

Montag, 27. Juni 2005

### **Stress oder burn-out ?**

Interview mit Dr. Dagmar Ruhwandel (37) Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie: In men´s health 06/2005

Wie unterscheidet sich einfacher Stress von Burn-out ?

R: Von normalem Stress erholen Sie sich wieder, vom Burnout ohne Hilfe nicht, denn eines der wichtigsten Symptome ist der Verlust der Regenerationsfähigkeit.

Gibt es weitere Anzeichen dafür ?

Das eindeutigste ist Gleichgültigkeit. Wenn man vom Kopf her weiß, dass man sich freuen oder ärgern müsste, aber innerlich leer ist, ist man mitten im letzten Burn-out Stadium .

Gibt es frühere Warnzeichen ?

Man sollte es ernst nehmen, wenn man gereizt ist, sich vor Kollegen und Kunden zurückzieht, Gespräche vermeidet oder sich in Meetings kaum noch beteiligt. Das Maß setzt dabei die Persönlichkeit.

Wer ist besonders gefährdet ?

Menschen mit nur wenig sozialem Rückhalt, wobei der Rückzug von Freunden und Familie auch der Beginn eines Burn-out sein kann. Ein Teufelskreis. besonders gefährdet ist auch, wer ungern Hilfe annimmt. Damit ist das Delegieren in Job und Alltag gemeint, aber auch das Akzeptieren von Unterstützung bei Problemen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 21:35