

# Burnout – erschöpfte Helfer

Dipl.-Psych. Annegret Majer



# Burnout-Syndrom

- Ein Burnout-Syndrom (engl. (to) burn out: „ausbrennen“) bzw. Ausgebranntsein ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, das als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden kann, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.

Wikipedia, 2010

# Phasen des Burnouts

1. Warnsignale
2. Reduziertes Engagement
3. Emotionale Reaktionen
4. Abbau
5. Verflachung
6. Psychosomatische Reaktionen
7. Verzweiflung

Matthias Burisch, 1994

# 1. Warnsignale

- starke Identifikation mit Klienten/Patienten/Bewohnern
- nahezu pausenloses Arbeiten
- Verzicht auf Entspannungs- und Erholungsphasen
- Nichtbeachten eigener Bedürfnisse
- Selbstüberschätzung und hochgesteckte Ziele
- Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen
- Beschränkung sozialer Kontakte (auf Kollegen)
- Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt
- vorherrschendes Gefühl, nie Zeit zu haben

## 2. Reduziertes Engagement

- Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten/Patienten/Bewohnern
- Stereotypisierung und erhöhtes Distanzbedürfnis (Sprachkultur)
- Schuldzuweisungen an andere
- erhöhte Akzeptanz von Kontrollmitteln (Strafen, Psychopharmaka)
- negative Einstellung und Vernachlässigung der Arbeit
- verstärkter Rückzug von Problemen mit anderen (Familie, Partner, Freunde, etc.)

# 3. Emotionale Reaktionen

- dauerhaft veränderte Stimmungs- bzw. Gefühlslage (aggressiv-gereizt/depressiv)
- psychosomatische Beschwerden
- unproduktive Schuldzuweisungen (an sich selbst oder andere)
- physische Gewalt am Ende einer Kette von dauernder Überforderung und Frustration ist Ausdruck fehlgeleiteter Aggression und Hilflosigkeit
- psychische Gewalt! (Beleidigungen, Verspotten, Zynismus, Ignoranz)

## 4. Abbau

- Leistungsabfall
- offensichtliches Desinteresse am Beruf
- Arbeitsunlust, Mangel an Initiative
- Produktivitätsverlust
- Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche
- Ungenauigkeit
- Schwarz-Weiß-Denken
- Widerstand gegen Veränderungen, Dienst nach Vorschrift („kompensierter“ Burnout)
- hoher Krankenstand

# 5. Verflachung

- Gleichgültigkeit, Apathie, allgemeines Desinteresse
- Einsamkeit
- Gefühlsverarmung
- Langeweile, Aufgabe von Hobbys
- stark reduzierte Anteilnahme an anderen, Verlust von Mitleid/Mitgefühl
- Ignorieren von Hilfsbedürftigkeit
- Meiden von Gesprächen über die eigene Arbeit

# 6. Psychosomatische Reaktionen

- Schwächung des Immunsystems
- Schlafstörungen
- sexuelle Störungen
- Tachykardie, beschleunigter Puls
- Angina pectoris, Atembeschwerden, Hypertonie
- Muskelverspannungen, Kopfschmerzen
- Hauterkrankungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Gewichtsveränderungen
- Alkohol-, Koffein-, Tabak-, Drogenmissbrauch

# 7. Verzweiflung

- völlige Resignation und Hoffnungslosigkeit
- alle Ressourcen aufgebraucht
- Zynismus mit Blick auf die Berufstätigkeit
- negative Einstellung zum Leben
- Sinnlosigkeit der eigenen Existenz
- Suizidgedanken
- Isolation und Realitätsverlust
- Befreiung aus beruflichem und privatem Dilemma ohne fremde Hilfe kaum noch möglich

# Zusammengefasst:

- empfindsames Stadium:

Negative Gefühle werden nicht beachtet, ein hoher Energieeinsatz zum Erreichen gewohnter Leistungen aufgebracht und chronische Müdigkeit verdrängt.

- empfindungsloses Stadium:

Es treten Symptome wie Gleichgültigkeit, Schuldzuschreibungen an die Umwelt, Angst nicht anerkannt zu sein und Desorientierung auf.

Freudenberger

# Hintergründe des Helfen - Wollens

- helfende Interaktionen werden bevorzugt  
(der Gebende, Stärkere, Versorgende sein)
- Stärke nicht nur gewünscht, sondern süchtig begehrt
- Schwäche nicht nur unangenehm, sondern mit Gefühl verknüpft, nichts Wert zu sein
- Unterschied, ob die Hilfe dem Schützling Initiative ermöglicht oder sie ihm abnimmt

# „begünstigende“ Faktoren

Die eigene Persönlichkeit  
(persönliche Disposition)

- eigene Bedürfnisse sind „blinder Fleck“
- Verlust der Erholungsfähigkeit
- Vernachlässigung sozialer Beziehungen
- Kein regelmäßiges Reflektieren (Supervision)

Der Arbeitsplatz  
(Arbeitszufriedenheit)

- autoritär-restriktiver Führungsstil
- hierarchische Strukturen
- Sanktionen
- fehlende Wertschätzung

The background of the slide is a solid dark brown color with a pattern of lighter brown, stylized autumn leaves scattered across it. The leaves have prominent veins and are oriented in various directions.

Supervision

Supervision

Supervision

# Hilfen zur Regeneration

Jörg Fengler

- Ich wechsele den Aufenthaltsort möglichst radikal.
- Ich beobachte Kinder beim Spielen - das ermutigt sehr.
- Ich mache Entspannungsübungen, Visualisierungsübungen, Autogenes Training oder Yoga.
- Ich verschaffe mir bewusst Bewegung.
- Ich musiziere und denke dann von neuem über den Tag nach.
- Ich mache einen Besuch bei Freunden.

# Hilfen zur Regeneration

Jörg Fengler

- Ich gehe in die Stadt.
- Ich suche mir eine praktische Tätigkeit, z.B. Handarbeiten, Malen, Gartenarbeit.
- Ich denke daran, welche Probleme ich bereits in meinem Leben hatte und überwunden habe.
- Ich gehe in die Natur, in den Garten, spazieren.
- Ich lehne mich zurück, höre intensiv Musik und denke an die Zeiten, in denen es mir ausgesprochen gut ging.
- Ich nehme ein Bad.

# Hilfen zur Regeneration

Jörg Fengler

- Ich spreche mit meinem Partner oder meiner Partnerin oder mache ein Telefonat mit einer Person, die mir gut tut.
- Ich setze mich irgendwo ganz alleine hin und bete.
- Ich gestatte mir, wie ein Rohrspatz zu schimpfen.
- Ich schreibe Tagebuch als Form der Reflexion und Distanzierung.
- Ich verkrieche mich in ein gemütliches Zimmer und lese.

