

SCHULE FÜR ALLGEMEINE GESUNDHEITS UND
KRANKENPFLEGE
DES ÖSTERREICHISCHEN BUNDESHEERES
VAN SWIETEN-KASERNE
BRÜNNERSTRASSE 238
1210 WIEN

FACHBEREICHSARBEIT

ZUR ERLANGUNG DES DIPLOMS
FÜR DEN GEHOBENEN DIENST FÜR GESUNDHEITS UND
KRANKENPFLEGE

BURN-OUT-SYNDROM

„WENN DER AKKU LEER IST“
LEITFADEN FÜR BURNOUT-SELBSTMANAGEMENT
IN DER GESUNDHEITS UND KRANKENPFLEGE

BEURTEILER:

LfGK VONWALD Günther

VORGELEGT VON:

WALTER Markus

WIEN, IM JÄNNER 2003

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	4
1 EINLEITUNG	6
2 BURNOUT-SYNDROM	7
2.1 Definition	7
2.2 Verlauf des Burnout-Syndroms	8
3 URSACHEN DES BURNOUT-SYNDROMS	9
3.1 Berufliche Faktoren	10
3.1.1 <i>Belastung im Team</i>	11
3.1.2 <i>Berufliche Überforderung</i>	11
3.1.3 <i>Körperliche Anstrengung</i>	12
3.1.4 <i>Rollenkonflikte</i>	12
3.2 Persönliche Faktoren	13
3.3 Private Faktoren	14
4 SYMPTOME DES BURNOUT-SYNDROMS	15
4.1 Die vier Phasen des Ausbrennens	18
4.1.1 <i>Phase 1: Anfangsphase</i>	18
4.1.2 <i>Phase 2: Einbruch</i>	19
4.1.3 <i>Phase 3: Kompensierter Burnout</i>	20
4.1.4 <i>Phase 4: Abbauphase</i>	21

5 SELBSTPFLEGE	17
5.1 Stressquellen und Selbstreflexion	17
5.2 Probleme im Pflegeberuf	18
5.3 Gesundheitsfördernde Ressourcen	19
6 WAS IST ZU TUN? PROPHYLAXEN UND THERAPIE	20
6.1 Stressbewältigung	20
6.2 Auftanken mit Aromatologie	23
6.3 Beruf und Privatleben ausbalancieren	25
6.4 Mit Zeit umgehen lernen	26
6.5 Der gesunde Umgang mit Leistung	27
6.6 Körperliche Bewegung und Rückenschule	28
6.7 Ernährung	30
6.8 Inanspruchnahme fachkundiger Dienste	32
6.8.1 <i>Experten im Burnout-Management</i>	32
6.8.2 <i>Supervision</i>	33
6.8.3 <i>Konfliktbewältigung im Teamgespräch</i>	34
6.8.4 <i>Ausländische Arbeitskräfte</i>	35
7 GESUNDHEITSFÖRDERUNG AM ARBEITSPLATZ	36
7.1 Das Krankenhaus, sowohl Arbeits- als auch Lebensraum	36
7.2 Problemfelder und deren Maßnahmen	37
8 UMGANG MIT BURNOUT-BETROFFENEN	38
9 SCHLUSSBETRACHTUNG	39
10 ZUSAMMENFASSUNG	
QUELLENVERZEICHNIS	

VORWORT

Am Beginn meiner Fachbereichsarbeit möchte ich mich, Markus Walter, kurz vorstellen. Ich besuche derzeit bis 11. April 2003 die Gesundheits- und Krankenpflegeschule des österreichischen Bundesheeres in Wien und schreibe meine Projektarbeit im Rahmen der Diplomausbildung über das Thema Burnout.

Meine Informationen zu dieser Fachbereichsarbeit habe ich aus Zeitschriften, Büchern, dem Internet und einem Expertengespräch mit der Psychologin Helga Vogt.

Was tun, wenn man sich ausgebrannt und ausgelaugt fühlt, der Alltag schwerfällt und einfach keine neuen Ideen kommen? Viele Menschen haben diese Burnout-Erfahrung. Eigentlich machen sie ja ihren Beruf gerne und sind kreativ. Vernachlässigte Gesundheit bei Pflegenden? Ist das nicht ein Widerspruch? Der Arbeitsalltag vieler Pflegekräfte beweist, dass hohe Beanspruchung, Über- und Unterforderung nicht selten sind.

Wir haben in der Krankenpflegeausbildung gelernt, uns im alltäglichen Umgang mit kranken Menschen an deren Krankheitssymptomen zu orientieren, deshalb sollte man sich folgende Fragen für sich selbst beantworten:

- o Wie wichtig ist mir meine Gesundheit?
- o Welche Möglichkeiten der Selbstpflege habe und nutze Ich?
- o Bringe ich manchmal nicht zu große Opfer für andere zu Lasten meiner eigenen Gesundheit?
- o Achte ich genügend auf die gesunden Anteile von Menschen?
- o Wie sehen gesunde Mitarbeiter aus und woran erkenne ich sie?

Burn-Out-Syndrom
„Wenn der Akku leer ist“
Leitfaden für Burnout- Selbstmanagement
in der Gesundheits- und Krankenpflege

Was heißt „Burnout“ genau?

Es gibt verschiedene Deutungen über die Entstehung des Burnout- Begriffs. Wörtlich heißt Burnout Ausbrennen, es entspricht dem Verlöschen einer Lampe, wenn das Öl verbraucht ist. Unter Motorradfahrern bedeutet Burnout den Verschleiß eines Reifens, wenn bei festgehaltener Vorderradbremse so viel Gas gegeben wird, dass das Hinterrad durchdreht und der Pneu sich so stark erhitzt, dass er raucht oder sogar Feuer fängt; so lässt sich ein Reifen in wenigen Minuten „abfahren“, ohne dass der Fahrer einen Meter vorwärts kommt.

Flucht aus dem Beruf:

Die psychischen Gefahren, welche sich durch diese nicht fest verwurzelte Berufsrolle ergeben, lassen sich neben dem Helfersyndrom auch durch einen weiteren Begriff beschreiben: Burnout. Dieses Konzept wurde in den USA ursprünglich für seelische Erschöpfung von Teams in der Sozialarbeit entwickelt. Es setzte sich dann aber international durch.

