

Papier zum Thema Burn-Out (formuliert von Pfr. Mag. Herwig Hohenberger, vom Vorstand beauftragt zur Wahrnehmung dieses Themas)

Kolleginnen und Kollegen sind immer wieder enormen Belastungen ausgesetzt und kommen eventuell in die Nähe einer Erschöpfungsdepression („Burn-Out“) oder haben schon Symptome davon. Vielfach ist dies allerdings nicht ganz klar und bewusst. Allerdings ist nicht jede Müdigkeit oder Niedergeschlagenheit auch schon ein Burn-Out.

Für eine erste grundsätzliche Klärung bieten wir eine „Hot-Line“ an, über die Kolleginnen und Kollegen vertraulich über die ihre Befindlichkeit, ihre Situation und mögliche Schritte sprechen können.

Es handelt sich dabei nicht um Therapie, sondern um eine Grundberatung zur Sondierung der Situation und Klärung sowie Empfehlung möglicher Maßnahmen.

Selbstverständlich ist dieser Kontakt vertraulich und der Seelsorgeverschwiegenheit unterworfen!

Pfr. Herwig Hohenberger - er ist ja auch Psychotherapeut und Supervisor - steht dafür zur Verfügung. Er ist unter der Telefonnummer 0699 / 1 88 77 666 bzw. der E-Mailadresse herwig.hohenberger@evang.at erreichbar.

Für Pfarrerinnen, die nicht so gerne mit einem Kollegen über ihre Situation sprechen möchten:

Dr. Gisela Schwarz

Systemische Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach

Tel: 0676/4306355

E-Mail: story.gisela@tmo.at

Grundsätzlich wäre es gut, schon rechtzeitig - z.B. in der Supervision als Prophylaxe - Belastungen zu besprechen, um schon reagieren zu können, bevor die Symptome extrem werden.