

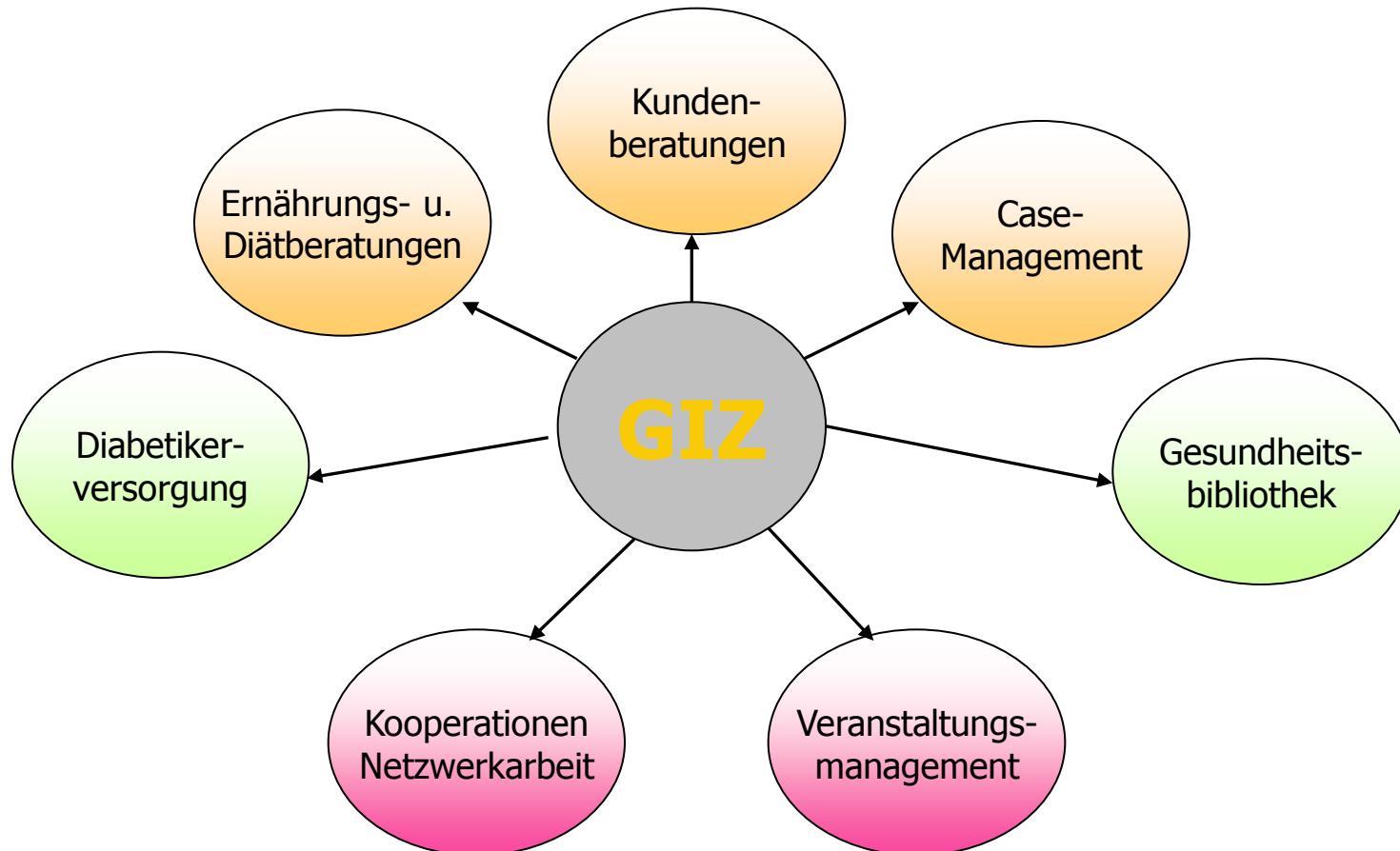


# Mag<sup>a</sup>. Hallinger Christa

## Klinische- und Gesundheitspsychologin



## GIZ Aufgabenbereiche





## Schwerpunkte

- Stress- Burnoutberatungen
- Raucherberatungen
- Erhöhter Blutzucker – Diabetes
- Demenz



