

Burn In statt Burn Out in Zeiten ständiger Erreichbarkeit

MMag. Martin Unterkircher
Unfallverhütungsdienst der AUVA

**„Stress – das sind die Handschellen,
die man uns ums Herz legt.“**

(Helmut Qualtinger)

Stress entsteht wenn,

wir mit Anforderungen oder Situationen konfrontiert werden,
deren Bewältigung oder Veränderung für uns wichtig ist

und

wir keine oder nicht ausreichende Möglichkeiten haben,
diese Anforderungen oder Situationen zu bewältigen

Ich gerate in
Stress, wenn...

Stressoren

Zeitdruck, Störungen,
keine Anerkennung,
private Belastungen



Stressoren

Berufliche Stressoren

- Zeitdruck / lange Arbeitszeiten
- Unregelmäßige / nicht planbare Arbeitsmenge
- Fachliche Überforderung / hohe Komplexität / hohe Informationsdichte / fehlende Informationen
- Emotionale Überforderung / schwierige Kunden / Konflikte (intern/extern)
- Ständige Erreichbarkeit
- Häufige Unterbrechungen bei der Arbeit
- Wenig Anerkennung / wenig Unterstützung
- Wenig Einflussmöglichkeiten
- Hoher bürokratischer Aufwand
- Lärm
-



