

Informationen zum Thema Burnout und Burnout- Vorbeugung – Seite 1

Wie entsteht Burnout? [Edelwich und Brodsky](#) (Ausgebrannt. Das Burnout Syndrom in den Sozialberufen) beschreiben einen **zunehmenden Verlust von Idealismus, Engagement, Energie, Vorsätzen und Interesse** verursacht durch Desillusionierung infolge der Arbeitsbedingungen. Als Arbeitsbedingungen, die zum Burnout führen können, nennen sie:

Unzureichende Ausbildung, Überlastung durch zu viele Klienten, Zu lange Arbeitszeiten bei zu geringer Bezahlung, nicht adäquate Verteilung der Mittel, Undankbarkeit der Klienten, bürokratische oder politische Einschränkungen, Diskrepanz zwischen der Zielsetzung und dem Erreichten.

Als Burnout fördernde Ursache wird bei diesem Konzept eine negative Bilanz zwischen den Anforderungen, den Zielen und den Ressourcen gesehen. Burnout wird dabei als phasenhafter Prozess der fortschreitenden Desillusionierung beschrieben, der vom Stadium des anfänglichen Enthusiasmus über eine Stagnation und Frustration bis hin zur Apathie führt. Es ist nicht möglich, eine Grenze zwischen den verschiedenen Burnout Stadien zu ziehen, so dass die Betroffenen auch **alle vier Stadien** innerhalb eines Tages durchlaufen können.

Mehr Infos unter: <http://www.hilfe-bei-burnout.de/allgemeines/erklaerungsansaeetze>

Andere Modelle gehen von mehr als vier Phasen aus, z.B. das folgende:

Das Burn-out-Syndrom in 12-Stufen:

Stufe 1: Der Zwang, sich zu beweisen: Der Betroffene erledigt seine Arbeit mit großer Begeisterung. Allerdings überschätzt er sich dabei oft und vernachlässigt seine Bedürfnisse.

Stufe 2: Verstärkter Einsatz: Um den eigenen hohen Ansprüchen zu genügen, wird noch mehr Energie in die Arbeit gesteckt. Das Gefühl, unentbehrlich zu sein, wächst. Deshalb werden Aufgaben nur selten delegiert.

Stufe 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse: In diesem Stadium tritt das Verlangen nach Ruhe, Schlaf und Regeneration, aber auch der Wunsch nach Sex, immer weiter zurück. Häufig nimmt der Konsum von Alkohol, Nikotin und Kaffee zu.

Stufe 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen: Um arbeitsfähig zu bleiben, blendet der Betroffene die Ansprüche seines Körpers aus. In dieser Phase nehmen Unpünktlichkeit, Vergesslichkeit und andere Fehl-leistungen zu.

Stufe 5: Umdeutung von Werten: Alte Grundsätze gelten nicht mehr viel, Freundschaften und berufliche Beziehungen werden zur Belastung. Die Wahrnehmung stumpft ab. Oft treten Probleme mit dem Partner auf.

Stufe 6: Verstärkte Verleugnung von Problemen: Das Verhalten in den vorherigen Phasen löst Schwierigkeiten aus, die wiederum verdrängt werden. Der Betroffene fühlt sich nicht anerkannt und geht nur noch ungern zur Arbeit. Er leidet erstmals unter deutlichen Leistungsschwächen und körperlichen Beschwerden.

Stufe 7: Rückzug: Ein Gefühl der Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit macht sich breit. Alkohol und Medikamente, aber auch Essen und Sex dienen als Ersatzbefriedigung. Das soziale Umfeld wird als bedrohlich und überfordernd empfunden.

Stufe 8: Deutliche Verhaltensänderung: Der Betroffene wird unflexibel im Denken und Verhalten. Selbst wohlgemeinte Kritik akzeptiert er nicht und bewertet sie als Angriff. Er zieht sich immer weiter zurück.

Stufe 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit: In dieser Phase fühlt sich der Betroffene wie abgestorben und von seinem Wesen entfremdet. Es kommt ihm vor, als würde er nur noch wie eine Maschine funktionieren.

Stufe 10: Innere Leere: Mutlos und ausgezehrt bewältigt der Betroffene seinen Alltag. Oft leidet er unter Angst- und Panikattacken. Mitunter versucht er, seine Probleme mit Kauftouren, Fressorgien und exzessivem Sex zu bewältigen.

Stufe 11: Depression: Dauerhafte Verzweiflung und Niedergeschlagenheit stellen sich ein. Spätestens jetzt kommen Selbstmordgedanken auf.

Stufe 12: Völlige Burn-out-Erschöpfung: Die nachhaltige geistige, körperliche und emotionale Müdigkeit lähmt und gefährdet das Leben: das Immunsystem ist angegriffen, die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Magen-Darm-Leiden steigt erheblich. Die Suizidgefahr ist groß. --- Quelle: <http://www.der-wegberater.de/im-fokus/burn-out/burn-out-krankheitsphasen/>

Therapie und Prävention

Für das Burn-out-Syndrom gibt es keine Standard-Therapie. Die Behandlung muss immer zum Patienten und seiner Lebenssituation passen. In leichten Fällen kann es genügen, die eigene Lebens- und Arbeitssituation zu überdenken und unter Anleitung etwas "Ordnung" in den Alltag zu bringen:

- Erwartungen überprüfen: Es kann helfen, die eigenen Motivationsgründe genauer unter die Lupe zu nehmen – und unrealistische Erwartungen aufzugeben. Statt zu sagen "das schaffe ich ja doch nie", sollten Burnout-Betroffene unter Anleitung üben, erreichbare Ziele zu definieren und sich selbst darin zu bestärken.
- Arbeitssituation verändern: Möglicherweise lässt sich im Job doch das eine oder andere verbessern. Vielleicht hilft es, sich intensiver mit den Kollegen auszutauschen. Manche Aufgaben sind eventuell im Team zu lösen oder können abgegeben werden. Eine Weiterbildung sorgt manchmal für neue Motivation. Je nach Fall ist auch der Wechsel in einen neuen Aufgabenbereich denkbar. Allerdings bietet die Arbeitsmarktsituation hier nicht immer Spielräume.
- Pausen einplanen: Burn-out-Patienten sollten für regelmäßige Erholungspausen sorgen – ausreichend Freizeit am besten fest in den Terminplan einbauen. Auch zwischendurch kann man sich immer wieder einmal für ein paar Minuten mit schönen Dingen ablenken (mit Musik, Fotos von Familie oder Freunden, oder einfach dem Blick ins Grüne). Entspannungstechniken helfen, Stress abzubauen (zum Beispiel autogenes Training, Yoga, progressive Muskelrelaxation).
- Soziales Netz stärken: Der Partner, Freunde oder Familie können Rückhalt geben.
- Gesund leben: Wer auf eine ausgewogene Ernährung und feste Schlafenszeiten achtet, und sich regelmäßig bewegt, stärkt den Körper und das eigene Wohlbefinden.

Weitere Infos: <http://www.apotheken-umschau.de/Psychologie>

Was hilft, neue Verhaltensweisen in den Alltag zu integrieren?

- Eine klare Entscheidung
- Kleine, realistische Schritte gehen
- Zeit einplanen, um zu reflektieren und zu kontrollieren
- Schwierigkeiten als normal ansehen und konstruktiv damit umgehen
- Positive Gedanken pflegen, Erreichtes innerlich würdigen bzw. sich belohnen

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“

Marc Aurel

Beratungsmöglichkeiten

Wichtigste Ansprechperson ist der Hausarzt oder die Hausärztin!

„Müdigkeit“ kann auch körperliche Ursachen haben, die ausgeschlossen werden müssen. Der Arzt oder die Ärztin hilft, die passende therapeutische Maßnahme zu finden und zu organisieren.

Sie können sich auch wenden an:

Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie am Weißen Stein
Familien-, Erziehungs- und Jugendberatung; Paar- und Lebensberatung;
60431 Frankfurt/Main · Eschersheimer Landstraße 567
Tel. (0 69) 53 02 - 222 · Fax 53 02 - 281

Für Konflikt- oder Teambberatungen, Supervision wenden Sie sich ans IPOS:
Institut für Personalberatung, Organisationsentwicklung und Supervision
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg, Telefon: 0 60 31 - 16 29 70
ipos@ekhn-net.de