# MITTELPUNKT MENSCH





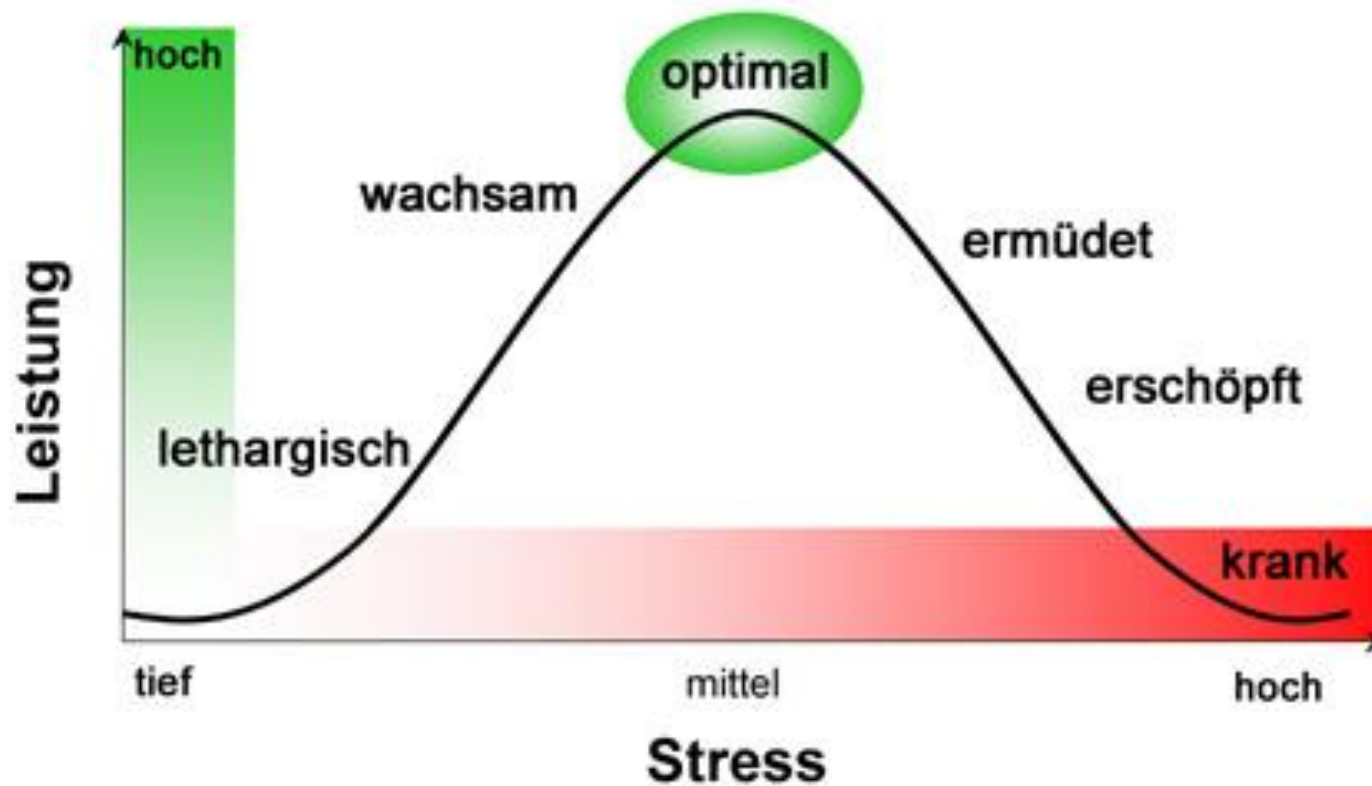
## Was ist Stress

Aktivierungsreaktion auf

- physische,
- psychische und/ oder
- soziale Anforderungen und Belastungen,  
die zeitlich begrenzt sind.



## Stresskurve



Quelle: <http://www.haveabreak.ch>



## Was ist Burnout?

Burnout ist eine

- chronische
- psychische und
- physische Erschöpfung,

hervorgerufen durch lang anhaltenden Stress.