Private Stressoren

Gesellschaftliche Stressoren / Erwartungen

Stressoren

Berufliche Stressoren

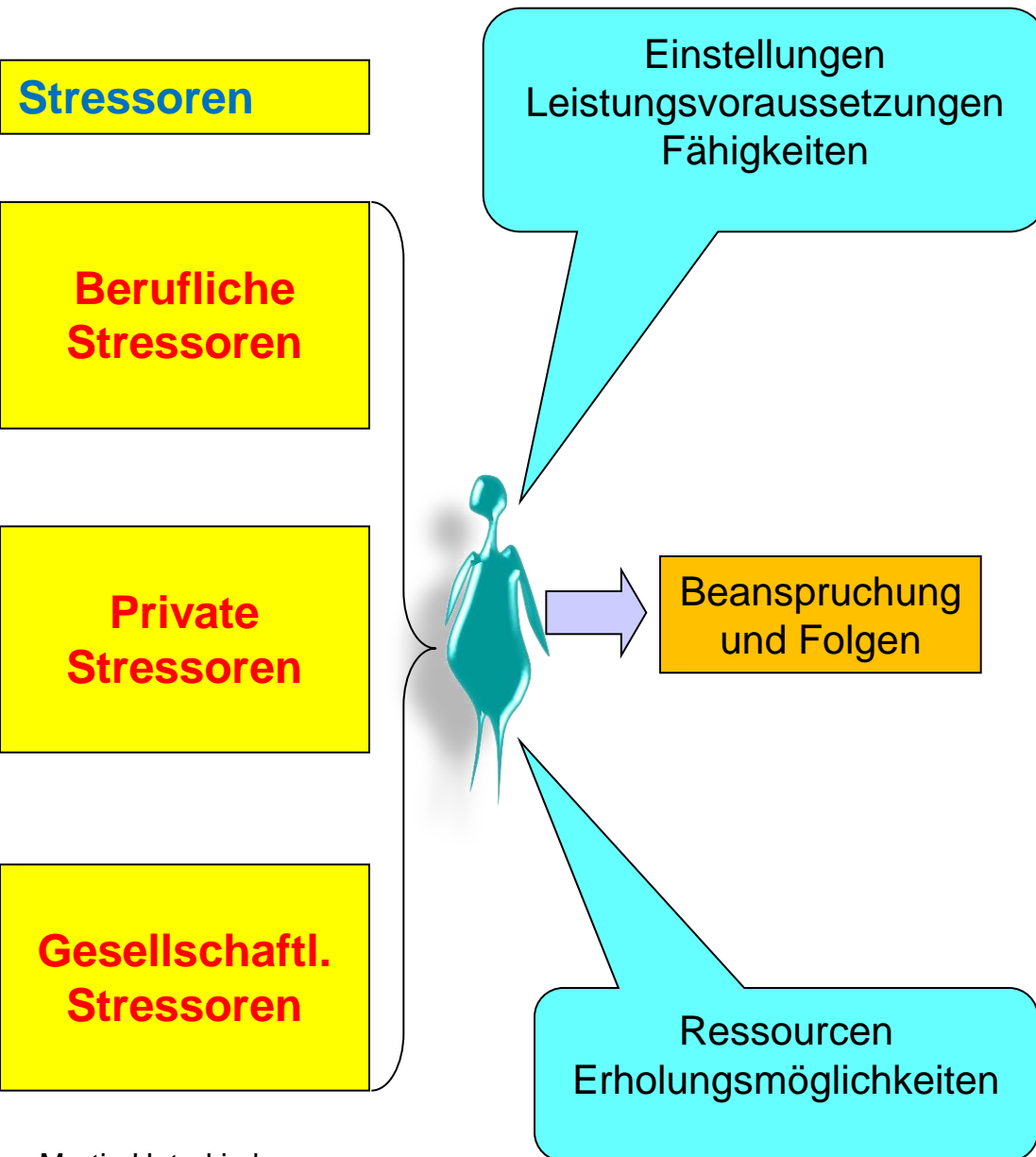
Private Stressoren

- Private Konflikte / Scheidung
- Kindererziehung
- Pflegebedürftige Angehörige
- Schulden
- Krankheiten
- Traumata (Tod, Unfälle)
- Private „Verpflichtungen“
- ...

Gesellschaftliche Stressoren / Erwartungen

