

DEPRESSION BURNOUT

Negative Einflüsse

Verschiedene Rollenerwartungen
Es allen gerecht machen wollen
Angst, Schwäche zu zeigen
Ungleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung
Isolation und Rückzug
Selbstmedikation
Mehrbelastung
Hohe Erwartungen (auch an sich selbst)
Nicht nein sagen können
Nicht gut Grenzen setzen können
Opferrolle einnehmen
Selbstzweifel
Selbstüberschätzung
Freizeitstress
Mangelnde Strukturen
Kein gutes Zeitmanagement
Wenig Selbstreflexion
Wenig delegieren können
Wenig und erst spät Hilfe suchen
„Aus vielen Mücken viele Elefanten machen“

„Der Job macht mich fertig“ Sichtweise in der Depression

Man muss 120 Prozent leisten
Das Arbeitsleben ist moderne Sklaverei
Ich bin Opfer meines Jobs
Es ist zu viel Arbeit und Zeitdruck
Anerkennung der Arbeit und persönliche Wertschätzung von Kollegen und Vorgesetzten fehlen
Das Arbeitsteam hält nicht zusammen und untertützt sich nicht gegenseitig
Ich werde nicht fair behandelt
Ich mache „falsche“ Arbeit, keine sinnvolle
Ich habe Angst vor Arbeitslosigkeit
Es fehlt oft Transparenz
Es gibt oft große wirtschaftliche Zwänge

„Krankheit der Tüchtigen?“ Ein gesellschaftliches Problem

Kann jeden treffen
Schnellebige Zeit, „Hamsterrad“
Freizeitstress
Ständige Erreichbarkeit
Vereinbarkeit von Beruf und Familie
Definition über Arbeit
Arbeitsverdichtung
Leistungsdruck
Mobbing
Konkurrenzkampf
Existenzangst
Profitgier von Unternehmen
Arbeitsdichte
Arbeitslosigkeit

Positive Maßnahmen

Eigenverantwortung übernehmen
Sport treiben
Tagebuch schreiben
Ausgleiche schaffen
Job-Sharing
Potentiale nutzen
Wertschätzung suchen
Hilfe suchen und in Anspruch nehmen
Selbstmanagement
Abgrenzung lernen
Reha/Kur/Auszeit
Ruhepole finden
Ansprüche reduzieren
Was will ich eigentlich?
Eigene Einstellungen ändern
Vertrauen schaffen
Positives Motivieren
Prioritäten setzen

„Die Batterie ist leer, was tun?“ Individuelle Strategien

Seelisches Gleichgewicht schützen, achtsam mit sich selber umgehen
Lernen, auf seine eigenen Gefühle zu hören und danach zu handeln
Gesund leben
Ausgewogen essen
Regelmäßig bewegen und entspannen
Ausreichend schlafen
Dauerstress abstellen und „Nein“ sagen lernen
Soziales Netz pflegen, Familie und Freunde nicht vernachlässigen
Handy- und PC-freie Zeiten festlegen

Veränderungen am Arbeitsplatz

Job-Sharing
Mut zu delegieren
Mehr Wertschätzung und Motivation
Mehr Unterstützung im Team
Kommunikation verbessern
Vertrauen und Zufriedenheit schaffen
Fehler machen dürfen
Rücksicht auf Kollegen nehmen
Verantwortung abgeben/teilen
Distanz zur Arbeit finden
Ansprüche reduzieren
Fairness
Respekt und soziale Gerechtigkeit
Klare Werte und eine sinnvolle Tätigkeit
Humanisierung von Arbeitsplätzen
Nein sagen lernen
Fürsorgepflicht des Arbeitgebers einfordern
Betriebliches Gesundheitsmanagement fördern
Ideenbox

PROPHYLAXE

Autogenes Training - Yoga - Lange Spaziergänge - Beten - Gartenarbeit - Tiere - Lachkurs - Massagen - Sport treiben - Stressbewältigung - Tanzen - Tagebuch schreiben
Selbsthilfegruppen suchen - Aktive Pausen - Ärztliche und psychologische Hilfe in Anspruch nehmen - Medikamentöse Unterstützung - Hobbies pflegen - Verein beitreten
Sich etwas Gutes tun - Ziele setzen - Work-life-balance - Glück definieren - Eigene Bedürfnisse ernst nehmen - ‚Tapetenwechsel‘ - Freizeitstress vermeiden - Entschleunigung - Soziale Kontakte pflegen - Kino - Nichts in sich hinein fressen - Öfter kleine Freuden machen - Mitteilen und akzeptieren - Naturerfahrungen ...