

Einfach ausgebrannt

Aufstehen, arbeiten, Kinder versorgen, Haushalt, Gassi gehen, einkaufen, Freunde treffen – was eine Zeit lang Spaß macht, kann irgendwann dazu führen, dass man sich vollkommen überfordert fühlt.

Man kommt schnell in einen Teufelskreis aus Stress, Forderung, Überforderung und Angst. Und das endet häufig in einem Burn-out. **SLO1**, ein Psychologie-Portal, hält dazu zahlreiche Informationen bereit. Meist hängt das Gefühl totaler Erschöpfung damit zusammen, dass in unserer Gesellschaft mit immerwährendem und seligmachendem Aktionismus geworben wird: Wir müssen, egal wo, rund um die Uhr erreichbar und in verschiedenen Gruppierungen Mitglied sein, wir müssen alle Trends mitmachen, wir dürfen nicht altern, haben uns um Ehe, Familie und pflegebedürftige Eltern zu kümmern und dürfen auf keinen Fall auch nur ein einziges graues Haar haben. Dabei sollten wir aber bitte auch noch immer schön heiter sein und gute Stimmung verbreiten. Und das über Jahre! Wie oft fragt man sich dabei, wie lange man diesem Stress noch standhalten kann?

Was ist eigentlich Stress?

Was für den einen eine optimale Anforderung darstellt, geht einem anderen gleich zu Herzen. Das „Transaktionale Stressmodell“, **SLO2**, Suchbegriff „Stressmodell von Lazarus“, benannt nach dem Psychologen Richard Lazarus, beschreibt Stresssituationen als



© mxd / fotolia.com

komplexe Wechselwirkungen zwischen einer Situation und der handelnden Person. Das trifft natürlich auf eine Vielzahl, wenn nicht gar auf die meisten Menschen zu. Besonders betroffen sind hochsensible Menschen, wie die Seite **SLO3** einer Schweizer Beraterin und Stimmtherapeutin erklärt, die sich seit langer Zeit intensiv mit diesem Thema befasst. Solche Menschen weisen eine speziell ausgeprägte Empfindsamkeit auf, die von ihrer Umwelt oft gar nicht nachvollzogen werden kann. Sie haben besondere

Mühe, sich vor Leistungsdruck und Stress zu schützen. Die „Praktischen Tipps“ mit den „Wegen aus der Überstimulation“ auf dieser Seite können sicher auch manch „normalem“ Stressgeplagten nützliche Hilfe sein.

Am Ende steht Burn-out

Immer mehr Deutsche fühlen sich zutiefst erschöpft, ausgebrannt. Der moderne Lebensstil fordert seinen Tribut. **SLO4**, die Beratungsseite eines Entspannungspädagogen und ausgebildeten Coaches für Hyp-

nose und Mentaltraining, hält gleich zu Beginn ein Video mit einer Betroffenen bereit, die den Zustand des Burn-outs auf den Punkt bringt. Auch andere Rubriken der Seite befassen sich sehr lebensnah mit dem Thema. Was irgendwann einmal als spannende Herausforderung und mit Begeisterung anfang, endet nicht selten in unüberwindbarer Drangsal, wie Sie unter **SLO5**, Suchwort „Burn-out“, nachlesen können. Vor dem totalen Zusammenbruch werden Anzeichen für ein Burn-out oft nicht erkannt oder sie werden ignoriert.

Anzeichen und Ursachen

In der heutigen Zeit stehen fast alle Menschen unter gestiegenen Anforderungen. Man muss mehr leisten als noch vor zehn Jahren. Beruf und Familie müssen mit all dem zur Verfügung stehenden „Freizeitstress“ koordiniert werden. In bestimmte Zeiteinheiten muss immer mehr „hineingepackt“ werden. Neben Ausführungen zu den Ursachen, den verschiedenen Phasen und der Heilung von Burn-out finden Sie auf **SLO6** ein Einführungsvideo aus „Welt der Wunder“ zum Thema. Auf dieser Seite wird auch der typische Verlauf als schleichender Prozess thematisiert.

Wenn Arbeit krank macht

Wie macht sich Burn-out im Berufsleben bemerkbar? Antworten auf Fragen sowie Ideen, wie Sie dem Stress begegnen können, gibt die Süddeutsche Zeitung in verschiedenen Artikeln unter **SLO7**, Suchbegriff „Burn-out“, „Rubrik „Karriere“.

Wie die Symptome im Einzelnen aussehen können, ist nachzulesen beim Deutschen Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung, **SL08**, „Archiv“, „Osha ...“. Spannend ist auch, wie Firmen gerade mit ihren Leistungsträgern umgehen, was der Spiegel unter **SL09**, Suche „Spitzenkräfte verbrennen“, drastisch darstellt. Kann ein Unternehmen Stress auffangen? Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) beantwortet auf **SL10**, Suche „Stress“, unter „Was tun bei Stress?“ diese Frage.

