

Präventionsmaßnahmen

Burnout in der Pflege

Individuelle Ebene = was du selbst tun kannst

1. Selbstfürsorge & Grenzen
 2. Stressmanagement
 3. Reflexion & Supervision
 4. Work-Life Balance
- Team Ebene = was das Team tun kann
1. Gute Team Kultur
 2. Kollegiale Unterstützung
 3. Regelmäßige Teambesprechung
 4. Fehler Kultur

Institutionelle / Arbeitgeber-Ebene = was die Einrichtung tun muss

1. Personalschlüssel & Dienstplanung
2. Fort- u. Weiterbildung
3. Gesundheitsförderung
4. Strukturen
5. Psychologische Unterstützung

Merksatz für die Schule :

Burnout Prävention ist nicht- nur

„Urlaub machen“ . Nach Maslach geht um die 3 Dimensionen :

1. Emotionale Erschöpfung
2. Depersonalisierung
- 3- Reduzierte Leistungsfähigkeit