- Verlust sozialer Stützsysteme
- Hoher Performancedruck (beruflich & privat)
- Starker Zuwachs des Lebenstempos
- Hohe Flexibilitätsanforderungen (Nichts-ist-unmöglich-Haltung)
- ...







» Damit es gerecht zugeht, erhalten Sie alle die gleiche Prüfungsaufgabe: Klettern Sie auf diesen Baum! «

Stressverstärker

Sei perfekt!

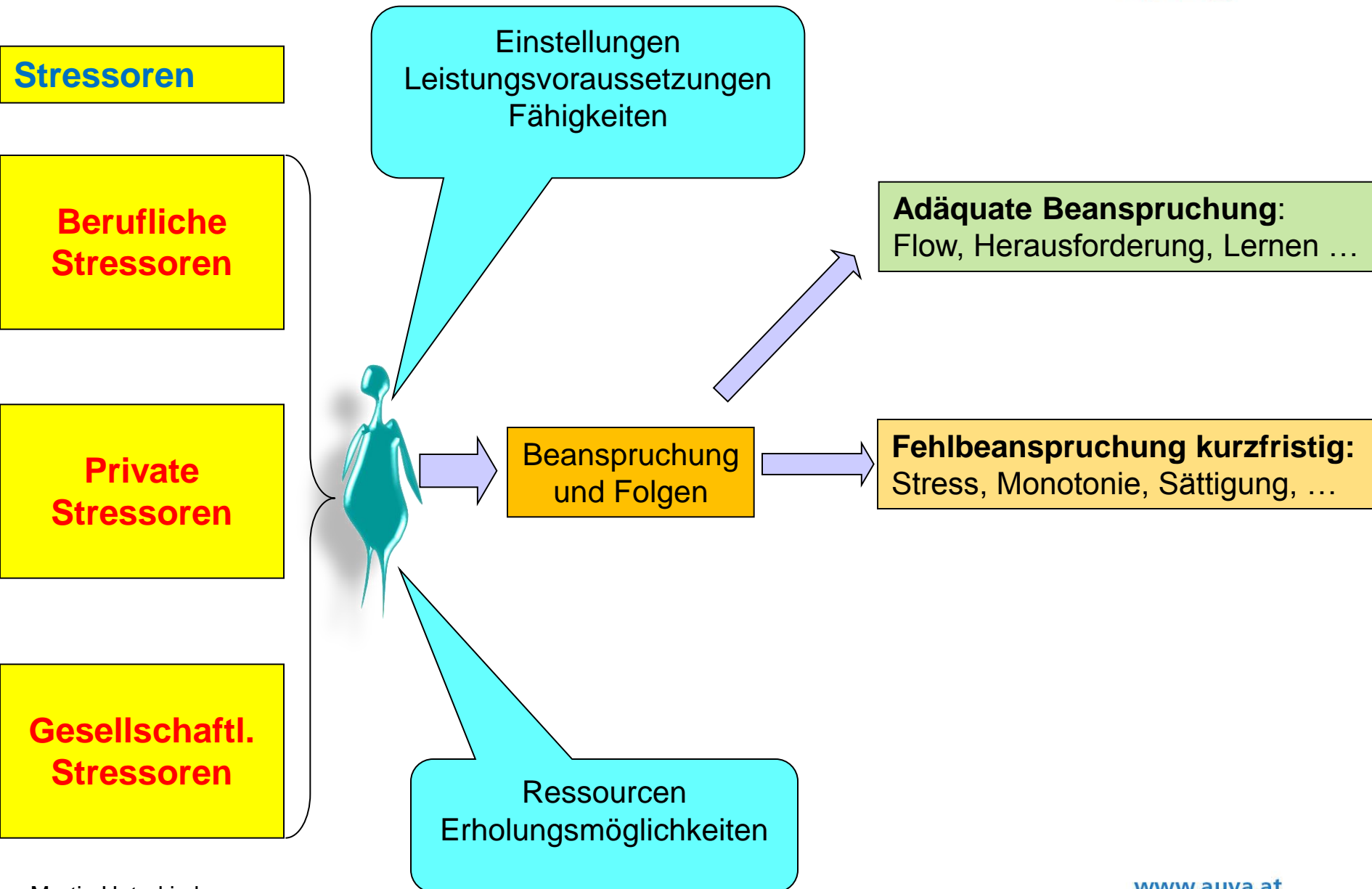
Sei beliebt!

