

INFORMATION: STRESS, BURNOUT



**MITTELPUNKT MENSCH**

# STRESS, BURN- OUT

HILFE FÜR  
MENSCHEN MIT  
STRESS- UND  
BURNOUT-SYMPTOMEN

# GROSSE BELASTUNG WERFEN UNS

WENN ALLES LANGSAM ZU VIEL WIRD

BURNOUT IST EIN  
„AUSGEBRANNTSEIN“.  
ERSCHÖPFUNG,  
VERRINGERTE  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT,  
FRUSTRIERENDE  
GEFÜHLE BIS HIN  
ZUR DEPRESSION  
SIND DIE ANZEICHEN.

# LASTUNGEN S LEICHT UM.

RD

MIT EINEM MAL WERDEN  
ANFORDERUNGEN  
UNERTRÄGLICH.

**Burnout passiert nicht von heute auf morgen.** Es entwickelt sich über Monate und Jahre. Burnout läuft in Phasen ab. Der fließende Übergang von der normalen Erschöpfung zu den ersten Stufen wird oft nicht erkannt.

**Phase 1 – Idealistische Begeisterung:** Sie arbeiten sehr viel und meinen, dass ohne Sie nichts geht.

**Phase 2 – Stillstand/Stagnation:** Sie schlafen schlecht und reagieren auf Druck von außen oder Kritik gereizt und beleidigt.

**Phase 3 – Frustration:** Sie fühlen sich erschöpft, innerlich leer und überfordert.

**Phase 4 – Apathie:** Sie fühlen sich verzweifelt und ausweglos.

- Sie möchten wissen, was Sie gegen Ihre **permanente Überlastung** tun können.
- Sie brauchen Rat, wie Sie **Kraftquellen entwickeln, stärken** und **nutzen** können.

# WENN ES AN UND RUHE F

WIR INFORMIEREN, BERATEN UND B

ES GIBT GUTE  
MÖGLICHKEITEN,  
LASSEN SIE SICH HELFEN.

## FÜR BETROFFENE

- Wir nehmen Sie in Ihrer Überlastung ernst und klären Sie über die Erkrankung auf, damit Sie erkennen, inwieweit eine **begleitende Therapie** notwendig ist.
- Wir gehen auf Sie ein und zeigen einen Weg, wie Sie die **Belastung in den Griff bekommen**.
- Über verschiedene **Behandlungsmöglichkeiten und -einrichtungen** informieren wir Sie ausführlich.
- Wir fördern Ihre **Selbsthilfe**, damit Sie Ihre Erkrankung und den **Alltag meistern** und vorbeugend eine neuerliche **Erkrankung vermeiden** können.

## FÜR ANGEHÖRIGE

- Angehörige, Freunde und Kollegen erhalten Rat zum Umgang mit **Betroffenen** und wie sie sie am besten **unterstützen**.

# STABILITÄT EHLT.

BEGLEITEN SIE

NEHMEN SIE IHRE GEFÜHLE  
ERNST. DAS IST DER ERSTE  
SCHRITT.



VEREINBAREN SIE EINEN  
PERSÖNLICHEN GESPRÄCHSTERMIN



**Ihre Ansprechpartnerin**  
Mag.<sup>a</sup> Christa Seiwald  
Klinische- und  
Gesundheitspsychologin

Tel: 0662 8889-8121

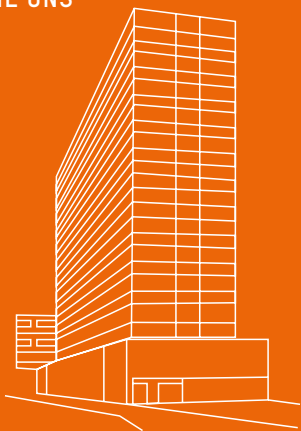
E-Mail: [christa.seiwald@sgkk.at](mailto:christa.seiwald@sgkk.at)







## SO ERREICHEN SIE UNS



## INFORMATION & KONTAKT

Gesundheits-Informations-  
Zentrum der Salzburger  
Gebietskrankenkasse  
Engelbert-Weiß-Weg 10  
5020 Salzburg

50 Meter hinter dem Bahnhof  
Richtung Itzling, Buslinie 3,  
Haltestelle Engelbert-Weiß-Weg,  
Buslinien 1, 2, 5, 6, 23, 25 und  
27, Haltestelle Hauptbahnhof

Tel: 0662 8889-8800

E-Mail: [giz@sgkk.at](mailto:giz@sgkk.at)

[www.sgkk.at](http://www.sgkk.at)

[www.facebook.com/sgkkgiz](https://www.facebook.com/sgkkgiz)

### Öffnungszeiten

Mo – Do von 7.15 – 15.00 Uhr

Fr von 7.15 – 12.15 Uhr