Vorsicht und Hilfe Man kann viel tun, um dem Burn-out vorzubeugen. Interessant auch für Ihre Kunden: Einen Burn-out-Test zur Selbsteinschätzung

finden Sie unter **SL11**. Alles in unserem Leben muss schnell gehen, Multitasking ist angesagt, ständig muss man am Handy erreichbar sein und zehn

E-Mails auf einmal beantworten. Das macht auf Dauer krank. **SL12** beschreibt unter „Fitness“, „Arbeit und Beruf“, „Burn-out“, zwölf goldene Regeln im Um-

Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	www.psychomeda.de/...
SL02	http://de.wikipedia.org/wiki/...
SL03	www.hochsensibilitaet.ch/...
SL04	www.burnout-syndrom-symptome.de
SL05	www.onmeda.de/...
SL06	www.das-burnout-syndrom.de
SL07	www.sueddeutsche.de/...
SL08	www.dnbgf.de/...
SL09	www.spiegel.de/...
SL10	www.bvpraevention.de/...
SL11	www.hilfe-bei-burnout.de/...
SL12	www.gesundheit.de/...

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter www.pta-aktuell.de/w/F3095

gang mit Burn-out. Der erste Weg für Betroffene sollte aber auf Basis Ihrer Ratschläge in jedem Fall zum Haus- oder Betriebsarzt führen. Hier können professionell Symptome untersucht und beobachtet werden, um eine individuell passende Therapie zusammenzustellen. Beobachten Sie Ihre Kunden, reagieren Sie auf Anzeichen und sprechen Sie Betroffene an. Viele freuen sich über kompetente Hilfe. Und denken Sie daran: Der beste Tag ist heute, denn „Mancher rennt dem Glück hinterher, weil er nicht merkt, dass das Glück hinter ihm her ist, ihn aber nicht erreicht, weil er so rennt“ (*Bert Hellinger*). ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*

Anzeige



BIO-H-TIN®

MINOXIDIL BIO-H-TIN stoppt erblich bedingten Haarausfall

- Gegen fortschreitenden Haarverlust
- Fördert das Nachwachsen neuer Haare an bereits gelichteten Stellen
- Für neue, dickere und kräftigere Haare
- Packung für 3 Monate zum Preis von 39,95€ (UVP)

Mit TV-Werbung ab März.

JETZT NEU



Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray
Wirkstoff: Minoxidil Zus.: 1 ml Lösung enth.: 20 mg / 50 mg Minoxidil. Sonst. Bestandt.: Ethanol 96% (v/v), Propylenglycol, Gereinigtes Wasser. Anw.: 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen u. Männern. 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. Gegenanz.: 20 mg/ml / 50 mg/ml: Überempfindlich, geg. den Wirkstoff od. einen der sonst. Bestandt.; Gleichzeit. Anw. von and. top. AM auf der Kopfhaut; Pat. < 18 J.; nach Entbind.; plötzl. einsetz. stark. Haarausfall; Alopezia areata; Der Einsatz des AMs geg. Haarausfall ist nicht erford.: unter zytostat. Ther., b. ernähr.-bedingt. Haarausfall, b. Haarausfall nach Absetz. hormoneller Kontrazept., durch Verbrenn. od. Vernarb. geschädigter Kopfhaut, Haarausfall durch zu straffes Zusammenbind. d. Haare. 20 mg/ml: Schwangerschaft. Nebenw.: Häufig: Leichte Dermatitis der Kopfhaut. Selten: Kopfschm., Neuritis, Schwindel, Benommenh.; Veränd. des Blutdrucks bzw. der Herzfreq., Palpitat. In klin. Studien traten unerwünschte Wirk. auf das Herz-Kreislaufsystem unter Minoxidil nicht häufiger als unter Placebo auf; Allerg. Rhinitis, Kurzatmigg., Ödeme, Schm. im Brustraum; Lokale Hautreizung, einschl. Hautröt., Juckreiz, Schuppenbild.u. Brennen, Hautirritat., Hautausschlag, Dermatitis, unspez. allerg. Erscheinung, Urtikaria, Gesichtsschwell. Sehr selten: Blutdruckabfall; Hypertrichose außerh. Auftrag.-stelle (b. Frauen auch im Gesicht), allerg. Kontaktdermatitis, Folliculitis, Alopezie, Seborrhoe. Einige Pat. beobacht. vorübergeh. verstärkten Haarausfall. Einzelne Fälle mit gleichzeit. Auftreten v. Myalgien od. Arthralgien, Müdigk., Asthenie od. Gewichtsverlust sowie abnormen Leberfunkt.-werten wurden beschrieben. Nach dem Absetzen von Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma waren diese Veränd. reversibel. Enth.: Propylenglycol. Weit. Einzelh. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. BIO-H-TIN Pharma KG, Emil-Kemmer-Straße 33, 96103 Hallstadt, Deutschland (MIN20_50_FK_2014.04.23)

BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel