

BURN-OUT

Wenn absolut nichts mehr geht

Burn-out bei sich und bei den anderen erkennen und bekämpfen

Burn-out ist nicht einfach als Modekrankheit abzutun, ist mehr als nur ein momentaner Konflikt oder eine kurzfristige Frustration. Auch mit Stress – es gibt ja bekanntlich positiven und negativen Stress – oder mit Depression ist Burn-out nicht zu verwechseln.

Natürlich trifft es generell alle Berufs-kreise, ganz besonders aber sind Mitarbeiter in Berufen mit hoher sozialer und emotionaler Beanspruchung – mit menschlichen Kontakten und großer Verantwortung – gefährdet. Diese Kriterien zeigen schon, dass besonders MitarbeiterInnen in Pflegeberufen betroffen sind. Laut einer medizinischen Studie sind nicht weniger als 20% von MitarbeiterInnen im medizinischen Bereich burnoutgefährdet. Als Gründe gelten Mitgefühl, hohe Anforderungen, und vor allem Verantwortung in Notsituationen, die oft nicht beeinflussbar sind.



Thomas J. Nagy, MSc
Systemischer Coach

„Gönnen Sie sich Coaching. Sie stellen Ihr Auto doch regelmäßig zum Service. Genau so selbstverständlich sollte es sein, sich Coaching zu gönnen. Vor allem dann, wenn man unter Dauerbelastung steht, Probleme wälzt, aufwühlende Erlebnisse hatte oder einfach nur jemanden braucht, bei dem man sich im geschützten Rahmen aussprechen kann.“

Den Betrieben entsteht dadurch großer Schaden, da es meist die besten Mitarbeiter betrifft. Das betroffene Personal wechselt als Konsequenz sehr oft den Beruf und geht der Branche verloren. Burn-out wird auch fälschlicherweise nur mit Arbeit in Verbindung gebracht. Zum Großteil hat Burn-out im privaten Bereich seinen Ursprung. Finanzielle Probleme und Mangel an sozialen Kontakten sind sehr oft die Ursachen.

Aber was ist dann Burn-out?

Die aktuelle Auflage der „Internationalen Klassifikation der Erkrankungen“ (ICD 10) definiert Burn-out als „Ausgebranntsein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“. Burn-out (engl. to burn out – ausbrennen) bezeichnet einen besonderen Fall berufsbezogener (und eben auch familiärer) chronischer Erschöpfung.

1974 bemerkte der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, dass Beschäftigte in so genannten „Helfenden Berufen“ durch besonders häufige Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit oder Frühpensionierung auffielen. Ursachen waren die besonders hohe Arbeitsbelastungen in Kombination mit einem starken persönlichen Engagement. Eine mörderische Kombination, die eben zum „Ausbrennen“ führt!

Die bisher größte Burn-out-Studie in Österreich, auf Veranlassung der GPA-djp unter Angehörigen der Sozial- und Pflegeberufe durchgeführt (www.gpa-djp.at), ergab, dass hierzulande zirka eine Million Menschen Burn-out gefährdet sind!

Das Burn-out-Syndrom führt häufig zu Krankenständen, Arbeitsunfähigkeit oder Frühpensionierung und meist auch zu ver-

schiedenen Folgeerkrankungen wie Depression oder Herzinfarkt. Eine häufige Begleiterscheinung im verzweifelten Versuch, der immer schlimmer werdenden Belastung Herr zu werden, ist der übermäßige Konsum von Nikotin, Alkohol oder Drogen.

Menschen in sozialen Berufen, aber auch engagierte BetriebsrätInnen, sind oft besonders gefährdet, auszubrennen. Burn-out entsteht schleichend.

Ein wahrer Teufelskreis, aus dem es kein Entrinnen zu geben scheint – oder eben doch?

Reden wir miteinander

Die 3 Hauptsymptome von Burn-out sind:

- **Seelische Erschöpfung**
- **Körperliche Erschöpfung**
- **Vernachlässigung sozialer Kontakte und der eigenen Gefühlswelt**

Das Verzwickte an Erkrankungen wie Burn-out ist, dass sie von uns und unserem Leben ziemlich Besitz nehmen, sie verstellen den Blick auf unsere Mitmenschen, sie machen uns blind für das Gute und Schöne.

Wir sollten uns gegenseitig dabei unterstützen, dem Burn-out rechtzeitig entgegen zu wirken und wieder zu Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zu finden.

Die Betroffenen brauchen dringend professionelle Hilfe! Burn-out darf kein Tabu und kein persönliches Problem sein. Burn-out muss zum Thema gemacht werden. Erkennbare Burn-out-Symptome müssen angesprochen werden, auch, oder gerade weil Burn-out einen sehr sensiblen Bereich berührt – nämlich das eigene Selbstbild und Selbstwertgefühl.

Die vorhandenen psychosozialen Belastungen können nicht adäquat bewältigt werden. →

Die Ursachen können in ungünstigen Arbeitsbedingungen liegen, hier haben die ArbeitgeberInnen Fürsorgepflicht. Burn-out ist ein wichtiges Thema des Arbeitnehmerschutzes, es verursacht enorme Schäden und Kosten.

Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen in Bezug auf Arbeitsverfahren und Arbeitsplatzgestaltung, aber auch bei angemessener Qualifikation der Beschäftigten einzufordern kann helfen, um Gesundheitsgefahren an der Quelle abzufangen.

Wer hilft?

- **Betriebsrätin, Betriebsrat:** kann Burn-Out erkennen und Betroffene am Arbeitsplatz unterstützen
- **Betriebsarzt/Hausarzt:** kann Burn-Out diagnostizieren, krankschreiben
- **Betriebspsychologe/-psychologin:** kann Burn-Out diagnostizieren, behandeln
- **PsychologInnen, PsychotherapeutInnen:** können Burn-Out behandeln

Auf der vida-Homepage www.vida.at gibt es eine interessante Broschüre „Damit die Kraft nicht verloren geht“ zum downloaden. Diese Broschüre bietet Strategien, um Bourn-out zu erkennen und bekämpfen, an, ebenso werden die ersten Anzeichen von Bourn-out beschrieben und auch ein Vielzahl von Beratungsstellen aufgeführt.

Ist Ihr Leben in Balance?

Die Personalvertretung des AKH-Wien hat in Kooperation mit Thomas J. Nagy und Univ. Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek unter www.enneagon.at einen Balancetest zur Selbsteinschätzung Ihrer Burn-out-Gefährdung zur Verfügung gestellt. Dieser Test soll zum Nachdenken über die eigene Gefährdung und als Gesprächsbasis mit Partner/in oder KollegIn dienen. Und natürlich steht auch die Personalvertretung zur Verfügung!

Thomas J. Nagy hat auch gemeinsam mit Hans Tomaschek ein überraschend lebendiges und vergnügliches Buch zum Thema Coaching mit und für Personen, die an Burn-out leiden, geschrieben, das alles andere als ein trockenes Fachbuch ist.

In „Coaching am Rande des Burn-out“ beschreibt Nagy, wie er als Coach mit Burn-out-Klienten arbeitet. Er hat sich damit auseinandergesetzt, ob Menschen mit Burn-out für Coaching geeignet sind, bzw. auch, wie die Symptomatik und Diagnose von Burn-out konkret aussieht. Gemeinsam mit dem Burn-out-Experten Tomaschek zeigt er Chancen und Wege auf, wie mit Burn-out Opfern gearbeitet werden kann.

Dass wir uns mehr um uns selbst kümmern müssen, um nicht auszubrennen, dass wir auch wissen sollten, wofür wir brennen, ist nicht neu – aber im Buch wird nachvollziehbar, wie die innere Auseinandersetzung zu diesen Fragen Tritt finden kann.

„Coaching am Rande des Burn-out“ kann deshalb auch Nichtcoaches helfen.

Wer Interesse an diesem durchaus spannend und kurzweilig unterhaltendem Buch hat, kann sich an die Personalvertretung des AKH wegen Bezugsquellen und weiterer Infos wenden.

Glühen Sie vor Begeisterung, aber brennen Sie nicht aus!

Information

Schreiben Sie uns Ihre Meinung

Die ersten zwanzig Reaktionen oder Stellungnahmen zu diesem Thema, die in der Redaktion (an karl.preterebner@gdg-kmsfb.at) einlangen, erhalten ein Exemplar von „Coaching am Rande des Burn-out“ zugesandt.