Burnout – diese Erfahrung machen viele Helfer irgendwann in ihrem beruflichen Alltag. Plötzlich wird die Welt dumpf und kalt erlebt, der einstmals geliebte Beruf zur Qual. Die meisten Wünsche, Ziele, Hoffnungen und Träume zerplatzen unter dem, von mehreren Seiten ausgeübten Druck, der die Pflegenden wie ein Korsett mehr und mehr zuschnürt, ihnen immer weniger Freiraum lässt und die notwendige Luft zum Atmen nimmt.

1 EINLEITUNG

„Gesundheitsförderung ist immanenter Bestandteil der pflegerischen Arbeit“

Das Ziel meines Projektes ist dieses Tabuthema „Burnout“ zu beleuchten, beim Leser das Interesse zuwecken und schließlich so Tipps und Tricks zu vermitteln um ein akutes Burnout- Syndrom zu vermeiden.

Durch die massiven Veränderungen der heutigen Arbeitswelt erkranken immer mehr Menschen an den Folgen beruflichen Stresses. „Burnout, Mobbing, Zerrüttung familiärer Bindungen durch berufliche Überlastung“, sind moderne Beschreibungen der Folgen dieser Entwicklung. Für manche Menschen entwickelt sich sogar eine Symptomatik ähnlich einer posttraumatischen Belastungsstörung mit zwanghaften Gedankenreisen, äußeren Zeichen einer Depression und inneren Überregung. Eine Vielzahl körperlicher, psychosomatischer Erscheinungen von Schlaflosigkeit, über Kopfschmerzen bis zu einem allgemeinen Erschöpfungssyndrom sind häufig damit verbunden.

Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen deutlich eine Veränderung in der Entwicklung von Helferberufen. In kaum einem Berufszweig ist die Fluktuation so hoch wie gerade in diesem. Die stetig steigende Zahl von Auszubildenden, für viele oftmals eine Zweitausbildung, oder die soziale „Spätberufung“ nach Mutter- und Hausfrauenjahren (speziell in der Altenpflege), aber auch das gesellschaftliche Phänomen der Single-Haushalte, vielfach durch Scheidung bedingt, zeigen einen hohen Zulauf in diese Berufssparte.

2 BURNOUT-SYNDROM

2.1 Definition

„Im Falle einer Burnout-Krise nimmt die psychische Belastbarkeit bereits im mittleren Berufsalter ab. Menschliche Überforderung und Enttäuschungen führen zu emotionaler Erschöpfung und Resignation. Der phasische Verlauf kann bis zur Entfremdung von sich selbst und zu völligem Rückzug von anderen Menschen führen und in Depressionen und körperlichen Erkrankungen münden“.

(Müller, 1994, Seite 18)

Burnout und Stress – die destruktive Allianz

Burnout und Stress sind unmittelbar miteinander verbunden. Die Ergebnisse der physiologischen Stressforschung zeigen dies in eindrucksvoller Weise, dass die körperlich beobachtbaren Anzeichen und Folgen des Stresses, die von Selye 1976 als Allgemeines Anpassungssyndrom (General Adaption Syndrom, GAS) bezeichnet wurden, identisch mit den physiologischen Erscheinungen des Burnout-Syndroms sind.

Hinzu kommen noch die möglichen Schädigungen auf der sozialen Ebene, denn die Auswirkungen von Stress erfassen den ganzen Menschen in seinem individuellen wie auch sozialen Kontext. So scheint es notwendig, nicht zuletzt auch zu einem besseren Verständnis für das Burnout-Syndrom, auf das Phänomen „Stress“ einzugehen.

2.2 Verlauf des Burnout- Syndrom

Ein typisches Kennzeichen des Ausbrennens ist ein mehrphasiger Verlauf. Es ist nicht so, als ob ein heftiger Windstoss die Flammen mit einem Schlag löscht. Vielmehr durchläuft der Arbeitsüberdrüssige von der lodernden Aufbruchstimmung bis zum Verglimmen des letzten Funkens charakteristische Stadien. Die Anzahl der Etappen und deren genauen Beschreibung werden von verschiedenen Forschern und Autoren nicht einheitlich gehandhabt. Aus der Literatur gehen drei bis zwölf Phasen hervor.

(vgl.: Müller,1994, Seite 17)

Der Zustand der betroffenen Person lässt sich am ehesten vergleichen mit dem Befinden kurz vor einer Grippe: Kopf- und Gliederschmerzen, leichte Temperatur, herabgedämpftes Bewusstsein, Schwäche, Müdigkeit am Tag, schlechter Nachtschlaf, Lichtscheueheit, Reizbarkeit, Halsschmerzen, Abgeschlagenheit.

Meist bricht das Burnout- Syndrom unerwartet ins Leben ein, beginnt mit kleinen unspezifischen Symptomen, die sich summieren und nicht besser werden. Der Betroffene kann irgendwann sein normales Leben nicht mehr weiter führen und zieht sich aus seinen Aktivitäten zurück. Diese Beschwerden entstehen nicht von heute auf morgen, sondern meist schleichend über längere Zeit und werden deswegen oft spät bemerkt. Ist ein bestimmter Punkt überschritten, reichen die Selbstheilungskräfte und eigene Lösungsstrategien nicht mehr aus, fachliche Hilfe ist dann erforderlich. Auf der Basis einer genauen Diagnostik kann dann ein abgestuftes psychosomatisches Therapieprogramm eingeleitet werden.