## Körperliche Symptome

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Herzklopfen, schnelle flache Atmung
- Muskelverspannungen/ Schmerzen
- Schwächeanfälle, Nervosität
- Verdauungsstörungen, Magen- Darmerkrankungen
- Kalte Hände oder Füße
- Hautstörungen
- Überessen, Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- Suchtverhalten





## psychische Symptome

- Reizbarkeit und Ungeduld
- Nervosität
- Sorgen, Ängste
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Fehlende Entscheidungskraft
- Überforderung
- Fehlender Humor

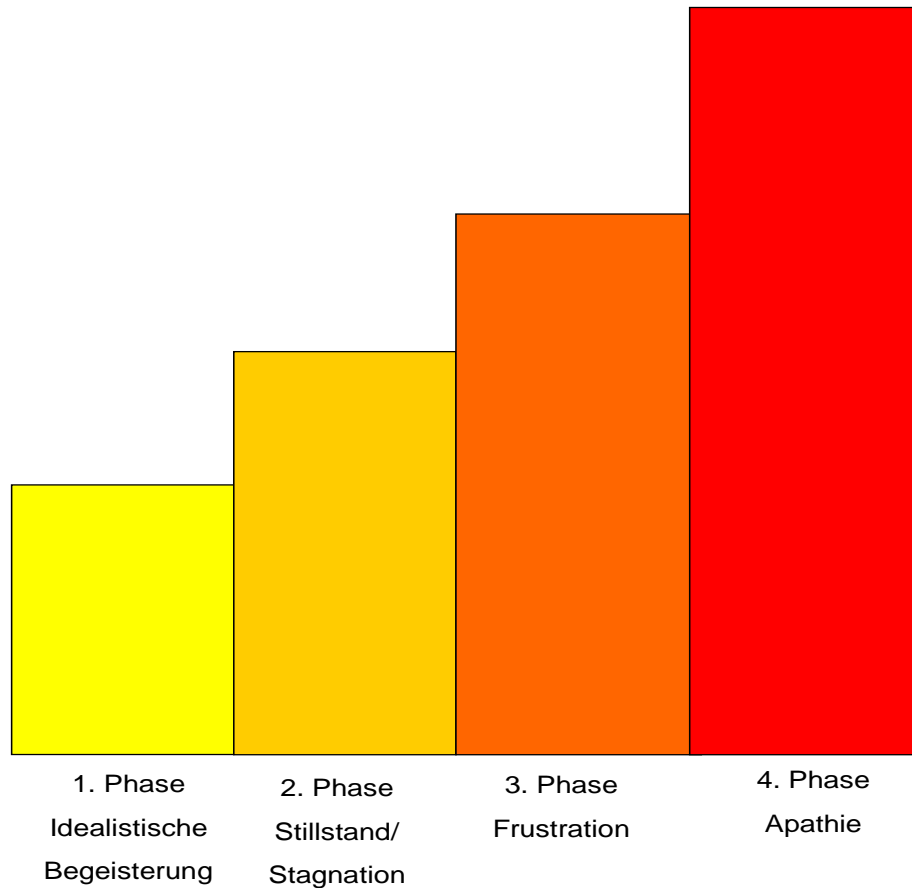


## Folgeerkrankungen

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt, Angina pectoris
- Schlaganfall
- Asthma
- Chronische Kopfschmerzen
- Schwäche des Immunsystems
- Erhöhtes Krebsrisiko
- Hauterkrankungen
- Schilddrüsenüberfunktion
- Diabetes
- Depression, Suchterkrankung



## Burnout Phasen





## 1. Phase idealistische Begeisterung

### Gefühlsveränderungen

unentbehrlich

zu wenig Zeit zu haben

Stimmungsschwankungen

vermindertes Selbstwertgefühl

### Verhaltensänderungen

überaktiv

arbeitet sehr viel

sehr engagiert



## 2. Phase Stillstand/ Stagnation

### Gefühlsveränderungen

gereizt

misstrauisch

ungeduldig

unzufrieden

abgestumpft

### Verhaltensänderungen

Reduktion der Leistungsfähigkeit

Sozialer Rückzug

Schuldzuweisungen



## 3. Phase Frustration

### Gefühlsveränderungen

erschöpft

innerlich leer

überfordert

depressive Episoden

Ängste zu versagen

### Verhaltensänderungen

fehlende Ziele

Konzentrationsschwäche

Widerstand vor Veränderungen



## 4. Phase Apathie

### Gefühlsveränderungen

einsam

verzweifelt

hilflos

hoffnungslos

existenzielle Ängste

Emotionen verflachen

Depression

### Verhaltensänderungen

Allgemeines Desinteresse

Aufgabe von Hobbys

Suchtgefahr

Suizidgedanken



## Stressoren im Beruf

- Termindruck, Zeitnot
- Informationsflut
- Konkurrenzkampf
- Ungerechtfertigte Kritik, fehlendes Feedback
- Schlechtes Betriebsklima, Konflikte
- Schichtarbeit
- Lärm, Hitze, Kälte, Beleuchtung usw.





