



Burn-out und Depression

„**Flasche leer**“ sagte mal der ehemalige Bayern-Trainer Trapattoni oder, wenn der Tank im Fahrzeug oder heutzutage auch beim E-Auto der Akku leer ist, dann „**steht die Kiste**“.

Nur wir Menschen denken wohl, dass wir ohne „aufzutanken“, mit Höchstgeschwindigkeit durch unser Leben brettern können.

Allzu viele Menschen, wenn sie ihre beruflichen Ausbildungen abgeschlossen haben, steigen mit einem **ungeheuren Tempo** die **Karriereleiter** hoch. Sie investieren all ihre körperliche und psychische Kraft, um **gewünschte Positionen** zu erreichen.

Wäre ja auch alles ok, wenn sie mit ihren Kräften vernünftig haushalten würden bzw. rechtzeitig „auftanken“ würden.

Wer **Raubbau** mit sich, seinem Körper und seiner Seele betreibt, landet meist irgendwann mal in einem sogenannten **Burn-out**, im körperlichen, geistigen und seelischen **Ausgebrannt-Sein**.

Besonders betroffen sind Menschen in **helfenden Berufen**, in Pflegediensten, Pflegepersonal und ÄrztInnen in Krankenhäusern und Altenheimen.

Aber auch Menschen in der **Wirtschaft** und in **Behörden** sind nicht davor gefeit.

Es sind Menschen, die sich **besonders engagieren**, die **nicht NEIN sagen** können, die zu angepasst sind und sich z. B. Mehrarbeit und zu viele Überstunden aufbürden lassen.

Aber auch das **Betriebsklima**, sonstige belastende Lebensereignisse - auch im privaten Bereich - können zum Ausbrennen und zu **Erschöpfungszuständen** führen.

Wie macht sich ein Burn-out bemerkbar?

Die Betroffenen fühlen sich **ausgelaugt**, **geistig** und **emotional erschöpft**, auch **körperliche** Beschwerden wie z.B. **Schmerzen** - ohne organischen Hintergrund - oder funktionelle Störungen können auftreten.

Sie erleben eine **Entfremdung von der Arbeit**, erleben diese als frustrierend, sie werden oft **zynisch** gegenüber der Arbeit oder KollegInnen, stumpfen ab, werden **innerlich distanziert**.

Mit der Zeit stellt sich eine **verringerte Leistungsfähigkeit** ein, worauf sie die **letzten Kräfte mobilisieren**, um nicht aufzufallen, was einen **gefährlichen Teufelskreis** in Gang setzen kann.



Die Depression

Im Schlepptau eines Burn-outs leiden die Betroffenen sehr oft **zusätzlich** an einer Depression, die oft nicht rechtzeitig entdeckt wird, weil sich die **Symptome sehr ähnlich** sind.

Hier ist stets eine genaue ärztliche und psychotherapeutische Abklärung wichtig.

Wie erkenne ich eine Depression?

Eine Faustregel besagt, wer **mehr als 2-3 Wochen kein Gefühl der Freude** empfinden konnte, sollte ärztlichen Rat einholen, denn das ist ein **erstes Signal**, dass vielleicht eine Depression im Anmarsch ist.

Gedrückte Stimmung, tiefes **Erschöpfungsgefühl**, **Schlafstörungen**, **verminderter Appetit** sind weitere Anzeichen einer Depression

Also >> **ein waches Auge auf sich selbst richten**, um Signale, die auf eine der beschriebenen Beschwerden passen könnten, diese **wahrzunehmen** und **rechtzeitig professionelle Hilfe** holen.

Unser Vortrag zu diesem Thema könnte eine erste Hilfe für Sie sein.



Vortrag zu **Burn-out** und **Depression**

Termin Donnerstag, 10.04.2025 um 19:00 Uhr

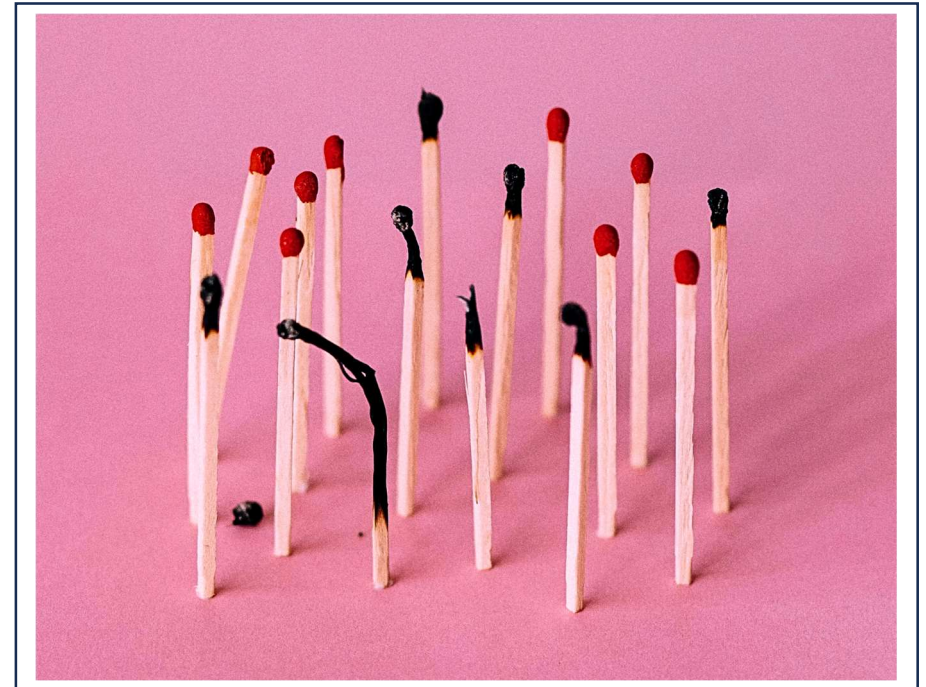
Ort PRAXIS REIFESCHRITTE, Am Stadtpark 32,
94469 Deggendorf

Referent Franz Xaver Späth – Ergotherapeut

Anmeldung unbedingt erforderlich über
unsere Webseite >> www.reifeschritte.de

Die Teilnahme ist **kostenlos!**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Burn-out und Depression

Zwei „unheilvolle Geschwister“