

Burnout – Die neue Volkskrankheit

In den 1970er Jahren ist der Begriff „Burnout“ erstmals im Zusammenhang mit Sozialarbeiten aufgetreten.

Oftmals sind die sozialen Berufe stark gefährdet, man unterscheidet in zwei Burnout – Gefährdeten Gruppen.

Zum einen sind es Menschen in pflegerischen, sozialen und pädagogischen Berufen, diese Menschen sind intensiven Belastungen ausgesetzt wie z.B. sie kümmern sich um andere, vernachlässigen jedoch die eigene Gesundheit. Zu der zweiten Gruppe zählen Menschen in Führungspositionen, durch hohen Arbeitsdruck und dem Zeitmangel besteht hier eine akute Belastung, und dann noch für mehrere Bereiche zuständig.

Beide Gruppe sind hoch gefährdet durch hohem Zeitmangel und dem Arbeitsdruck.

„Arbeitsdruck und Zeitmangel – Der Tag hat nur 24 Stunden.“

Durch die neue Generation und den neuen Technologien wird es für Arbeitnehmer immer schwieriger abzuschalten.

Durch das hohe Aufkommen von Sozialen Netzwerken und dem Diensthandy kommen viele Menschen in den Drang einen 24 Stunden Tag zu haben, die Erwartungen an den Arbeitnehmer und die ständige Verfügbarkeit nehmen zu.

Die Arbeitswelt hat einen Wandel genossen.

Das Risiko an einem Burnout zu erkranken hat sich dadurch gestärkt.

Jedoch ist es im Moment schwer diese in einer Statistik ein zu gliedern, da die Burnout-Erkrankung keine Krankheit ist, nach der ICD-10 ist sie nur eine Zusatzdiagnose und gilt als Problem der Lebensbewältigung im Sinne einer schweren Überforderung.

Jedoch haben die Zahlen der Krankschreibungen in Zusammenhang mit Burnout zugenommen seit 2004 um 700 Prozent. (Quelle: Bundes-Therapeutenkammer)

Menschen die an Burnout erkrankt sind leiden stark unter einer geistigen, körperlichen und seelischen Erschöpfung.

Es ist eine Krankheit mit fatalen Folgen, dass Gefährliche am Burnout ist, dass diese Erkrankung sich schleichend entwickelt und die Betroffenen erst nach Jahren an einem Punkt gelangen, wo nichts mehr geht, die Batterien sind aufgebraucht und sie sind total erschöpft und ausgebrannt.

Die häufigsten Anzeichen für ein Burnout sind, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, Gefühl des Versagens, ein mangelndes Interesse am Beruf und an den Aufgaben macht sich deutlich. Das Gedächtnis leidet darunter und es kommt zu Konzentrationsstörungen.

Viele erkrankte leiden zunehmend an Schlafstörungen, es macht sich eine Verzweiflung breit bis hin zur Hoffnungslosigkeit.

Bekommt ein Körper nicht genug Schlaf so wird er Erschöpft und bricht unter dem Druck nach Perfektion und Belastungen zusammen und man fühlt sich ausgebrannt.

Zu dem kommen chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Ärger und Angstgefühle hin zu bis hin zu Panikattacken.

Das Engagement der Arbeitnehmer lässt nach, sie sind Reiz anfälliger und werden zunehmend Aggressiv, diese Menschen haben das Gefühl ausgeliefert zu sein und nichts mehr auf die Reihe zu bekommen.

Sie suchen nach dem Sinn des Lebens und stellen sich oftmals die Frage nach dem Sinn der Tätigkeit.

Es folgen die soziale Isolation, sie fühlen sich von Freunden, dem Partner und den Kollegen

unverstanden und ziehen sich aus dem Leben zurück.

Es kommt vermehrt zu Selbstzweifel sowie zu körperlichen Beschwerden, Hobbies werden aufgegeben und oftmals kommt der Alkohol ins Spiel – sie trinken um abschalten zu können. Oder nehmen sogar Aufputzmittel, in pflegerischen Berufen greifen viele Menschen zu Medikamenten als Linderung der Symptome.

Auffallen tut dieses nicht wirklich, denn es wird nicht für jedes Medikament eine Strichliste geführt, bei Betäubungsmitteln sieht es schon anders aus, hier ist es vom Gesetzgeber klar definiert, dass eine Liste geführt werden muss.

Jedoch ist es nicht ganz unmöglich auch an Betäubungsmitteln zu gelangen.

