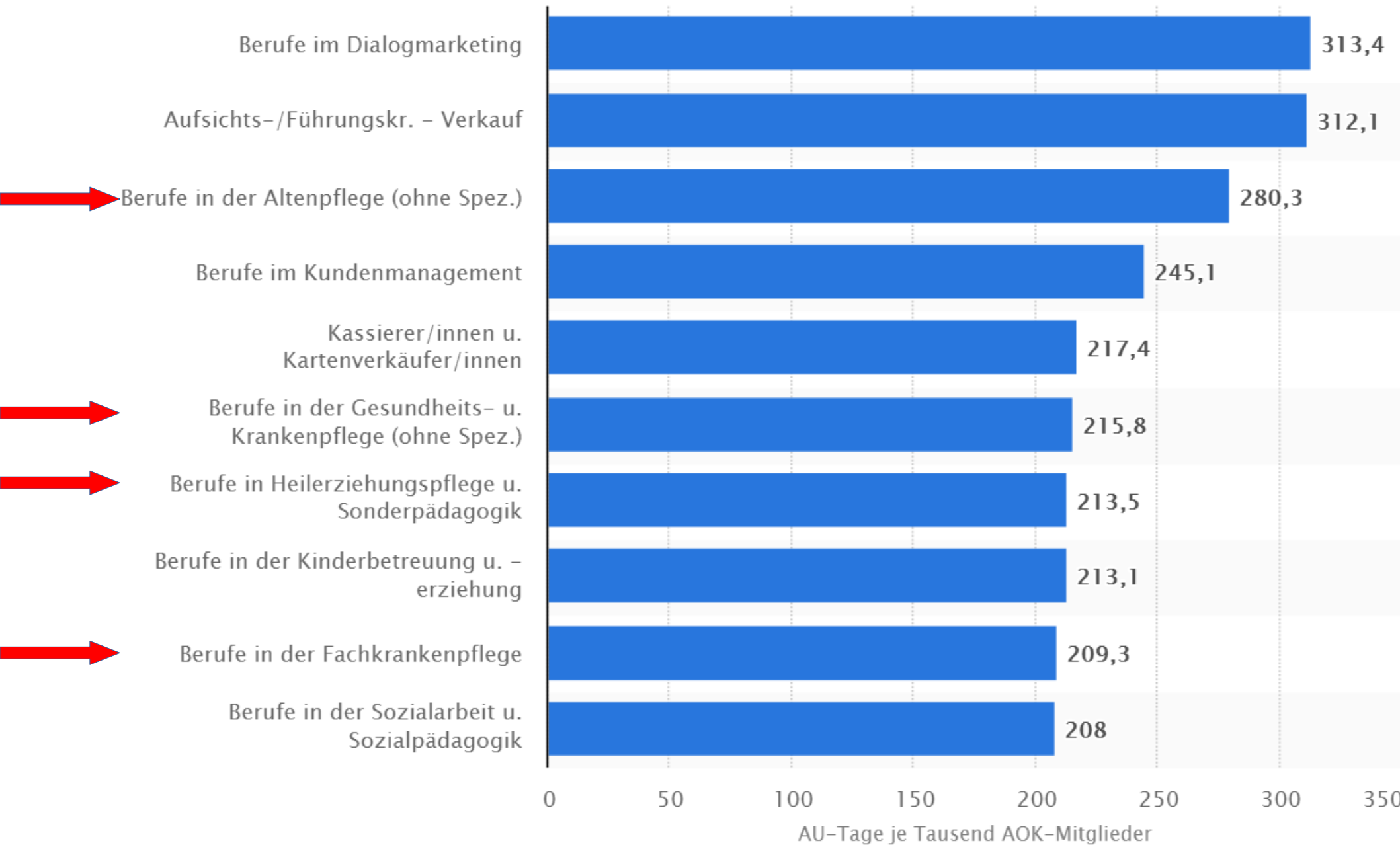
Ich kann ohne dich nicht leben.

Depressogene Grundannahmen

Wenn jemand anderer Meinung ist als ich,
bedeutet das, dass er mich nicht mag.

Depressogene Grundannahmen

Mein Wert als Mensch hängt davon ab,
was andere von mir denken.