(www.dooyoo.de)

3 URSACHEN DES BURNOUT- SYNDROMS

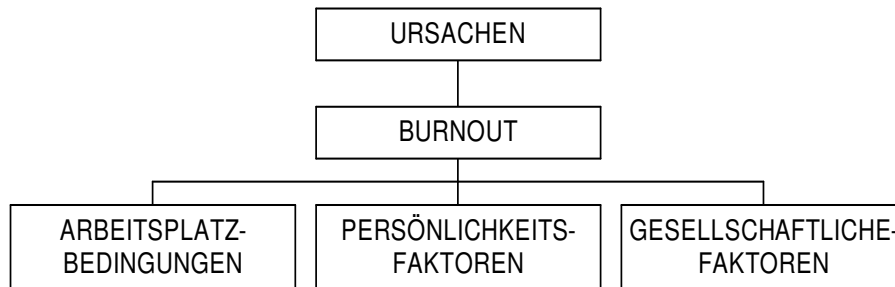
Sich für einen Helferberuf zu entscheiden, bedeutet, einen beträchtlichen Teil seines Lebens mit Lebensschicksalen anderer Menschen zu verbringen. Ihre Zerrissenheit, ihre Ängste, Wut, Schmerz, ihre Ohnmacht und auch ihre Hilflosigkeit hautnah zu erleben, aber auch dadurch eigene Grenzen des Möglichen, das Ertragen-Könnens aufgezeigt zu bekommen. Die enge Erfahrung anderer Lebenswelten lässt den Helfer nicht unberührt.- Er freut sich mit dem zu Betreuenden, wenn die Hilfe Erfolg zeigt, die ihm, dem Helfer, auch sein Können vor Augen führt. Und auch leidet er, wenn er die schmerzliche Erfahrung macht, dass alle Mühe umsonst war. So ist das Schicksal des Helfers untrennbar mit dem Schicksal des Hilfesuchenden verbunden, beide Lebenswelten vermischen sich und dadurch wird die Entwicklung des zu Betreuenden auch gleichzeitig die Entwicklung des Helfers.

Diese Fähigkeit des zuverlässigen Begleitens in schweren und leichteren Lebensabschnitten ist die eigentliche Besonderheit der Helferberufe, sie ist zugleich Ausgangspunkt zahlreicher Gefährdungen und beruflicher Deformationen.

„Die Entstehung eines Burnout- Syndroms basiert auf einer äußeren Überforderung in Kombination mit einer begrenzten innerseelischen Belastbarkeit.“

(vgl.: Kristel,1998, Seite 8)

Diese Grafik soll versuchen **die drei wichtigsten Faktoren** darzustellen, **die zu einer Burnout- Entwicklung beitragen.**



3.1 Berufliche Faktoren

Der Burnout tritt als Folge langfristiger emotionaler Beanspruchung durch die Arbeit mit Menschen auf und ist charakteristisch für helfende Berufe. „Ausgebrannte“ Krankenschwester / Pfleger, Lehrpersonen oder Sozialarbeiter leiden meist unter dem Gefühl, ihre berufliche Kompetenz zu verlieren, und empfinden in der Folge ihre Arbeit als sinnlos. Sie distanzieren sich zunehmend von ihren Patienten, das kann so weit gehen, dass sie ihnen gegenüber eine zynische Haltung einnehmen.

Dabei ist nicht die eigentliche Tätigkeit die Ursache für das „innerliche Ausbrennen“, sondern im Beruf auftretende Druck und das persönliche Abhängigkeitsverhältnis zum Beruf beziehungsweise zum Arbeitgeber oder dem direkten Vorgesetzten.

Die verschiedenen Belastungen, denen Helferinnen und Helfer ausgesetzt sind, können zu beruflichen Deformationen führen. Die Schädigung, Verformungen, Fehlwahrnehmungen und Verschleißerscheinungen können so ihre Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen mit unterschiedlichen Ursachen zeigen.

3.1.1 Belastung im Team

Die Arbeit in dem „Mikrosystem Team“ ist sehr störanfällig, und die Ursachen dafür sind sehr facettenreich.

Zu großes Team:

Die Belastungen im Arbeitsleben sind vielfältig, und viele Pflegepersonen leiden unter der Unpersönlichkeit eines zu großen Teams. Die Leistungsfähigkeit eines Teams ist auch abhängig von einem harmonischen Miteinander, vom zwischenmenschlichen Bezug und kollegialem Austausch. In zu großen Teams verliert sich der Helfer schnell in Anonymität, da die Beziehungsgestaltung und auch die Rückmeldung zu seinem Team kaum möglich ist.

Zu kleines Team:

Das tägliche „Aufeinanderhocken“, die fehlende, gesunde Distanz und mangelhafte Rückzugmöglichkeiten in einem zu kleinen Team provozieren bei manchen Helfern Unzufriedenheit und andere unangenehme Gefühle.

3.1.2 Berufliche Überforderung

Den größten Einfluss auf das Entstehen von Burnout im Pflegeberuf hat aber eine häufige berufliche Überforderung, die vor allem durch hohen Zeitdruck und zu großer Verantwortung bedingt ist. Sie schafft eine Konfliktsituation, in der Aufgaben nur noch auf Kosten anderer Tätigkeiten erledigt werden können. Die Pflegekräfte sind deshalb ständig mit einem schlechten Gewissen konfrontiert. Zeitdruck und Gefühle der Überforderung erfordern Kompromisse bezüglich der Pflegequalität, unter denen letztlich auch der Patient zu leiden hat.

3.1.3 Körperliche Anstrengung

Rückenschmerzen sind eine der Hauptbeschwerden im Krankenpflegeberuf und hauptsächlich auf die starke körperliche Belastung der Pflege zurückzuführen. Eine unzureichende Ausstattung mit, zum Beispiel technischen Hilfsmitteln oder unzureichende räumliche Ausstattungen erschweren und behindern unnötig pflegerische Arbeit. Dadurch erhöht sich nicht nur das Gesundheitsrisiko der zu Betreuenden, sondern auch das des Pflegepersonals, nicht zuletzt auch dadurch, dass das Pflegepersonal dadurch auch weniger Möglichkeiten hat, sich zur Regeneration zurückzuziehen.

(vgl.: Domnowski,1999, Seite 106)

3.1.4 Rollenkonflikte

Das Pflegepersonal ist oft unterschiedlichen und auch widersprüchlichen Erwartungen verschiedener Personen, wie Patienten, Angehörigen, Vorgesetzten, Ärzten, der Institution oder der Öffentlichkeit ausgesetzt. Für diese unterschiedlichen Personengruppen nehmen Pflegende unterschiedliche Rollen ein. Das Pflegepersonal soll so für die Patienten Mutter, Vater, Freund oder Vorbild sein, für die Angehörigen Fachmann, Bündnispartner oder Erlöser, für die Kollegen wiederum Freund, Helfer oder Fachmann und für die Öffentlichkeit Erzieher oder Verwahrer. Damit werden Rollenprobleme zur Normalität im Alltag und können somit Stress und Angst auslösen.