## Stressoren im Alltag

- Im Stau stehen
- Wohnungsproblem
- Partnerschaftsprobleme
- Konflikte in der Familie
- Pflege von Angehörigen
- Finanzielle Sorgen
- Schlafstörungen



## Stressoren in mir

- Übertriebenes Verantwortungsgefühl
- Nicht- Nein sagen können
- Sehr hohe Erwartungen an mich selbst
- Angst die Kontrolle zu verlieren
- Zwang besser sein zu müssen als andere



## Stressoren in der Gesellschaft

- Werteverchiebung
- Schnellebigkeit
- Anforderungen in der Arbeitswelt u. Gesellschaft
- Einfluss der Medien
- Rollenbild



## Schutzmaßnahmen gegen Stress

- Abstand schaffen:
  - Überforderung erkennen und eingestehen
  - Perspektivenwechsel
  - Gespräch mit vertrauter Person
  - Ev. räumlicher Abstand
  
- Analyse der Situation:
  - Definition der Energiegeber und Energiefresser
  - Verstärkung der Energiegeber
  - Reduktion der Energiefresser



## Schutzmaßnahmen gegen Stress

- Entspannung regelmäßig einbauen:
  - Bewegung  
(spazieren gehen, joggen, radfahren, schwimmen usw.)
  - Entspannungsübungen  
(Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Massage, Yoga)
  - Musik hören
  - Malen
  - Lesen
  - Soziale Kontakte pflegen



## Schutzmaßnahmen gegen Stress

- Positive Effekte von regelmäßiger Entspannung:
  - Reduktion von Spannungs- und Stressempfindungen
  - Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
  - Gelassenheit, mentale Frische
  - Positives Körpergefühl
  - Gesteigertes Selbstwertgefühl
  - Abnahme des Blutdrucks und der Atemfrequenz
  - Abnahme des Muskeltonus



## Schutzmaßnahmen gegen Stress

- Zeiteinteilung:
  - Tagesablauf hinterfragen
  - Zeitfresser finden
  - Feststellen welche Aufgaben und Tätigkeiten wirklich wichtig sind
  - Aufgaben delegieren
  - Zeitplaner benutzen
  - Entspannungspausen als Termin einplanen
  - 10 Minuten am Tag Zeit für sich nehmen
  - Zufriedenheitserlebnisse schaffen



## Ernährung

- Stressfresser:
  - Essen schneller und größere Bissen, kauen weniger
  - Schnell verfügbares Essen z.B. Fast Food und Süßes
  - Verdauungstrakt wird belastet
  - Fehlen von Mineralstoffen und Vitaminen
  - Trägheit, Müdigkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit
  
