



KLINIK UND POLIKLINIK FÜR  
PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN  
UND PSYCHOTHERAPIE

## SCHREIBEN GEGEN BURNOUT IN DER ALTENPFLEGE

Ein Online-Programm  
zur Reduktion beruflicher Belastung  
in der Altenpflege

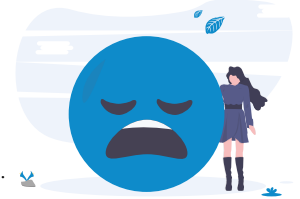
## SIE ARBEITEN IN DER ALTENPFLEGE UND FÜHLEN SICH BELASTET?

Beschäftigte in der Altenpflege sind – insbesondere in Zeiten der pandemischen Lage durch COVID-19 – in Ihrem Berufsalltag enormen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Ungünstige Rahmenbedingungen, unter anderem durch Sparzwänge, führen zu einem Pflegenotstand und erhöhen die Belastung. Dadurch ist im Bereich der Altenpflege die **Gefahr eines Burnouts** erhöht.

### WAS IST BURNOUT?

Burnout ist gekennzeichnet durch...

- emotionale Erschöpfung
- gedankliche Distanzierung von der beruflichen Tätigkeit
- verringerte Leistungsfähigkeit.



Weitere Symptome einer hohen körperlichen und psychischen Belastung können sein:

- Energielosigkeit und körperliche Erschöpfung
- Verlust von Interesse und Freude
- Stimmungsveränderungen, z. B. Niedergeschlagenheit oder Gereiztheit
- gesteigerte innere Unruhe
- gesteigerte Ängstlichkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Grübeln
- Schlafstörungen, z. B. Einschlafschwierigkeiten und Durchschlafschwierigkeiten
- verstärkte oder neue körperliche Beschwerden

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen bei sich bemerken und Strategien zum Umgang mit Belastungen erlernen oder verbessern möchten, können Sie an unserem kostenlosen Programm teilnehmen.



# Schreiben gegen Burnout

## Aufbau und Inhalte des Programms

### Methode:

„Schreiben gegen Burnout“ ist ein **schreibbasiertes Online-Programm** zur Reduktion beruflicher Belastung in der Altenpflege.

Es bietet Ihnen die Möglichkeit, sich konstruktiv mit Ihrem Berufsalltag und mit Strategien zur Reduktion von Stress und Belastung auseinanderzusetzen. Eine psychologische Fachkraft begleitet Sie dabei wertschätzend und vertrauensvoll.

Das Behandlungskonzept stützt sich auf erprobte Methoden der Verhaltenstherapie und der Stressbewältigung.

### Umfang:

Sie nehmen an 11 Sitzungen, verteilt auf 7 Wochen, teil. Wöchentlich sollen ca. zwei Sitzungen à 45 Minuten stattfinden. Sie können Ihre Termine selbst festlegen.

### Ablauf:

Eine Sitzung ist aus drei Teilen aufgebaut:



1.

Sie bekommen Informationen über Stress und Stressbewältigung zum Lesen zur Verfügung gestellt.

2.

Danach bekommen Sie eine Schreibaufgabe. Ihren Text senden Sie an Ihren Berater / Ihre Beraterin.

3.

Ihr Berater / Ihre Beraterin liest Ihren Text und schickt Ihnen eine persönliche Rückmeldung.

### Inhalte:

Das Programm besteht aus drei Abschnitten:

#### 1. Einführung

Stress und Burnout: Was ist das?

#### 2. Mein Werkzeugkoffer

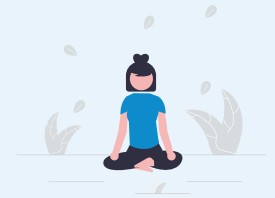
- a) Regeneration – Was hilft mir, mich zu erholen?
- b) Alles nur im Kopf? – Wie Gedanken und Stress zusammenhängen.
- c) Stress mit den Anderen – Wie kann ich in Konflikten für mich sorgen?

#### 3. Abschluss

Was hilft mir? Was nehme ich für mich mit?

### Ziel des Programms:

Ziel des Programms ist, dass Sie Ihre eigenen Stressoren und Ihre eigene Stressreaktion besser verstehen lernen und neue Strategien im Umgang mit Belastungen kennenlernen.



### Warum ist das Programm kostenlos?

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos, da das Programm Teil einer wissenschaftlichen Studie ist. Im Rahmen der Studie werden Sie mehrfach zu Ihrem Befinden befragt, um die Wirksamkeit des Programms wissenschaftlich zu untersuchen. Nach Abschluss der Studie sollen die Erkenntnisse anderen Altenpflegekräften zugutekommen. Daher leisten Sie durch Ihre Teilnahme an dem Programm einen wichtigen Beitrag für Ihre Fachgruppe.

Weitere Informationen zum Behandlungsprogramm und zu unserer Studie finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.schreiben-gegen-burnout.de](http://www.schreiben-gegen-burnout.de)

## Wie läuft eine Teilnahme an der Studie ab?

### Anmeldung



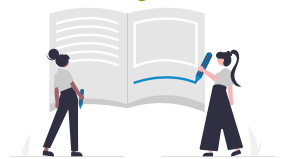
Auf unserer Webseite [www.schreiben-gegen-burnout.de](http://www.schreiben-gegen-burnout.de) können Sie sich für die Teilnahme an der Studie anmelden, indem Sie unseren Eingangs-Fragebogen ausfüllen. Mithilfe des Fragebogens beurteilen wir, ob unser Programm „Schreiben gegen Burnout“ für Sie geeignet ist.

### Fragebogen



Wenn wir Sie in die Studie aufnehmen können, erhalten Sie eine weitere Befragung, in der wir detailliert nach Ihrem Befinden fragen.

### Online-Programm



Nach der Befragung werden Sie per Zufall in eine unserer Studiengruppen eingeteilt: Eine Gruppe erhält das Online-Programm sofort, die andere nach einer Wartezeit von 7 Wochen.

### Fragebogen



Nach dem Online-Programm bzw. dem Warten laden wir Sie noch einmal zu einer Befragung ein, mit der wir ermitteln möchten, ob es Änderungen in Ihrem Befinden gibt.

Eine ähnliche Befragung erhalten sie 3, 6 und 12 Monate später. Damit möchten wir die langfristigen Effekte des Online-Programms überprüfen.

Das Programm ist für Sie im Rahmen der Studie kostenfrei!

## KONTAKT

### Schreiben gegen Burnout in der Altenpflege

Prof. Dr. med. Anette Kersting  
Universitätsklinikum Leipzig  
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
Sammelweisstraße 10, Haus 13  
04103 Leipzig

Tel.: 0341 9718850

[Schreiben-gegen-burnout@medizin.uni-leipzig.de](mailto:schreiben-gegen-burnout@medizin.uni-leipzig.de)

[www.schreiben-gegen-burnout.de](http://www.schreiben-gegen-burnout.de)



Schreiben gegen Burnout