Es ist wichtig, genau die Arbeitsbereiche der verschiedenen Berufsgruppen (Mediziner, Pflegende, Physiotherapeuten, Psychologen,...) einzugrenzen und sich als Team untereinander nie von Patienten oder Angehörigen ausspielen zu lassen. Ein wichtiger Schlüssel in diesem Problembereich ist mit Sicherheit eine offene und ehrliche Kommunikation.

3.2 Persönliche Faktoren

Ausgebranntsein tritt vor allem bei Personen auf, die durch großes persönliches Engagement und hohe Leistungserwartung an sich selber auffallen. Sie haben zudem eine starke emotionale Bindung an ihre Arbeit und ein großer Teil ihres Selbstbildes und ihrer Selbstwertregulation ergibt sich aus ihrem Beruf oder ihrer beruflichen Stellung.

Wenn es nun zu Problemen bei der Arbeit kommt und die Arbeit nicht befriedigt, wenn unrealistische Erwartungen und eigene Größenphantasien enttäuscht werden und diese nicht im Sinne realistischer Zielsetzung korrigiert werden, investieren Menschen, die zum Ausbrennen neigen, noch mehr Zeit in die Arbeit.

Gleichzeitig vernachlässigen sie außerhalb der Arbeit liegende Ressourcen.

(www.arno-triborn.de)

Es wird angenommen, dass die Persönlichkeit eines Menschen den individuellen Umgang mit Stress beeinflusst. Personen, die zu einem defensiven Umgang mit Stress neigen, weisen häufig folgende Eigenschaften auf:

- o Geringes Selbstwertgefühl
- o Ängstlichkeit
- o Ehrgeiz
- o Ungeduld
- o Misstrauen

Auch überhöhte Ansprüche an die Leistungsfähigkeit wirken wesentlich an der Entstehung des Burnout- Syndroms mit. Es wird vermutet, dass die Unfähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu äußern, einen weiteren Risikofaktor darstellt.

(Kristel, 1998, Seite 45)

3.3 Private Faktoren

So zeigt die Lebensstresstabelle von Hölmes und Rahe angeführt von Bronsberg und Vestlund, welche Situationen und Veränderungen das innere Gleichgewicht durcheinanderbringen können. Sowohl negative als auch positive Veränderungen bringen Stress in unser Leben.

- Tod des Ehepartners
- Scheidung, Trennung
- Gefängnisaufenthalt
- Schwere Krankheit
- Arbeitswechsel, Wohnortwechsel
- Herausragende persönliche Leistungen
- Heirat, Kündigung
- Pensionierung

(vgl.: Bronsberg, 1988, Seite 26)

Doch das Privatleben verursacht nicht nur Stress. Es dient auch als gute Hilfe zum Entspannen und Erholen. Nicht umsonst hat es im Bereich der Therapie und Prophylaxe eines Burnout- Syndroms einen besonders hohen Stellenwert.

*„Wenn man nicht weiß,
in welchen Hafen man segeln will,
ist kein Wind der richtige.“*

Seneca

4 SYMPTOME DES BURNOUT- SYNDROMS

Pflegekräfte werden in ihrer beruflichen Tätigkeit mit zahlreichen Stresssituationen konfrontiert und sie sind einer dauerhaften Belastung ausgesetzt. Auch Enttäuschungen, z.B. bei schwerkranken Patienten an die Grenzen der Pflege zu stoßen, gehören dazu. Diese Belastungen werden nicht abgebaut oder verarbeitet, sondern die Pflegekraft versucht, ihnen mit großem emotionalen und zeitlichen Einsatz zu begegnen. Sie beginnt, sich freiwillig oder unfreiwillig zu überfordern.

Das Hauptsymptom des Burnout ist die angespannte gereizte Erschöpfung. Burnout ist nicht gleichzusetzen mit der wohligen Müdigkeit des Erfolgreichen.

(Kristel, 1998, Seite 40)

Das Burnout-Syndrom ist zweifellos ein „Überdrußproblem“ und führt zu den unterschiedlichsten körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfungszuständen. Betroffene entwickeln nicht nur ein negatives Selbstbild, vielmehr prägt sich auch ein Abwehrgefühl gegen ihren Beruf und zu anderen Menschen. Das Leben wird perspektivlos, der Helfer ist unglücklich und unzufrieden. All das sind Reaktionen auf Erschöpfung, die aus einer Chronischen Belastung, geistiger, körperlicher und/oder emotionaler Art.

***„Das Rechte erkennen und nichts tun
ist Mangel an Mut.“***

Konfuzius

Symptome des Burnout:

Körperliche Ebene	Psychische Ebene	Soziale Ebene
<ul style="list-style-type: none">- Müdigkeit- Abgeschlagenheit- Erschöpfung- Schlafstörungen- Kopfschmerzen- Psychosomatische Probleme- Immunabwehr-Störung und häufige Erkältungskrankheiten	<ul style="list-style-type: none">- Selbstzweifel- Resignation- Verzweiflung- Depression- Aggression- Alkohol-, Nikotin- u. Schmerzmittel-Abusus	<ul style="list-style-type: none">- Rückzug- Keine Zeit für Patienten- Misstrauen und Einsamkeit

