

MERKMALE VON DEPRESSIONEN UND BURNOUT

BURNOUT-SYNDROM

Ein Burnout-Syndrom (engl.: to burn out = ausbrennen) bzw. Ausgebrannt sein beschreibt einen Zustand ausgeprochener körperlicher und emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit und dem Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen.

Beim Burnout-Syndrom handelt es sich laut internationaler Klassifikation der Erkrankungen nicht um eine eigenständige Krankheit oder Diagnose, sondern um einen Einflussfaktor, und es kann als zusätzliche Information zu einer übergeordneten Diagnose hinzugefügt werden.

Einerseits wird Burnout oft als gesellschaftlich „anerkannte“ Modediagnose bezeichnet, sollte aber immer ernst genommen werden, da es in einer Depression enden kann oder sich eine solche dahinter verbirgt. Möglich ist aber auch ein weniger schwerwiegender Verlauf, abhängig von der genetischen Disposition, den persönlichen Umgangsmöglichkeiten und Ressourcen.

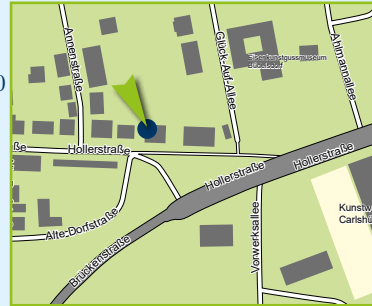
Burnout kann als Endzustand einer in verschiedenen Phasen verlaufenden Entwicklung bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und häufig durch beruflichen Stress ausgelöst werden kann.

Hierzu zählen z.B. Überforderung, belastendes Multitasking, ein hohes Arbeitsaufkommen, Zeitdruck, eingeschränkte Gestaltungsräume oder permanente Erreichbarkeit. Aber auch langanhaltende hohe persönliche Belastungen, wie z.B. familiäre Krankenpflege, können zu einem Burnout führen.

SO FINDEN SIE UNS IN BÜDELSDORF

Hollerstraße 43
24782 Büdelsdorf
T. 0 43 31-43 86 700
F. 043 31-43 86 701

Mit öffentlichen
Verkehrsmittel:
ca. 3 Min. Fußweg
vom ZOB/Bahnhof



SO FINDEN SIE UNS IN ECKERNFÖRDE

Horn 5
24340 Eckernförde
T. 0 43 51-89 39 39
F. 043 51-89 39 38

Mit öffentlichen
Verkehrsmittel:
Linie 1, 2, 3, oder 4
Sauerstraße



SO FINDEN SIE UNS IN FLENSBURG

Fördestraße 72
24944 Flensburg
T. 0461 / 146 987 84
F. 0461 / 146 828 94

Mit öffentlichen
Verkehrsmittel:
Linie 7, Sportschule
Linie 10, 11
Twedter Plack



Ihre Ansprechpartnerin zu diesem Thema:

Karen Herold

Ergotherapeutin · SI-Therapeutin · Verhaltenstrainerin



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE · JENS LAMMERT

E. mail@ergo-lammert.de · I. www.ergo-lammert.de



PRAXIS FÜR

ERGOTHERAPIE

JENS LAMMERT

ERGOTHERAPIE BEI DEPRESSIONEN UND BURNOUT

DAS
E³-PRINZIP
„Eigene Erfolge
entwickeln.“

NEUROLOGIE · PSYCHIATRIE · GERIATRIE

ERGOTHERAPIE BEI DEPRESSIONEN UND BURNOUT

Ergotherapie beruht auf medizinischer und sozialwissenschaftlicher Grundlage und ist ein ärztlich verordnetes Heilmittel. Sie unterstützt Menschen jeden Alters. Ergotherapie kann als unterstützende Behandlung bei Depressionen oder beim Burnout-Syndrom verordnet werden.

SYMPTOME VON DEPRESSION

Patienten mit Depressionen (lat.: deprimere, depressus = niederdrücken, herabziehen) leiden an niedergedrückter Stimmung und erhöhter Erschöpfbarkeit. Sie sind antriebsgehemmt und empfinden einen Verlust an Freude und Interessen.

Außerdem können weitere Symptome, wie eine verminderte Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit, ein vermindertes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, ein verminderter Appetit, Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit auftreten. Suizidgedanken oder -handlungen und Selbstverletzungen müssen immer mit beachtet werden.

Eine Depression kann auch von einer anderen Erkrankung überdeckt werden und sich vorwiegend durch körperliche Symptome zeigen.



BEHANDLUNGSZIELE IN DER ERGOTHERAPIE

Die Behandlungsziele richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und gemeinsam erarbeiteten Zielen der Patienten. Wir verstehen unsere Arbeit als ganzheitlich, arbeiten klientenzentriert unter Berücksichtigung der sozialen und beruflichen Lebensumstände der Patienten.

BEHANDLUNGSZIELE

Eine psychisch-funktionelle Behandlung in der Ergotherapie dient der Verbesserung und Stabilisierung des Antriebs, der Motivation, der Belastbarkeit und der Selbstständigkeit. Sie umfasst außerdem Maßnahmen zur Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, der sozio-emotionalen Kompetenzen und des Selbstvertrauens.

Hauptsächliche Ziele sind häufig die Aktivierung, das Wiedererlangen verlorengangener Kompetenzen und das Erreichen einer größtmöglichen Handlungskompetenz im Alltag.

Wichtig können z.B. die Aktivierung von Hilfsstrukturen und das Finden von unterstützenden Netzwerken sein. Hierzu gehören auch das Herausfinden und Aktivieren körperlicher Beeinflussungsmöglichkeiten von Stress und Angst sowie persönlicher Stärken und Ressourcen (z.B. Hobbies, Sport, genussvolle Tätigkeiten, Gespräche mit nahestehenden Personen).

Ein Schwerpunkt kann auch die Aufklärung über die Krankheit selbst und deren Symptome sein.

BEHANDLUNGSMETHODEN

Als Behandlungsmethoden können folgende zur Anwendung kommen:

- **Kompetenzzentrierte Methoden** (Training alltagsorientierter Fähigkeiten, Freizeit und Beruf betreffend; Tagesstrukturierung)
- **Ausdruckszentrierte Methoden** (Handwerkliches Arbeiten und Gestaltung)
- Methoden aus der **klientenzentrierten Gesprächsführung** (nach Carl Rogers)
- **Strukturierende Maßnahmen** (Führen von Wochenplänen/Positivtagebüchern)
- **Training sozialer Kompetenzen und Begleitung in schwierigen Situationen** (in alltäglichen Situationen, im Rollenspiel)
- **Entspannungstechniken** (z.B. progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson)
- Trainingsprogramme zur **Förderung der Konzentrationsfähigkeit**
- **Angehörigenberatung und Beratung zur Integration ins häusliche und soziale Umfeld.**

