

Im SN-Saal: Burn-out vermeiden

Rechtzeitig aussteigen – wie Frauen und Männer ein Burn-out vermeiden können.

SN-Diskussion mit: Andrea Kirchtag, Psychologin und Unternehmensberaterin.



Hannes Bacher, Psychiater Allgemeinmediziner, ärztlicher Leiter beim Landesverband für Psychohygiene.



Dienstag, 11. November, 19.00 Uhr, SN-Saal, Karolingerstr. 40. Mit dem Kuratorium Psychische Gesundheit und der Salzburger Gebietskrankenkasse.

Wie Sie ein Burn-out vermeiden können

Zeitfallen gehören erkannt und gebannt, mehr Zeit für sich selbst gehört als Termin eingeplant.

SN-PRAXIS Hannes Bacher

Unsere heutigen technischen Möglichkeiten haben nur ein Vierteljahrhundert benötigt, um sich exponentiell zu entwickeln. Die Generation der Roaring Sixties nutzte den Brief, um mit jemandem in Kontakt zu treten, inklusive tagelangen geduldigen Wartens auf eine Antwort. Heute hat das E-Mail den Brief abgelöst. Es gibt keine Wartezeiten mehr auf eine Rückantwort und keine Geduld, wenn die nicht sofort kommt.

Buchhaltung und Korrespondenz wurden ganz auf den Computer umgestellt. Zusätzlich begann der Niedergang der Wirtschaft, die „Revolution“ frisst ihre Kinder. Existenzangst, Zeitnot, Konsumwahn und Freizeitstress sind ständige Begleiter.

Das Burn-out, das Ausgebranntsein, ist die Folge eines Teufelskreises, in dem man sich bewegt. Die Weltgesundheitsorganisation

simplifiziert das Burn-out als „fehlerhafte Verarbeitung und Umgang mit und von alltäglichen Problemen“. Tatsächlich handelt es sich um eine krankheitswertige Störung des Körpers und der Psyche. Der Patient ist körperlich, emotional und geistig vollkommen erschöpft, das Leistungsvermögen ist deutlich reduziert.

Nach neuesten Daten leiden etwa 500.000 Österreicher an Burn-out, wobei man diverse Grauzonen einkalkulieren muss. Die Folgen sind einerseits Herz-Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck, Nackenschmerzen oder Wirbelsäulenbeschwerden, andererseits Depressionen, Panikattacken oder Suchterkrankungen. Vereinzelt betreffen diese Probleme auch bereits Schüler.

Ist man erst im Burn-out, hilft kein bloßer Krankenstand. Das gesamte Leben gehört mithilfe von

Professionalisten umgestellt, der eigene Wert muss wiederhergestellt werden. Zeitfallen gehören erkannt und gebannt, mehr Zeit für sich selbst gehört als Termin eingeplant.

Was man noch tun soll und wie man ein Ergebnis optimiert, wird im Rahmen der Vorträge genauer erklärt. Damit das Burn-out nicht der Anfang vom Ende ist, sondern der Anfang eines neuen Selbstbewusstseins, der Anfang eines Lebens mit Zeit für sich selbst und die, die einem wichtig sind.

Primar Dr. Hannes Bacher ist Arzt für Allgemeinmedizin und psychosomatische Medizin, Facharzt für Psychiatrie und ärztlicher Leiter beim Landesverband für Psychohygiene. Psychologische Hilfe auch bei der Hotline 0664/1008001 und auf: WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT