

CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Münster, 18. Dezember 2006

Ausgebrannt ins neue Jahr?

Burnout ist keine Krankheit. Wer die eigenen Bedürfnisse achtet und interne Ressourcen aktiviert, kann sich schützen

Mehr als 28 Prozent der Erwerbstätigen leiden unter Stress. Nach aktuellen Angaben der Medizinischen Hochschule Hannover ist Stress das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem. Bei etwa 15 Prozent aller Berufstätigen mündet Stress mindestens einmal im Leben in ein Burnout. Gerade zum Jahresende spitzt sich das Gefühl, ausgebrannt zu sein, zu. Vieles soll noch erledigt werden, die Zeit läuft davon, der Stress bleibt.

„In seiner Symptomatik ähnelt das Burnout-Syndrom einer Depression, eine Krankheit ist es aber nicht. Es ist zunächst ein deutlicher Hinweis darauf, dass die Betroffenen an ihre Belastungsgrenzen gestoßen sind. Sie fühlen sich erschöpft und gehen innerlich auf Distanz. In Folge lässt die Leistung nach“, erklärt Frank Meyer, Leitender Psychologe der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Wer ausbrennt, war auch einmal Feuer und Flamme. Denn das Burnout-Syndrom trifft vor allem Personen, die aus ideellen Gründen viel Energie investieren und hohe Erwartungen an die Arbeit und ihre Leistungsfähigkeit stellen. Viele sind schon als Kind sehr leistungsbewusst aufgewachsen. Wenn das persönliche Engagement die eigenen Bedürfnisse deckt und erfolgsversprechend ist, kann Stress positiv erlebt werden, bis hin zum sogenannten Flow-Erlebnis. Negativer Stress entsteht, wenn sich Anerkennung und Erfolg nicht mit den Erwartungen decken und man den eigenen Ansprüchen nie genügt. Zeitdruck und Komplexität der Aufgaben kommen erschwerend hinzu. Gefahr von Burnout besteht, wenn die Belastungen die aktivierbaren Ressourcen übersteigen.

Kontakt:

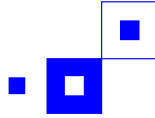
Christoph-Dornier-Klinik
für Psychotherapie
Dr. Frank Meyer
Leitender Psychologe
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Meyer@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Vondelstraße 38
50677 Köln

Fon/Fax: 0221/ 310 16 47
E-Mail: katja.schepers@online.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Die wichtigste Gegenmaßnahme ist daher Prävention. „Entscheidend ist es, zwischen Anspannung und Entspannung die Balance zu halten; gemessen an den beruflichen wie privaten Anforderungen und den eigenen Fähigkeiten“, erläutert der Psychologe Frank Meyer. Untersuchungen zufolge hat das Aktivieren interner Ressourcen eine stärkere Burnout-prophylaktische Wirkung als das der externen Ressourcen. Häufig lässt sich schon viel bewegen, indem man sich fragt „Was brauche ich und was will ich?“ Wer nicht mehr weiß, aus welchem Antrieb er handelt, nimmt auch keine Veränderungsmöglichkeiten mehr wahr.

Im Fall eines Burnouts scheint alles festgefahren. Deshalb ist es wichtig, zunächst den eigenen Focus zu verändern und den Blick auf individuelle Bedürfnisse und Stärken, aber auch auf Grenzen zu richten. Nur wer seine Ziele formuliert, kann sich neue Handlungsspielräume eröffnen.

Professionelle Hilfe ist angezeigt, wenn Symptome wie Leistungsabfall, Gefühllosigkeit und Kontaktvermeidung anhalten. Denn dann hat sich aus dem Burnout möglicherweise eine Depression entwickelt.

Weiterführende Informationen zum Thema Depression erhalten Interessierte im Internet unter www.c-d-k.de.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik
für Psychotherapie
Dr. Frank Meyer
Leitender Psychologe
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Meyer@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Vondelstraße 38
50677 Köln

Fon/Fax: 0221/ 310 16 47
E-Mail: katja.schepers@online.de