Presseinformation **Internationaler Tag der seelischen Gesundheit, 10.10.2012**

Lösungsorientierte Hilfe für Burnout-Patienten: Ergotherapie bietet breitgefächertes Angebot

Begeisterung, Leidenschaft, Herzblut und Perfektionismus: Diese an sich äußerst positiven Eigenschaften führen bei immer mehr Menschen dazu, sich – beruflich, aber auch privat – völlig zu verausgaben, bis hin zum Ausgebrannt-Sein, dem Burnout. „Wie kann es dazu kommen," fragt man sich, und „Warum bemerken Betroffene nicht, wohin sie steuern?" In einem immer stärker konkurrierenden Umfeld gehört Stress zum guten Ton, steht für Leistung. Und wer will sich da schon erlauben, gegen den Strom zu schwimmen. „Die Gefahr bei Burnout ist der schleichende Prozess", so Andrea Knoche, Ergotherapeutin und auf den Bereich psychischer Erkrankungen spezialisiert. Die Expertin erläutert weiter: „Oft bemerken Betroffene zunächst nicht, dass sie sich mit ihren eigenen, immer höher gesteckten Ideen, Zielen und Plänen überfordern. Und wer gesteht sich gerne selbst ein, dass er die eigenen oder gar die Erwartungen Anderer nicht mehr erfüllen kann." Frustration und Enttäuschungen sind die Folge und meist reagieren diese Menschen mit noch mehr Anstrengung und Engagement darauf. So entsteht ein Teufelskreis, aus dem sie kaum herausfinden. Diejenigen, die früh die Notbremse ziehen, und ein offenes Gespräch mit ihrem Arzt führen, erhalten zum Beispiel Hilfe in der Ergotherapie. Diese bietet ein breit gefächertes und pragmatisches Angebot im therapeutischen Austausch mit dem Patienten.

Das „Wie" und die Alltagstauglichkeit sind der wunde Punkt, denn wer unter Zeitdruck steht, braucht praktikable Lösungen. Ergotherapeuten erarbeiten daher gemeinsam mit ihren Burnout-Patienten Strategien und Taktiken, um bestimmte Muster und Mechanismen zu knacken. Sie finden die jeweils individuell passenden, optimalen Möglichkeiten heraus, wie die ausgeschöpften Kraftreserven wieder aufzutanken sind. Das Berufsleben ist meist nur in kleinen Schritten änderbar, aber die Art und Weise, besser damit umzugehen, können Gefährdete oder Betroffene von speziell hierfür ausgebildeten Ergotherapeuten erlernen.

Mit einer neu geschulten Wahrnehmung lässt sich dann auch die Frage „Wie geht es mir?" ehrlich beantworten. Das Differenzieren zwischen inneren und äußeren Antreibern hilft zudem, eine vernünftige Balance zu erreichen und mit den eigenen Ressourcen zu haushalten. Wer richtig und genügend auftankt, wird wieder leistungsfähiger. Und nicht wenige stellen schon im Laufe ihrer Therapie fest, dass verloren geglaubte Charaktereigenschaften wie Optimismus und Zielorientierung zurückkehren.

Hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter www.dve.info

356 Wörter, 2,609 Zeichen inkl. Leerzeichen

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info

Der Weg vom Stress zum Burnout

Ursachen für Stress
Experten unterscheiden zwischen inneren und äußeren Faktoren, die Stress verursachen. Innere Faktoren sind beispielsweise hohe Leistungsansprüche, nicht „Nein“ sagen können, Perfektionismus, der Vergleich mit anderen, hoher Wettbewerb oder die Wertvorstellung „nur Leistung zählt“:

Die Anzahl der äußeren Faktoren ist groß und vielschichtig. Hierzu zählen: hohe Arbeitsbelastung wie zu viel in zu kurzer Zeit, Entfremdung der Arbeit durch Fließbandarbeit, fehlender natürlicher Rhythmus bei Schichtarbeit oder in Pflegeberufen, keine regelmäßigen Pausen- und Arbeitszeiten, ständige Erreichbarkeit durch Mobiltelefone und E-Mail, zu viele verschiedene Aufgaben, beispielsweise bei Frauen: Beruf, Haushalt und Familie, der Mythos vom „Multitasking“, Schnelllebigkeit, fehlende Arbeitsplatzsicherheit, allgemeine Angst und Unsicherheit, Geldsorgen oder Schulden sowie Informationsflut.

Die möglichen Folgen von Stress
Dauerhafter Stress und ständige Belastungen ziehen unterschiedliche körperliche Symptome nach sich wie Erschöpfung, Müdigkeit, Gereiztheit, Aggressivität, Schlafstörungen oder Albträume, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufprobleme, Hautprobleme, Infektanfälligkeit/ geschwächte Immunabwehr, Muskelverspannungen, Burnout, Depression.

Anzeichen für Burnout
Wird die Fähigkeit, mit Belastungen fertig zu werden, bei steigenden Anforderungen immer geringer, bleibt weniger Zeit für (nötige) Erholungspausen. Die Leistungsfähigkeit des Betroffenen nimmt ab, er ermüdet schneller. In der Folge geht die Konzentration zurück Lustlosigkeit macht sich breit und der Spaß an der Arbeit wird weniger oder fehlt ganz. Humor und Leichtigkeit gehen verloren, werden ersetzt durch gesteigerte Aggressivität, Nervosität. Immer mehr Anstrengung ist erforderlich – bei abnehmender Effektivität. Es bleibt keine Zeit für das Privatleben und der soziale Rückzug erfolgt; Enttäuschung macht sich breit. Am Ende steht die völlige Erschöpfung, das Ausgebrannt-Sein, der Burnout.

Besonders betroffene Personengruppen
Arbeitsfelder mit einem hohen Anspruch an die Tätigkeit sind besonders häufig betroffen. So finden sich viele Menschen mit Burnout aus sozialen Berufen oder unter Künstlern, Managern oder Selbstständigen, deren Arbeitszeit nach oben unbegrenzt ist. Auch Lehrer, Pflegekräfte und Seelsorger sind stärker gefährdet, an Burnout zu leiden.

Weitere Hilfe und Informationen
Hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter www.dve.info

316 Wörter, 2583 Zeichen inkl. Leerzeichen

Bilder - Die Veröffentlichung der Bilder ist nur im Zusammenhang mit der Presseinfo gestattet.

© DVE /danstar/Shotshop.com

Die Begeisterung für den Job, immer vorne dabei sein wollen – dies sind Faktoren die inzwischen immer häufiger zu Burnout führen. Ergotherapeuten erarbeiten mit ihren Klienten praktikable Lösungen, um die Kraftreserven wieder zu mobilisieren.

© DVE /danstar/Shotshop.com
Viele Frauen leiden unter der Mehrfachbelastung durch Arbeit, Familie und Haushalt. Ein offenes Gespräch mit dem Arzt lohnt sich, denn bei Anzeichen von übermäßigem Stress oder drohendem Burnout kann er Ergotherapie verordnen.

© DVE/ Monkey Business 2/Shotshop.com

Lehrer gehören zu den Berufsgruppen, die besonders stark gefährdet sind, an Burnout zu erkranken. Wer dem täglichen Druck und Stress nicht mehr standhält, findet in der Ergotherapie mit ihrem breitgefächerten Angebot pragmatische Hilfe.