- Stresshungerer



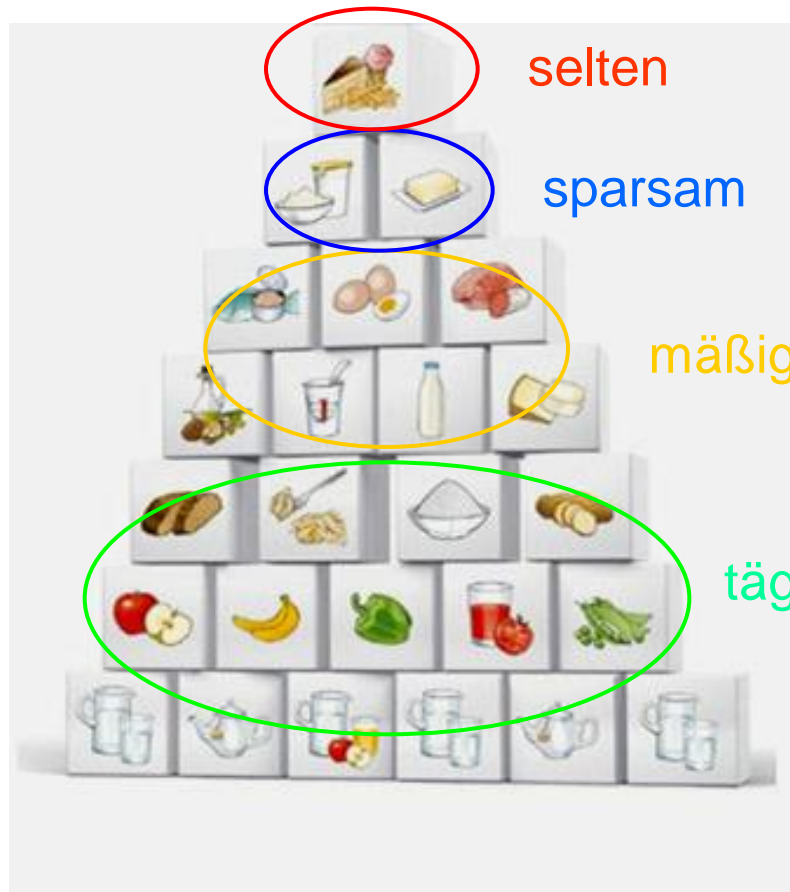


## Ernährung

- Langsam und bewusst Essen
- Gesund Essen
- Essenspause machen
- Kleine Bissen zu sich nehmen
- Gut kauen
- Sättigungsgefühl höher



## Ernährung



selten

sparsam

mäßig und richtige Auswahl

täglich und reichlich

Quelle: [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)



## Ernährung

- **Reichlich Flüssigkeit**
  - (Mineral)wasser
  - Früchte- und Kräutertees, grüner Tee
  - Obst- und Gemüsesäfte (pur, ohne Zuckerzusatz)
  - Molke
  
- **Weniger:**
  - Kaffee
  - Alkohol
  - Stark gezuckerte Getränke



## Umgang mit Betroffenen

- Einfühlsam Probleme, Sorgen, Beobachtungen ansprechen
- Konkrete Beispiele für Veränderungen an der Person nennen
- Informationen über Hilfsangebote einholen
- Keinen Druck ausüben
- Geduld haben



## Behandlungsmöglichkeiten

- Beim Hausarzt/-ärztin ansprechen
- Facharzt/ -ärztin für Psychiatrie
- Inanspruchnahme von Psychotherapie
- Kur-, Rehabilitationsaufenthalt



## Unser Angebot im GIZ

- Aufklärung über die Erkrankung Burnout
- Informationen über Behandlungsmöglichkeiten und Behandlungseinrichtungen
- Tipps zur stressfreien Gestaltung des Alltags
- Informationen für Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen über den richtigen Umgang mit Betroffenen
- Gesundheits- Informations- Tag Stress- Burnout im GIZ am 19.10.2011 von 10:00 bis 16:00 Uhr

## **Leistungen der SGKK**

- Erstberatung, Information
- Unterstützung bei der Projektplanung
- Projekt- und Prozessbegleitung
- Krankenstandsauswertungen  
(Gesundheitsquote)

## **Leistungen der SGKK**

- Info über MitarbeiterInnen - Befragungen  
**Auswertungskosten – Übernahme 50%** (Salsa)
- Zuschüsse zu Rückenschulungen
- kostenlose Ernährungs-/Kantinenberatung
- kostenloses RaucherInnen-Telefon  
(österreichweit)



## **Leistungen der SGKK**

- Vermittlung von ExpertInnen
- 'Gesundheitskabarett' der SGKK (im Einzelfall)
- Infos über den Fonds Gesundes Österreich (Förderungsmöglichkeiten)

## **Angebote der SGKK**

- **Schulungen**
  - Gesundes Führen
  - MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen (MbM)
  - Gestalten und Bewegen (G+B)
- **Speziell für KMUs**
  - BGF Modell Kleinbetrieb
- **Umsetzung von EU-Kampagnen auf regionaler Ebene**

# Kontakt

## SGKK-Regionale Kontaktstelle für BGF:

**Leitung**

**Elisabeth Zeisberger, MSc** [elisabeth.zeisberger@sgkk.at](mailto:elisabeth.zeisberger@sgkk.at)

**Tel: 0662 8889 – 1041**

**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Evelyn Martinel** [evelyn.martinel@sgkk.at](mailto:evelyn.martinel@sgkk.at)

**Tel: 0662 8889 - 1044**





# MITTELPUNKT MENSCH

## DANKE für Ihre Aufmerksamkeit