Nur fällt dieses im Laufe der Zeit auf.

Wie entsteht Burnout?

Burnout entsteht, wenn die Betroffene nicht mehr dem Leistungsdruck im Beruf gerecht werden, es mag daran liegen, dass sich Arbeitnehmer selbst „Handschellen“ anlegen und die Termine und Kundenbesuche in einem engen Zeitrahmen legen. Sie werden ständig von Kunden und Klienten gefordert und müssen mehr und mehr leisten in weniger Zeit.

Jedoch spielt der Druck aus der Führungsebene auch eine große und bedeutende Rolle.

Viele haben den Eindruck nur noch eine Puppe zu sein, die die ausführende Kraft sein muss.

Sie fühlen sich mehr und mehr unwohl und haben das Verlangen nach Anerkennung. Jedoch bleibt diese in den meisten Fällen aus.

Durch Persönlichkeitsfaktoren wird die Entstehung von Burnout begünstigt und verstärkt.

Zu den häufigsten **Persönlichkeitsfaktoren**, die einen Burnout verstärken ist zum einen der **Perfektionismus**. Die Arbeitnehmer haben hohe Anforderungen an sich selber, alles muss perfekt werden, und sie setzen sich hohe Ziele. Das ist nicht nur im Beruf der Fall, sondern auch im Privatleben. Sie wollen stets Hochleistungen vollbringen und erlauben sich keine Fehler. Viele wollen die Welt verändern und spielen im Berufsleben sowie im Privatleben den Märtyrer.

Auch der **Ehrgeiz** spielt mit, denn wenn man das Gefühl hat, nicht gut genug zu sein, bedeutet es das man unter einem geringen Selbstwertgefühl leidet.

Sie stellen immer wieder ihre Leistungen gegenüber den anderen unter Beweis um Anerkennung zu erhalten. Da jedoch kein großer Erfolg ihr Selbstwertgefühl steigern kann, springen diese Menschen von einer Herausforderung zur nächsten. Sie kommen nicht zur Ruhe und fühlen sich ständig gehetzt und sind innerlich sowie äußerlich ständig in Unruhe.

Zu den stark gefährdeten Menschen zählen die mit dem sogenannten **Helfersyndrom**.

Diese Menschen wollen jedem und allen helfen und haben für alles ein offenes Ohr. Sie sind immer für alle anderen da und vernachlässigen sich.

Man muss auch mal „**Nein sagen können**“ – Menschen die nicht nein sagen können sind gefährdet da sie sich schwertun, anderen etwas abzuschlagen. Sie können keine Grenzen auführen setzen. Sie werden oft ausgenutzt und fühlen sich leicht überfordert, da sie es den anderen Recht machen wollen. Jedoch gelingt es ihnen nicht.

Es mag auch daran liegen das viele Menschen nicht an **Stressbewältigungsstrategien** interessiert sind. Den Druck aushalten kann nur der, der Innerlich stark ist und über gewisse Strategien verfügt, Stress abbauen zu können und so mit dem Leistungsdruck umgehen zu können.

Zu dieser Strategie gehört z.B. eine gute Organisationsfähigkeit und ein gutes Zeitmanagement. Das Wichtigste ist jedoch das Abschalten des Handy.

Stratmann Marcel

Vielen hilft es auch, sich Hobbys zuzusuchen, bei denen sie den Kopf abschalten können und nicht an die Arbeit denken müssen, z.B. das Joggen, das Kicken auf dem Fußballplatz mit Freunden. Sprechen macht auch frei und hilft Lösungen zu finden. Viele Gespräche mit dem Partner oder mit Freunden über den Tag, um Belastungen los zu werden.

Jedoch wird eines immer und immer wieder vergessen. Arbeit ist Arbeit und privat ist privat. In vielen Firmen wird es mehr und mehr zur Pflicht, das Diensthandy ab 18:00 Uhr abzuschalten und E-Mails werden dann nicht mehr weitergeleitet. Jedoch sind noch nicht alle großen Unternehmen und es besteht noch viel Handlungsbedarf.

Burnout darf kein Tabu-Thema sein. Es ist eine ernsthafte und reversible Krankheit, wenn Symptome erkannt werden und behandelt werden.

Schaut nicht weg – Schaut hin!

The logo for 'Familien-Partei' features the word 'Familien-Partei' in a light orange, italicized sans-serif font. Above the 'i' in 'Familien' is a thin, curved orange line that arches over the letters 'i' and 'l'.