Sei stark!

Sei auf der Hut!

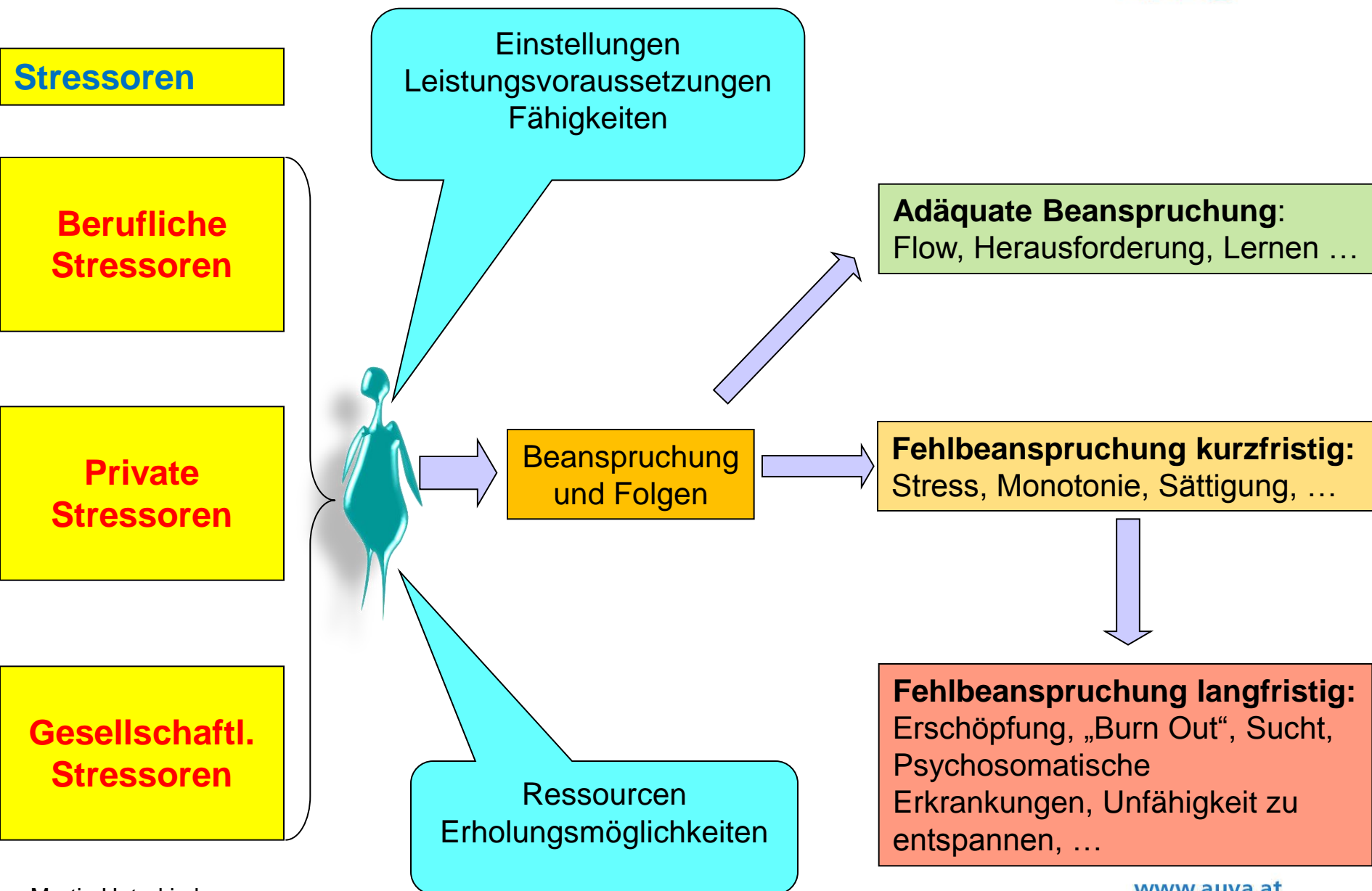
Ich kann nicht!

"Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen." (Mahatma Gandhi)

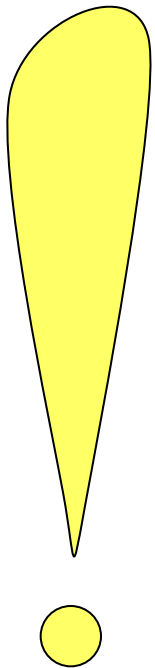




© Thomas Seilnacht



Stressreaktion



**Diese Stressreaktion ist an sich nicht schädlich –
im Gegenteil.**

**Aber: lange andauernde, häufig wiederkehrende
oder besonders intensiv erlebte Stressoren
können krank machen.**

(Eine) Burnout Definition

**Ein den Menschen beherrschendes Gefühl
körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung,
bedingt durch chronische Überforderung**

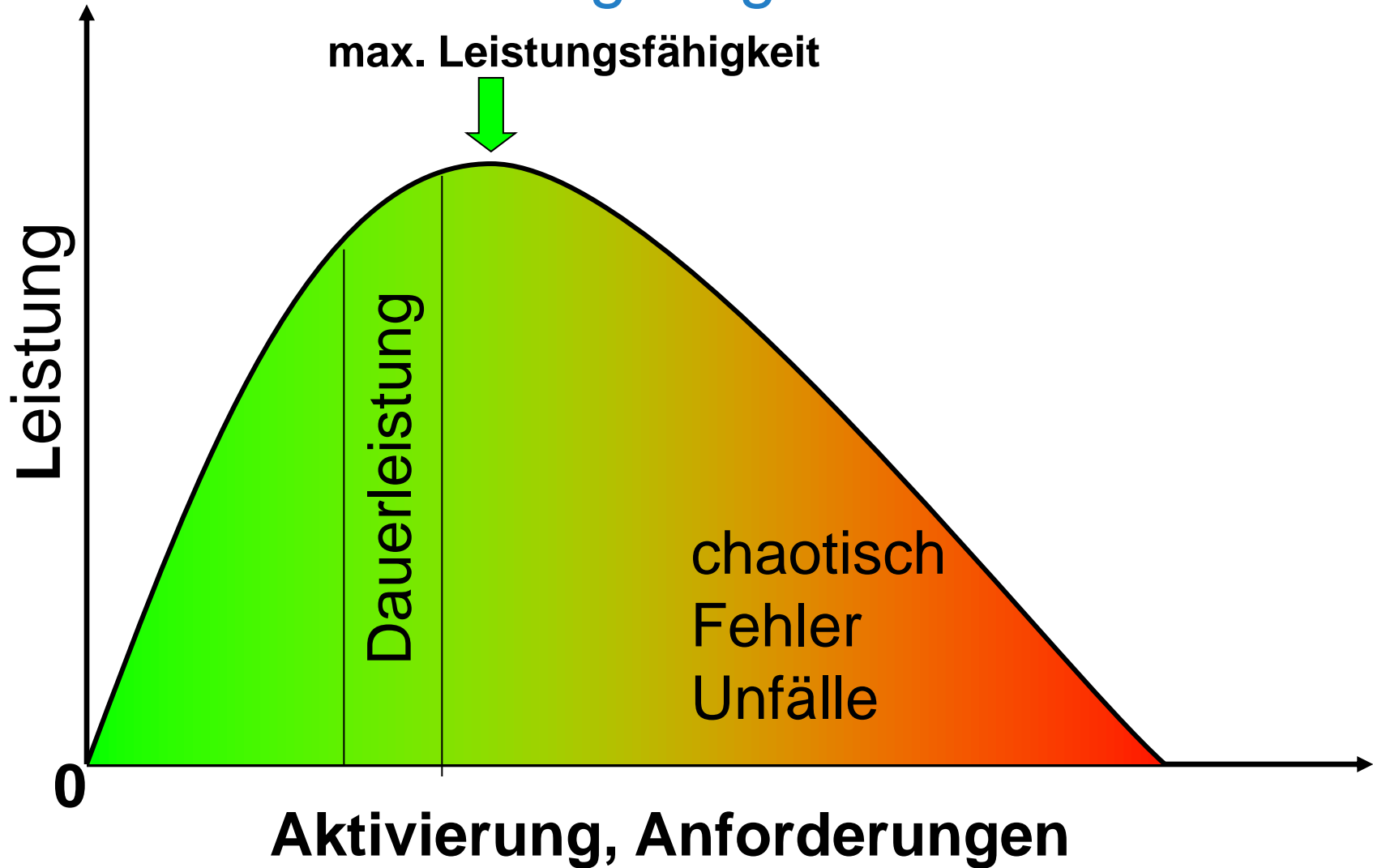
„Ohne Brennen kein Ausbrennen!“
(C. Maslach)

Burnout Hauptkriterien

- **Erschöpfung (Ausgelaugt sein)**
- **Depersonalisation (Zynismus)**
- **Ineffizienz (reduziertes Engagement und Leistungsfähigkeit)**

nach Maslach (2001)

Stress und Leistungsfähigkeit



(nach Yerkes / Dodson)

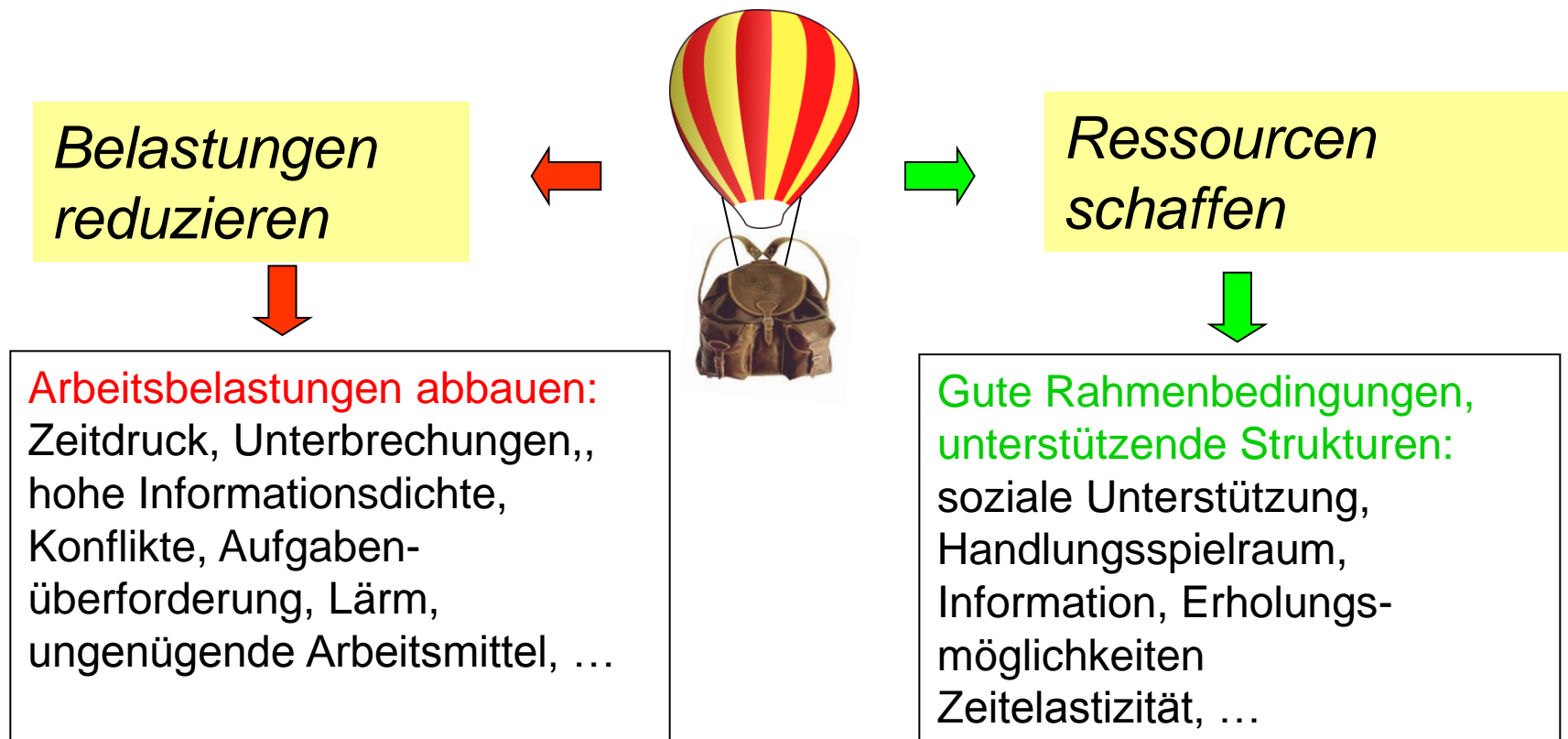
Stressbewältigung

Patentrezepte gibt es nicht!

Erfolgreiche Stressprävention beruht auf einer fundierten Analyse der Belastungen und Ressourcen.

Aufbauend auf diese Analyse werden Maßnahmen entwickelt, geplant und umgesetzt.

Stressprävention



*Belastungen
reduzieren*

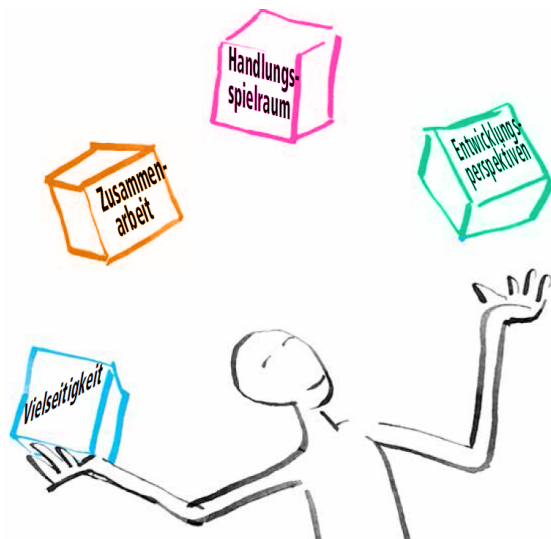
*Ressourcen
schaffen*

Arbeitsbelastungen abbauen:
Zeitdruck, Unterbrechungen,,
hohe Informationsdichte,
Konflikte, Aufgaben-
überforderung, Lärm,
ungenügende Arbeitsmittel, ...

**Gute Rahmenbedingungen,
unterstützende Strukturen:**
soziale Unterstützung,
Handlungsspielraum,
Information, Erholungs-
möglichkeiten
Zeitelastizität, ...

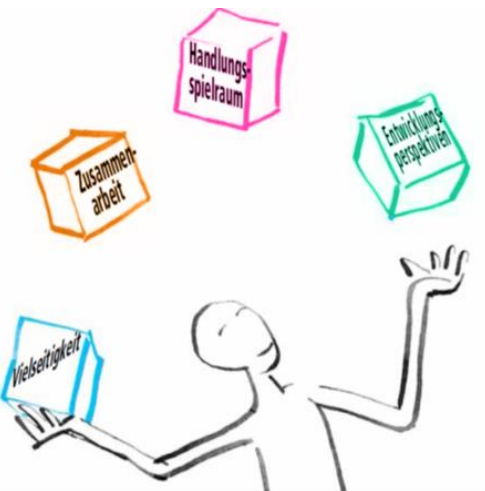
Stressprävention

- Reflektieren Sie eigene **Werthaltungen** und (unrealistische) Ziele
- Setzen Sie sich **realistische Ziele** / Teilziele
- Legen Sie Ihre **persönlichen Grenzen** fest! (Arbeitszeit, Anforderungen von Kunden, Erreichbarkeit, ...)