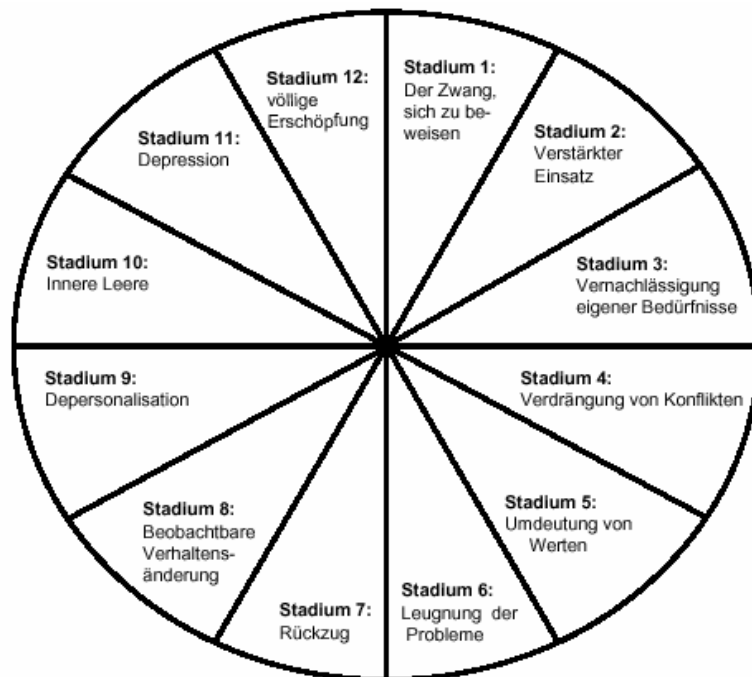
Ausschlaggebend für die Entwicklung von Burnout ist ein defensiver intrapsychischer Verlauf der Stressbewältigung.

Diese Art der Bewältigung wird insbesondere dann gewählt, wenn sich die betroffene Person den Arbeitsanforderungen gegenüber hilflos und ohnmächtig fühlt. Der Betroffene zieht sich psychisch zurück, vermindert seine Ansprüche, vermeidet Auseinandersetzungen und macht andere für die Umstände und sein „Versagen“ verantwortlich. Er leidet häufig unter Schuldgefühlen. Auch unlösbare Rollenkonflikte können das Entstehen des Burnout begünstigen.

(Kristel, 1998, Seite 41)

Der Burnout-Zyklus:

Freudenberg und North (1992) beschrieben die Phasen des Burnout als einen „Burnout-Zyklus“. Die 12 Stadien treten nicht immer genau in dieser Reihenfolge auf, sie kennzeichnen aber häufig vorkommende Schritte des Burnout-Syndroms. Burnout wird somit in Zusammenhang mit Stress und Formen der Stressbewältigung gebracht.



(vgl.: Domnowski, 1999, Seite102)

4.1 Die vier Phasen des Ausbrennens

In Bewegungsenergie ausgedrückt wären die erste Phase durch begeistertes Voranstürmen und kraftvolles Ausschreiten, die zweite Phase durch gedrosseltes und gemäßigtem Vorangehen und die dritte Phase durch qualvolles Ringen um kleinste Schritte gekennzeichnet. Von dieser Phase an bleibt es beim Stillstand beziehungsweise geht es rückwärts.

4.1.1 Phase 1: Anfangsphase

„Es beginnt feurig, die Flamme brennt“

Eines der ersten Signale des Burnout ist Überengagement. Die Betroffenen arbeiten nahezu pausenlos. Während zu einer normalen Berufstätigkeit der Wechsel von Arbeit und Freizeit gehört, idealisieren sie die Arbeit als vollständig befriedigend und geben vor, keinerlei Erholung zu benötigen. Auf Entspannungs- und Erholungsphase wird verzichtet, der eigene Einsatz als vorbildlich hingestellt. Die Betroffenen sind eher überaktiv, fühlen sich unentbehrlich, verleugnen eigene Bedürfnisse, um die helfende Rolle perfekt durchzuhalten. Die Neigung, Kolleginnen und Kollegen im Team zu entwerten, um die eigenen Vollkommenheit herauszustellen, macht solche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oft unentbehrlich und verstärkt das übermäßige Engagement. Andererseits fallen sie bei Vorgesetzten positiv auf. Die überhöhten Zukunftshoffnungen und die unrealistischen Erwartungen erschweren die Wahrnehmungen der tatsächlichen äußeren Situation und verhindern das Ausrichten einer sensiblen Antenne nach innen.

„Arbeit um der Arbeit willen

Ist gegen die Natur.“

John Lock

4.1.2 Phase 2: Einbruch

„Der Funkenflug wird matter“

Irgendwann bröckelt die überforderte Leistungsfassade. Es lässt sich nicht mehr verleugnen, dass Anspruch und Erfolgserlebnisse auseinander klaffen und die Burnout-Gefährdeten ihren eigenen Ansprüchen nicht gewachsen sind. Chronische Müdigkeit und Unlust, die Arbeit zu beginnen, sind erste Warnsignale. Wenn nach einem längeren Urlaub der erste Arbeitstag ebenso belastend erlebt wird als der letzte vor dem Urlaub, ist klar, dass die Regenerationsfähigkeit reduziert ist. Andere Symptome sind zunehmend Distanz von den eigenen Aufgaben und von den Menschen, die betreut werden sollen.

Die Pflegenden fühlen sich ausgenutzt und gewinnen die Überzeugung, dass angesichts des Missverhältnisses von Anstrengung und Gehalt auch illegale Mittel (wie Krankfeiern oder falsche Überstundenabrechnung) erlaubt sind, um sich Vorteile zu verschaffen.

Den Betroffenen gelingt es nicht mehr, dem in jeder Arbeit unausweichlichen Versagen und die täglichen Belastungen auszugleichen und die damit verknüpften Aggressionen zu neutralisieren. Die Aggressionen werden entweder gegen die eigene Person gerichtet – Schuldgefühle, Selbstentwertung, bedrückte Stimmung, Phantasien, für den Beruf völlig ungeeignet zu sein und ihn aufgeben zu müssen – oder aber sie richten sich gegen Kolleginnen und Patienten.

In den Teams werden Sündenböcke geschaffen: in der geräuschvollen Herabsetzung anderer, die noch schlechter arbeiten als ich, kann ich mein geschädigtes professionelles Selbstwertgefühl retten.

Wer in der Lage ist rechtzeitig von dieser Phase auf gesund und ausgewogene Normalität umzuschalten, hat bereits ein eminent wichtiges Kriterium der Burnout-Prävention erfüllt. Kontinuierliche Erfolgserlebnisse und beständige Freude an der Arbeit sind hier das Ziel.

