



YVONNE ISABELLA LÖHNER
DIE PRÄVENTIONS-EXPERTIN



Burnout

keine Chance geben

- EFFEKTIVE PRÄVENTION BEUGT VOR!

*Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg*

— Henry Ford



Burnout

Die WHO hat beruflichen Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.



**Andauernder Stress:
Eine der Hauptursachen
des Burnout-Syndroms**

Ursachen

Für Arbeitgeber ist es wichtig zu verstehen, wie es zu einem Burnout kommen kann. Die Zahl der Beschäftigten die aufgrund von Burnout ausfallen, stieg in den zurückliegenden Jahren rasant an. Der Prozess fängt oft schleichend an und äußert sich irgendwann in einem Zustand völliger Erschöpfung. Die Erschöpfung ist dabei umfassend und erfasst Körper, Geist als auch Seele.

Symptome

Stress der belastet schwächt das Immunsystem und führt unter anderem zu einer höheren Infektanfälligkeit mit häufigeren und länger andauernden

Fehlzeiten. Anspannungen zeigen sich bei vielen Menschen in Form von Rückenschmerzen, für die oft keine anderen Ursachen gefunden werden können, als zu viel Stress. Auch der Rückzug aus dem sozialen Umfeld und die eigenwillige Abgrenzung von Kollegen am Arbeitsplatz sind nicht selten.

Folgen

Die Gefahr depressiv zu werden, wächst um bis zu 300 Prozent. Und dass Herzinfarkte durch Stress gefördert werden, konnten Forscher der Berliner Charité bestätigen.

Unternehmer mit Weitblick setzen auf Prävention

Der aktuelle DAK-“Psychoreport 2019“ zeigt: Die Anzahl gemeldeter psychischer Erkrankungen hat sich in gut zwanzig Jahren verdreifacht. Vor allem Depressionen und Anpassungsstörungen bei akuten Belastungen sind auf dem Vormarsch.

Woran kann das liegen? Welche Faktoren begünstigen ein gesünderes Arbeitsklima? Wie kann ein Arbeitgeber dafür sorgen, dass Mitarbeiter sich gerne engagieren?

Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Die wirkungsvolle Behandlung des Burnout-Syndroms ist eine rechtzeitige und konsequente Vorbeugung.

316 €

kostet ein Mitarbeiter-Ausfalltag im Durchschnitt.

Jeder Ausfalltag eines Mitarbeitenden kostet ein Unternehmen nicht nur durchschnittlich 316,82 EUR an Geld, sondern auch wertvolles Knowhow und Potenzial für Innovation.

2017 sind pro Erwerbstätigem 2,4 Fehltage aufgrund diagnostizierter psychischer Belastungen angefallen.

500 €

können als Zuschuss für gesundheitsfördernde Maßnahmen gewährt werden.

Aktuell können pro Mitarbeiter pro Jahr nach § 3 Nr. 34 EStG bis zu 500 Euro steuer- und sozialversicherungsfrei als Zuschuss für gesundheitsfördernde Maßnahmen gewährt werden. Diese Zuschüsse können als Betriebsausgaben steuerlich abgesetzt werden.

Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe



Stress, Erschöpfung, Burnout, Krisen, Konflikte, sich ausgelaugt fühlen – in vielen beruflichen und privaten Situationen brauchen Menschen einen externen professionellen Gesprächspartner, der hilft, Grenzen zu setzen, sich zu schützen und seelisch wie körperlich gesund zu bleiben.

Ich bin geprüfte Präventologin®, Entspannungspädagogin, Burnout-Beraterin und beschäftige mich seit vielen Jahren mit der Theorie und Praxis der ganzheitlichen Medizin.

Die Themen Stressbewältigung, Burnout-Prophylaxe und psychische Gesundheit – auch am Arbeitsplatz – sind meine Spezialgebiete und liegen mir am Herzen.





YVONNE ISABELLA LÖHNER



Geprüfte Präventologin®
Entspannungspädagogin &
Burnout-Beraterin

Kontakt

Büroadresse:

Oberstr. 10

51149 Köln

Mail: loehner@loehner-praevention.de

Web: www.loehner-praevention.de

Praxisadresse:

Zentrum für Gesundheit und

Wohlbefinden

Antwerpener Straße 35

50572 Köln