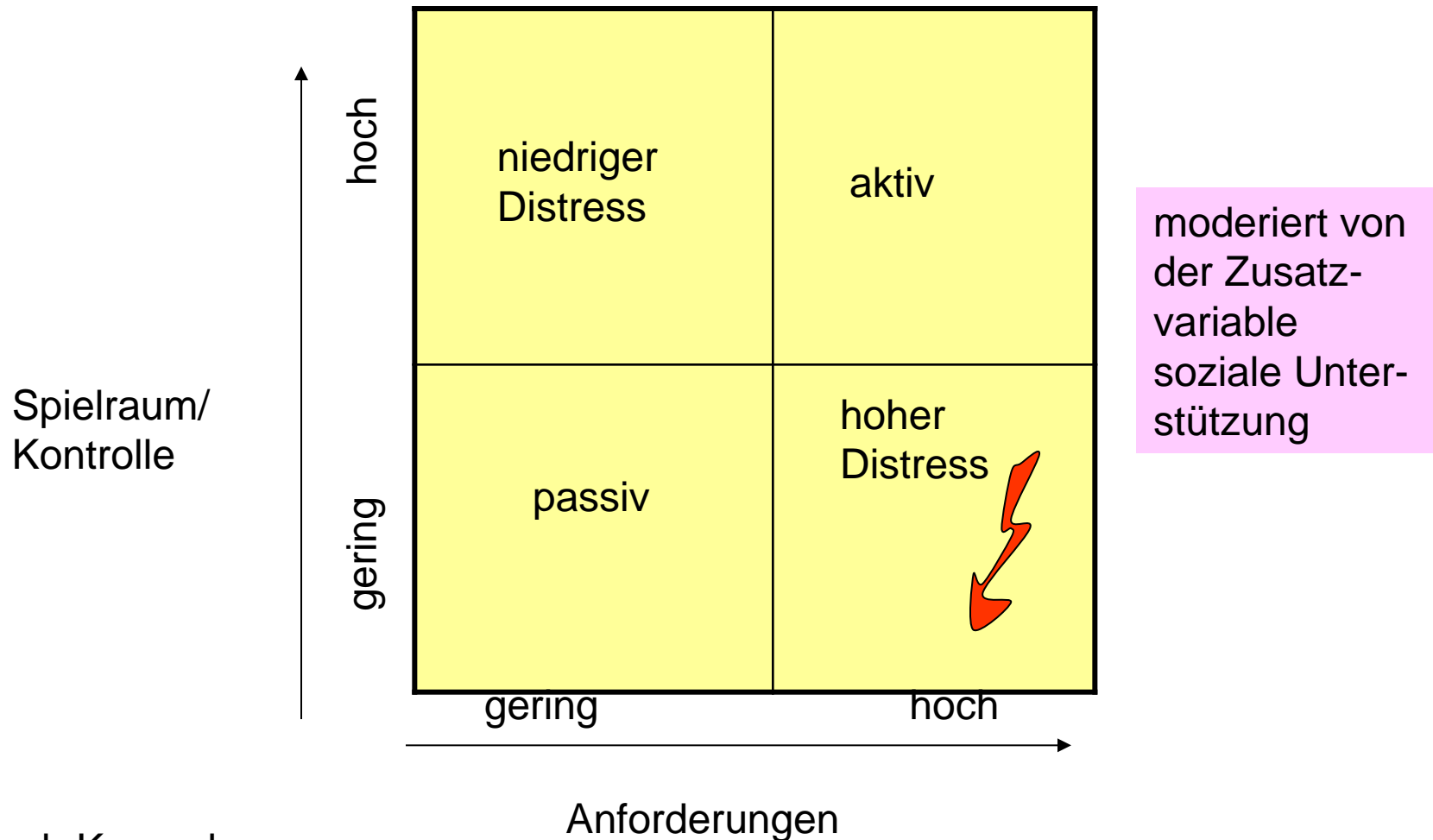


Stressprävention

- **Organisation** anpassen (Betrieb ist gewachsen, neue Aufgaben, ...)
- **Tauschen Sie sich aus und kooperieren Sie:** Gibt es jemanden, der bestimmte Dinge besser / günstiger machen kann? Gibt es die Möglichkeit Bereiche mit anderen zu teilen?
- Holen Sie sich **Unterstützung** bei komplexen Fragestellungen (z.B. WKO, AUVA, ...)
- Erhalten Sie sich **Handlungsspielräume** und Einflussmöglichkeiten