4.1.3 Phase 3: Kompensierter Burnout

„Arbeiten auf Sparflamme“

Mit unbeirrbarer Zielstrebigkeit setzt der Rückzug sich fort. Der alte Schwung ist dahin, die immer wiederkehrende Energie wird zu einem Teil der eigenen Vergangenheit, bleibt lediglich in Erinnerung.

Dazu zählen die Berufstätigen, die einen inneren Ausstieg aus dem Beruf verbergen, um keine Schwierigkeiten zu bekommen. Sie leisten Dienst nach Vorschrift und bemühen sich, ihr mangelndes Engagement unauffällig zu halten oder Ausreden zu ersinnen, die es „rechtfertigen, z.B. eigene Erkrankungen, Eheprobleme, Belastungen durch Kinder, einen Hausbau oder pflegebedürftige Angehörige.

Übermäßige Rücksichtnahme und die Bereitschaft, Ausreden hinzunehmen und mangelnde Leistungsbereitschaft zu entschuldigen, können Burnout-Entwicklungen fördern und es zur Routine werden lassen, dass die weniger ausgebrannten Mitglieder eines Teams die Arbeit der Betroffenen so lange erledigen, bis sie selbst nicht mehr können. Daher ist Burnout auch „ansteckend“, so lange er nicht erkannt und bekämpft wird: durch den Abbau des Engagement bei einseitigen Betroffenen können die noch nicht Betroffenen so überlastet werden, dass auch sie ihre Leistungsbereitschaft verlieren. In einem engagierten Team macht die Arbeit Spaß; in einem ausgebrannten Team möchte jeder schnell nach Hause kommen und seinen Kolleginnen und Kollegen möglichst viel Arbeit überlassen.

„Sei nicht vor der Zeit unglücklich!

*Was dich als drohendes Unheil mit Entsetzen erfüllt,
wird vielleicht niemals eintreffen.“*

Seneca

4.1.4 Phase 4: Abbauphase

„Die Glut verlischt“

Dieser Periode wachsender Gefühle der Benachteiligung folgt als nächstes Stadium in der Burnout-Entwicklung der Leistungsabbau. Die Betroffenen können sich nicht mehr konzentrieren, es unterlaufen ihnen gehäuft Flüchtigkeitsfehler. Es scheint ihnen gleichgültig, ob sie gut oder schlecht arbeiten; ihre Leistungsbereitschaft und ihr berufliches Engagement schwinden. Die Krankenstandstage nehmen stark zu; zu den Symptomen einer depressiven Entwicklung treten körperliche Leiden: Chronische Rücken- und Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen und Herzkreislaufprobleme. Die Gefahr von Alkoholismus oder Drogenmissbrauch wächst.

Medikamente, Aufputsch- oder Betäubungsmittel werden konsumiert, wodurch ihre Leistungsfähigkeit weiter beeinträchtigt wird und die Neigung wächst, Schwierigkeiten zu vertuschen und zu verleugnen.

Das Burnout erfasst in der Abbauphase auch die nichtberuflichen Beziehungen. Die Krise wird weiter vertieft, weil Regenerationsmöglichkeiten wegfallen. Durch das verlorene berufliche Selbstbewusstsein ist auch das Privatleben beeinträchtigt. Die Betroffenen ziehen sich von ihren Mitmenschen zurück, pflegen keine Freundschaften mehr und unternehmen nichts, wenn sich der Partner trennt oder scheiden lässt. Sie vereinsamen.

Dieses finale des Burnout-Stadium beschreibt auch die „existentielle Verzweiflung“, in dem es zur Konzentration der Hoffnungslosigkeit kommt. Helferinnen und Helfer zeigen eine generalisierte negative Einstellung zum Leben, die vom Gefühl der Sinnlosigkeit verdichtet wird, Selbstmordabsichten, die sicherlich auch ausgeführt werden können, bilden das terminale Erschöpfungssyndrom, die innere Kündigung.

5 SELBSTPFLEGE

Selbstpflege heißt, auch an sich Selbst zu denken, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dadurch die eigenen gesundheitlichen Ressourcen zu stärken. Körperliche und seelische Signale sollten unbedingt ernst genommen werden.

5.1 Stressquellen und Selbstreflexion

Wenn einwirkende Stressoren als belastend empfunden werden, sollte zunächst eine Reflexion über Bewältigungsmöglichkeiten und -fähigkeiten erfolgen. Erst nach Einschätzen der Situation und Abwägen der zur Verfügung stehender Hilfsmittel (Ressourcen) kann sich der Betroffene entscheiden, ob und wie er die Stressoren bewältigen oder abmildern kann.

***Gesundheitliche Selbstkompetenz ist keine Selbstverständlichkeit.
Grundvoraussetzung dafür ist zunächst das Wahrnehmen von
Bedürfnissen, Zumutungen, Überforderungen und Entbehrungen.***

Je ernsthafter und weiter die Burnout- Entwicklung fortgeschritten ist, desto mühevoller ist die Umkehr. Bewältigungsversuche werden später deshalb seltener, weil nach vielen schiefgelaufenen Änderungsversuchen die Scheu der Betroffenen vor weiteren Fehlschlägen wächst. Da sie jede zusätzliche Enttäuschung meiden möchten, wird die Krise dann chronisch.

Deshalb ist die frühzeitige Burnout- Prophylaxe sehr wichtig und es kann die Chronifizierung aufgehalten und abgewandt werden.

(vgl.: Kristel, 1998,Seite 50)

5.2 Probleme im Pflegeberuf

Die Pflegekräfte in Krankenhäusern sind täglich mit einer Vielzahl sozialer, technischer und organisatorischer Probleme konfrontiert. Dies wird unter anderem dadurch begünstigt, dass Fach- und Funktionsbereiche wechselseitig voneinander abhängen und Überschneidungen der einzelnen Aufgabenbereiche keine Seltenheit darstellt. Die Arbeitsstrukturen sind deshalb durch stetig wechselnde Tätigkeiten und schwer vorhersehbare Arbeitsabläufe geprägt. Unregelmäßig anfallende Arbeitsspitzen, Zeitdruck, variierende Anforderungs- und Belastungssituationen sowie eine Vielzahl verschiedener Aufgaben, die zum Teil aus Dienstleistungen für andere Abteilungen und Berufsgruppen im Krankenhaus bestehen, sind charakteristische Bestandteile des Pflegeberufes.

