

# Sozialbüro B. Lautenbach

Sozialberatung  
Qualitätsmanagementberatung  
Aus- und Weiterbildung

2014

Sozialbüro B. Lautenbach

1

## Burnout-Syndrom

- Was ist ein Burnout-Syndrom?  
Definition
- Ist keine wissenschaftlich anerkannte Krankheit, sondern gilt als ein Problem der Lebensbewältigung.

2014

Sozialbüro B. Lautenbach

2

## Burnout-Syndrom

- Burnout-Syndrom ist ein Zustand ausgesprochen emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.
- Es ist der Endzustand einer Entwicklung, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.

2014

Sozialbüro B. Lautenbach

3

## Gibt es Phasen in der Entstehung?

- Zu Beginn besondere Hinwendung und Fürsorge
- Anspruch an sich selbst
- Begrenztheit der Möglichkeiten
- Stress
- Ohnmacht und Überforderung
- Usw.

2014

Sozialbüro B. Lautenbach

4

## Was sind besondere Faktoren in sozialen Berufen?

- Starke Menschenorientierung
- Hohes Engagement
- Mangelnde oder mangelhafte Ressourcen
- Unsichere Erfolgsaussichten

2014

Sozialbüro B. Lautenbach

5

## Burnoutprävention

- Was heißt das für meinen Alltag?
- Habe ich Einfluss auf die Faktoren?
- Was kenne ich, bzw. was hilft mir?

Selbsttest

2014

Sozialbüro B. Lautenbach

6

## Burnoutprävention im betrieblichen Gesundheitsmanagement

- Schulung und Gespräche
- Gefährdungspunkte im Blick behalten
- Berufsanfänger besonders auf die Gefahren von Burnout hinweisen.

Ich wünsche noch viele  
Gesunde Jahre im Beruf  
und achten sie auf sich und  
andere.