Risikofaktoren

- Biographische Faktoren
- Persönlichkeitsfaktoren
- Arbeitsfaktoren

Symptome

Warnsymptome in der Anfangsphase

- Reduziertes Engagement
- Emotionale Reaktionen- Schuldzuweisungen
- Abbau
 - kognitive Leistungsfähigkeit
 - Motivation
 - Kreativität
 - Entdifferenzierung

Symptome

- Verflachung
 - Emotionales Leben
 - Soziales Leben
 - Geistiges Leben
- Psychosomatische Reaktionen
- Verzweiflung

Behandlungsmethoden

Individuumszentriert

- Stationär- ambulant

Psychotherapie

z. B. Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

Behandlungsmethoden

Individuumszentriert

– Stationär

Psychotherapie

z. B. Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

Fachpersonen!

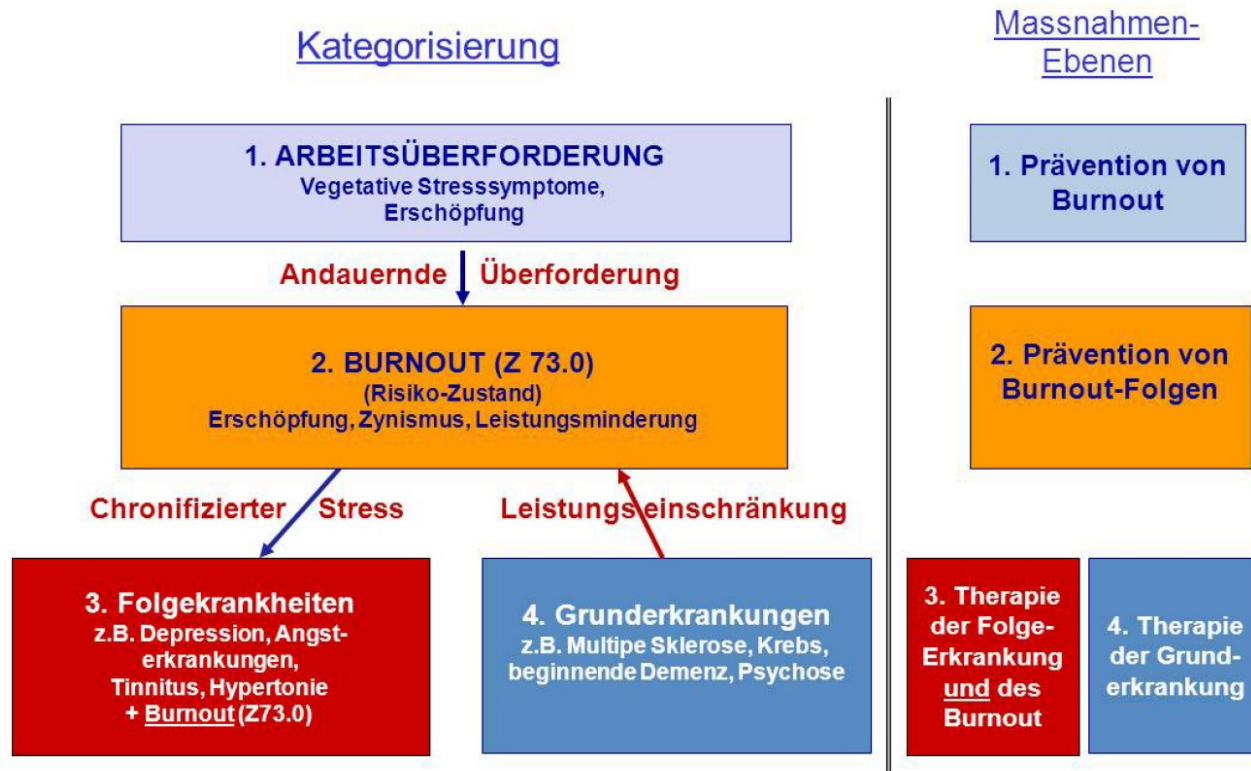
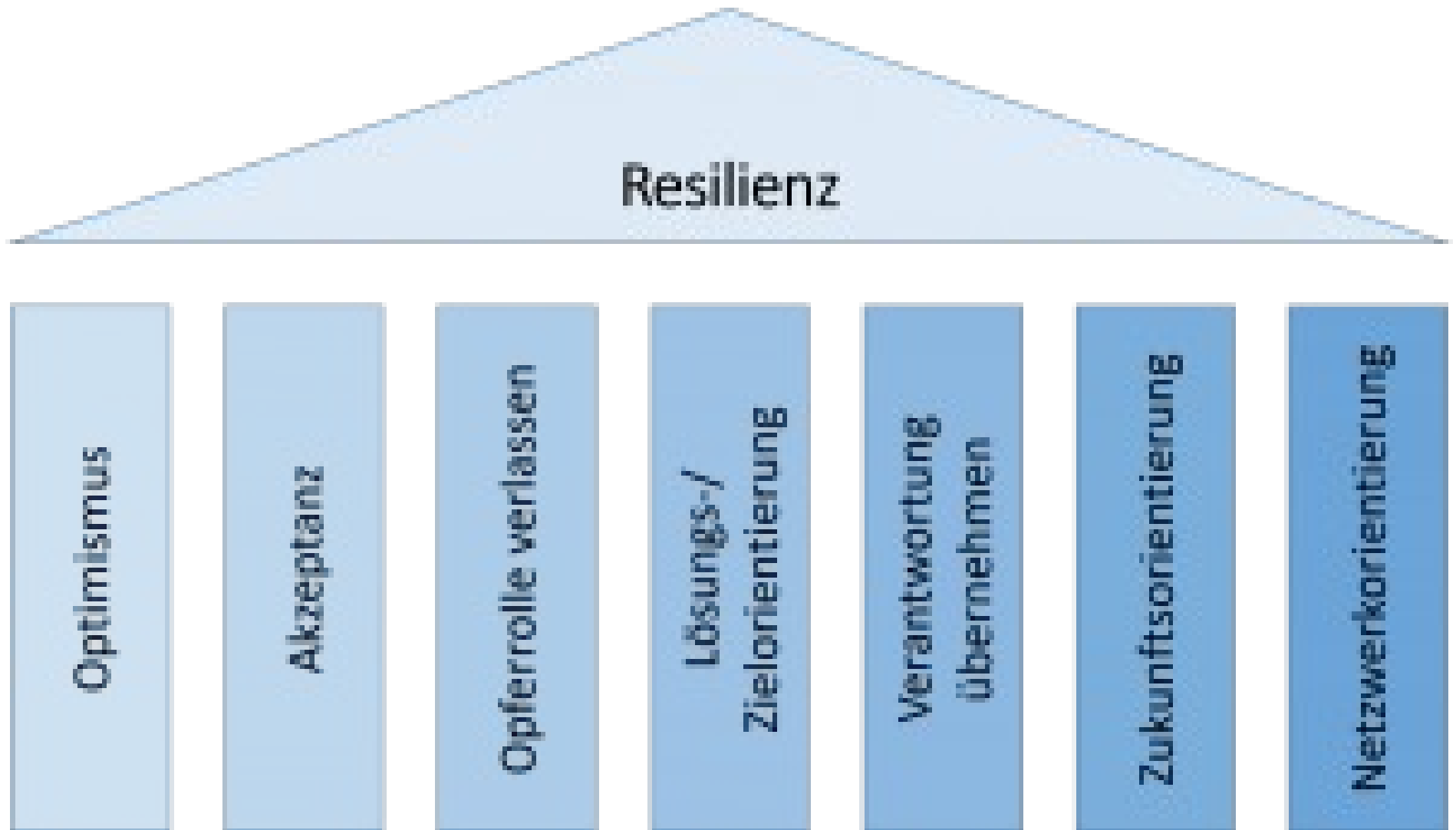


Abbildung 4: DGPPN-Kategorisierung von Burnout-Beschwerden mit den entsprechenden Maßnahmen-Ebenen.

Säulen der Resilienz



Ressourcen

- Persönliche Kompetenzen
- Proaktive Grundhaltung
- Soziale Ressourcen
- Arbeitsbezogene Ressourcen

Forderungen der DGPPN

- Ziel ist nicht, inakzeptable Arbeitsbedingungen zu tolerieren
- Abklären, ob andere Krankheiten die Symptome verursachen
- Burnout muss wegen der hohen individuellen Belastung Beachtung finden
- Burnout ist nicht primär Aufgabe des medizinischen Gesundheitssystems