Die **Hauptbelastungen im Pflegeberuf** sind auf folgende Umstände zurückzuführen:

- o Notwendigkeit, sich auf unterschiedliche Dinge gleichzeitig zu konzentrieren
- o Diffuses Tätigkeitsprofil
- o Immenser Arbeitsumfang und Zeitdruck
- o Häufige Arbeitsunterbrechungen
- o Starke körperliche Beanspruchung
- o Psychische Betroffenheit durch Umgang mit Schwerkranker
- o Probleme mit Ärzten, Vorgesetzten, Mitarbeitern
- o Schwierige Patienten und Angehörige
- o Wenig Erfolgserlebnisse und geringe öffentliche Anerkennung

(vgl.: Kristel, 1998, Seite 17)

5.3 Gesundheitsfördernde Ressourcen

*„Der wahre Beruf des Menschen ist,
zu sich selbst zu kommen.“*

Hermann Hesse

Jeder Mensch verfügt über Möglichkeiten, die im helfen, mit seinem Leben bzw. seiner Arbeit aktiv und sinnorientiert umzugehen. Unter dem Begriff Ressourcen versteht man aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht die persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten, die den Umgang mit Belastungen erleichtern und somit einen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit leisten.

Soziale Unterstützung, eigene Kontrollmöglichkeiten am Arbeitsplatz sowie berufliche und soziale Kompetenzen stellen Ressourcen dar, die Stresseinflüsse abmindern oder abfangen können. In den Bereich der sozialen Kompetenzen fällt zum einen das Vermögen einer Pflegekraft, sich erfolgreich mit Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Patienten zu verständigen. Zum anderen beinhalten sie Fähigkeiten, Interessen oder Innovationen in der Stationsarbeit oder in anderen Bereichen zu artikulieren und umzusetzen.

Die Entwicklung gesundheitlicher Selbstkompetenz schließt auch ein, das eigene Gesundheitsverhalten einzuschätzen. Die gesundheitlichen Handlungsweisen müssen stets vor dem Hintergrund der individuellen Lebensgeschichte, im Zusammenhang mit der eigenen Persönlichkeit und in Verbindung mit dem gegenwärtigen sozialen sowie lebensweltlichen Umfeld betrachtet werden.

(Kristel, 1998, Seite 54)

6 PROPHYLAXEN UND THERAPIE BEI BURN OUT

6.1 Stressbewältigung

Stress wird individuell erlebt und kann zu sehr unterschiedlichen Beeinträchtigungen führen. Zum einen spielen verschiedene körperliche Störungen eine Rolle. Hier wären Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Herz- Kreislauf- Erkrankungen zu nennen. Zum anderen sind psychische Beschwerden und vegetative Beschwerden (z.B. Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl, innere Unruhe) eine häufige Folge langanhaltender Stressbelastung.

Stress bewältigen kann man lernen!

Zuerst ist einmal wichtig, sich Selbst zu verstehen. Sie müssen sich überlegen, was sie besonders stresst und wie Sie selber darauf reagieren. Wenn Sie dann Ihre Warnsignale, Ihr Verhalten und die Ursachen kennen, können Sie versuchen, damit besser umzugehen. Oft sind es gerade die übereifrigen und besonders engagierten Menschen, die am Burnout leiden. Für sie wäre es wahrscheinlich am besten, den persönlichen Einsatz bewusst ein wenig zu reduzieren und etwas langsamer zu treten.

Abwechslung:

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, indem sie Abwechslung in ihre Arbeit bringen. Zum einen beugen Sie Ermüdungserscheinungen vor, zum anderen kann es von Vorteil sein, ein Problem mit etwas Abstand zu lösen. Es sollte gleichgültig sein, in welcher Abfolge Sie ihre Tätigkeit verrichten. Entscheidend ist das Ergebnis.

Entspannungsmethoden:

Die Bewältigung von Stresssituationen ist sowohl von der Persönlichkeitsstruktur, als auch von der Qualifikation und dem Entscheidungsspielraum des jeweiligen Mitarbeiters abhängig.

**Entspannungsverfahren gelten als unterstützende Maßnahmen,
sie haben keine problemlösende Funktion!**

Das heiße Handtuch:

Viele Airlines bieten zum Entspannen das „heiße Handtuch“ an. Auch zu Hause oder im Beruf können Sie dies praktizieren, indem Sie ein in heißem Wasser getränktes Tuch für einige Minuten auf Ihr Gesicht legen.

Bauch- Atmung:

Atemübungen sorgen dafür, dass der menschliche Organismus mehr Sauerstoff erhält. Zu den Atem- und Bewegungslehre, die ihren Ursprung in der chinesischen Medizin finden gehören auch Yi Jin Jing. Wer tief in seinen Bauch hineinatmet, produziert unter Anspannung weniger Stresshormone, als derjenige, der flach in die Brust atmet. Am besten gelingt die Bauchatmung, indem Sie sich hinlegen und sich vorstellen, beim Einatmen Ihren Bauch wie einen Luftballon aufblasen zu wollen.

Gähnen:

So banal es sich anhört – in der Tat ist kräftiges Gähnen eine wirkungsvolle Methode, sich zu entspannen. Beim Gähnen wird die Sauerstoffzufuhr erhöht und die Konzentration verbessert. Sie sollten dabei den Unterkiefer einfach fallen lassen und durch den Mund einatmen.

Entspannung durch Anspannung:

Die meisten Muskelgruppen sind in Stresssituationen stärker angespannt. Um nun diese Muskelanspannung abzubauen, sollte man die verschiedenen Muskelpartien, Sehnen, Bänder und das Bindegewebe, wie in den Bewegungsabläufen des Yi Jin Jing, einige Sekunden bewusst anspannen. Das Energieniveau steigt und das Erregungsniveau sinkt.

Freizeitentspannung:

Hobbys, die bildhaftes und räumliches Denken erfordern und gleichzeitig den Einsatz beider Hände abverlangen, eignen sich besonders gut zum Entspannen (z.b.: Töpfern, Basteln, Modellieren.)