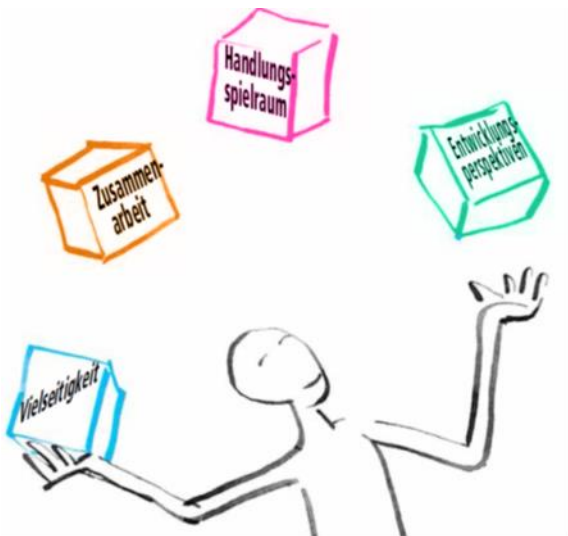


Anforderungs - Kontroll - Modell



nach Karasek

Stressprävention



■ Zeitmanagement

- Täglich planen
- Prioritäten setzen
- Regeln vereinbaren
- Nein-Sagen-Können
- Zeiten für konzentriertes Arbeiten (Störungen und Unterbrechungen einschränken)
- Bündeln Sie Tätigkeiten (E-Mail, Telefon, Besprechungen)

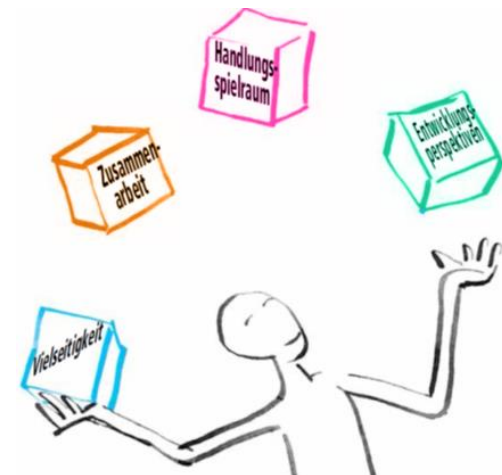
Stressprävention



- Regelmäßige **Kurzpausen**
- **Fortbildung** (Zeitmanagement, fachliche Fortbildungen, Umgang mit schwierigen Kunden, ...)
- Arbeit soll Freude machen und **sinnvoll** sein
- **Anerkennung** „einholen“
- **Erfolge** genießen

Stressprävention

- **Balance** Arbeitszeit –Freizeit
- **Private Verpflichtungen** hinterfragen
- **ausreichende Erholung** (tägliche Erholung, Entspannung, Schlaf, Hobbies, Urlaub, ...)
- Regelmäßige **Bewegung**
- **Außerberufliche Kontakte** pflegen und Unterstützung suchen
- Gesunde **Ernährung**



Unterstützung durch ExpertInnen



Die SVA unterstützt ihre Versicherten, wenn sie ambulante Angebote zur Stressprävention nutzen.

www.svagw.at → GESUNDHEIT & VORSORGE → Stress und Entspannung



Rehabilitationsangebote bei fortgeschrittener Burnout-Entwicklung:

- SVA: Burnout-Präventionswoche (& 3 Auffrischkurse)
- Sonnenpark Lans

www.promente-reha.at/
www.auva.at

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

MMag. Martin Unterkircher

AUVA Außenstelle Innsbruck

Ing.-Etzel-Straße 17

6020 Innsbruck

Tel. 05 93 93 34839

martin.unterkircher@auva.at