

Burnout – ich kann nicht mehr.

Ansprechpartner

Wolfgang Grote

(Dipl. Sozialpädagoge, Sozialtherapeut,
Gruppenanalytiker, Supervisor)

Wolfgang.Grote@fklInf.de

Sandra Rudat

(Dipl. Pädagogin, Sozialtherapeutin)

Sandra.Rudat@fklInf.de

Klara Zimmermann

(Dipl. Psychologin, Psych. Psychotherapeutin)

KlaraLuzia.Zimmermann@fklInf.de

Suadicanistraße 45

24837 Schleswig

Tel.: 0 46 21 - 48 61 0

Fax: 0 46 21 - 48 61 29

www.suchthilfzentrum-sl.de



Suchen Sie ein persönliches Gespräch?
Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Öffentliche Sprechzeiten

Schleswig montags 17:30 - 18:30
freitags 09:00 - 10:00

Kappeln dienstags 16:00 - 17:00
FVZ, Konsul-Lorentzen-Straße 3

Satrup mittwochs 16:00 - 17:00
Kulturzentrum „Alte Schule“, Flensburgerstraße 6



Eine Einrichtung der



Fachkliniken Nordfriesland
gGmbH

verstehen und handeln

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

Infos zu Burnout

Burnout bedeutet Überforderung von innen (Ansprüche) und von außen (Erwartungen), was zum Energieverschleiß bis zur totalen Erschöpfung führt.

Zahlen

Das Bundesministerium für Gesundheit schätzt anhand von Informationen der Betriebskrankenkassen, dass rund 9.000.000 Deutsche von dem Burnoutsyndrom betroffen sind. Die TKK findet in einer repräsentativen Telefonumfrage heraus, dass 10.000.000 Krankschreibungstage jährlich wegen Burnout erfolgen. Europaweit sollen 60% aller Fehlzeiten auf beruflichen Stress zurück zu führen sein.

Viele Menschen sind betroffen.

Aufgrund der steigenden Zahlen werden Hilfsangebote für Betroffene geschaffen und optimiert.

Psychische Gesundheit

Ein frühes Reagieren minimiert das Auftreten von psychischen und physischen Folgeerkrankungen.

Der Wert psychischer Gesundheit findet auch im Arbeitsleben immer mehr Berücksichtigung.

Selbsttest Burnout

Beantworten Sie folgende Aussagen mit Ja, trifft zu nein, trifft nicht zu

Ich fühle mich ausgelaugt, erschöpft, leer, versuche noch zu funktionieren.

Ich vermisse meine frühere Kreativität, meinen Elan, den Wunsch, etwas zu bewirken.

Ich schlafe schlecht.

Ich habe das Bedürfnis in Ruhe gelassen zu werden.

Ich bin gedankenverloren, unkonzentriert, unproduktiv.

Ich bin anfällig für Krankheiten.

Ich habe das Gefühl, dass zu vieles an mir allein hängen bleibt.

Von mir nahestehenden Personen fühle ich mich nicht wertgeschätzt.

Meine Arbeit überfordert mich.

Ich greife nach Aufputzmitteln um meine Leistung einigermaßen aufrecht zu erhalten.

Mir fehlt die sexuelle Lust.

Ich mache mir Sorgen, wie ich die nächsten Jahre überstehen soll.

Haben Sie viele Aussagen mit ja beantwortet und möchten Sie etwas ändern, dann wenden Sie sich an uns.

Wer sind wir?

Das Suchthilfezentrum ist eine Einrichtung, in der Menschen mit psychischen Erkrankungen (vorrangig Suchterkrankungen) seit Jahrzehnten behandelt werden. Seit zwei Jahren halten wir konkrete Angebote für Menschen mit Depressionen, Angststörungen, Burnout usw. vor.

Angebote/Leistungen

- Analyse der inneren und äußeren Belastungsfaktoren
- Erarbeiten von konkreten Verbesserungsmöglichkeiten und Hilfestellung bei der Umsetzung
- Vermittlung weiterer Hilfsangebote
- Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Beruf