Fit durch gesunden Schlaf:

Sehr viele Menschen leiden an Schlafstörungen, die oftmals durch Stress oder seelische Belastungen verursacht werden. Nachfolgend einige Tipps, um Schlafstörungen entgegenzuwirken:

- Einschlafrituale wie beispielsweise regelmäßiges Lesen vor dem Schlafengehen (Keine Horror-, Krimi-, Psychodramen).
- Gesunder Sport (kein Hochleistungssport) kann den Schlaf fördern, sofern er mindestens 3 Stunden vor der Schlafphase praktiziert wird.
- Vermeidung von schweren und fetten Speisen am Abend.
- Das Schlafzimmer sollte ruhig sein (Lärm kann gesundheitliche Schäden verursachen) und eine Raumtemperatur von ca.18° Celsius haben.
- Naturbelassene Stoffe und Materialien für das Schlafzimmer verwenden

Autogenes Training:

Das Autogene Training ist eine konzentrierte Selbstentspannung. Der Ausführende löst sich mit genau vorgeschriebenen Übungen innerlich immer mehr von seiner Umwelt. Dadurch erreicht er eine von innen kommende Kraft, die Gesundes stärkt und Ungesundes mindert.

Entstanden ist das Autogene Training aus Erfahrungen mit der Hypnose. Der schlafähnliche Zustand während einer Hypnose kann durch seelische Beeinflussung hergestellt werden und Ruhe und Erholung bringen.

Autogenes Training beeinflusst das vegetative Nervensystem. Deshalb sollten die Übungen nicht ohne Anleitung und Kontrolle erlernt werden!

6.2 Auftanken mit Aromatologie

*„Die Augen sind die Wege des Menschen,
die Nase ist sein Verstand.“*

Hildegard von Bingen, vor 800 Jahren

Die Geschichte der Aromatherapie, das Heilen mit Duftstoffen, reicht viele Jahrtausende zurück. In den früheren Hochkulturen Mesopotamiens fanden Öle und Räucherwerk Verwendung bei religiösen Zeremonien, in der Heilkunde, der Haut- und Haarpflege.

Merke: Beim Umgang mit ätherischen Ölen ist professionelles Wissen sehr wichtig, unreflektierter Umgang kann gesundheitliche Schäden hervorrufen!

Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle:

„Nur reine Öle haben heilende Wirkung“

1. **Raumaromatisierung** durch Duftschale oder Tongefäß.
2. **Inhalationen** entweder trocken auf ein Taschentuch oder mittels Kopfdampfbad. (auf einen Liter Wasser gibt man 1-2 Tropfen eines ätherischen Öl. Inhalationszeit ca. 10 Minuten. Achtung, denn bei der Inhalation besteht die Gefahr einer allergischen Reaktion (Asthmaanfall).
3. **Kompressen, Wickel, Auflagen**
4. **Bäder, Waschungen** durch Anwendung eines Emulgators wie z.B. Olivenöl, Seife, Milch, Honig (da ätherische Öle sich schlecht mit Wasser vermischen.) Je nach Öl zwischen 5-10 Tropfen.
5. **Massagen:** Öl nicht pur anwenden (2% Mischung mit einem Trägeröl wie etwa Jojobaöl oder Mandelöl.)
6. **Innerliche Anwendung** grundsätzlich nur von einem Therapeuten.

Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle:

Grundsätzlich müssen vor jeder Anwendung folgend Kriterien beachtet werden:

- o Geruchsprobe (nicht jeder mag den Geruch).
- o Bei der Anwendung auf der Haut ist unbedingt zuerst ein Allergietest erforderlich; man gibt einen kleinen Tropfen Öl oder die Mischung in die Armbeuge, bei Reaktion wie Quaddelbildung oder Rötung eignet sich dieser Stoff nicht.
- o Wichtig ist, sich selbst während und nach der Anwendung gut zu beobachten.

Anwendungsmöglichkeiten :

Appetitlosigkeit	Estragon, Fenchel, Pfefferminze, Majoran
Blähungen	Anis, Estragon, Ingwer, Kamille, Kümmel
Konzentrationsstörungen	Bergamotte, Melisse, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Lemongras
Migräne	Lokale Einreibungen: Basilikum, Lavendel, Melisse, Rose, Rosmarin, Ylang-Ylang
Müdigkeit	Rosmarin (Bad oder Dusche)
Schlafstörungen	Basilikum, Jasmin, Kamille, Lavendel, Melisse
Schweiß	Ganzkörperwaschung mit Salbei (ein Liter Salbeitee, vier Liter Wasser)

Die Konsequenz beim Umgang mit Aromastoffen ist, dass man nach der Anwendung den Raum unbedingt lüftet.

Außerdem gilt der Grundsatz,
dass weniger mehr ist.

6.3 Beruf und Privatleben ausbalancieren

Im Beruf ist es oft wichtig, die nötige Distanz zum Patienten einzuhalten und sich nicht zu sehr gefühlsmäßig einzulassen. Wir sollten akzeptieren, dass Arbeit und Privatleben in enger Wechselbeziehung zueinander stehen. Immer mehr Menschen spüren, dass es keinen dauerhaften und gesunden Erfolg im Beruf gibt ohne eine erfüllte Freizeit.

Es ist lebensnotwendig, Beziehungen und Kontakte zu pflegen. Gerade bei Personen in fortgeschrittenen Burnout-Stadien mangelt es deutlich daran. Kontakte verkümmern, man neigt dazu, sich zurückzuziehen, das Vertrauen in andere schwindet, und man fühlt sich kaum in der Lage, wohlwollende Unterstützung wahrzunehmen.

Besonders in belastenden Situationen können meist die Menschen um den Betroffenen herum, die ihn lieben und ihm zuhören, ihn erst wieder auf die Beine stellen. Jeder Mensch braucht heilsame Kreise, in denen er sich wohlfühlt und entspannen kann. Deshalb ist besonders wichtig, trotz Zeitmangels, Müdigkeit, Gereiztheit oder Belastungen im Beruf, die Sozialkontakte nicht zu vernachlässigen und eine Isolation zu vermeiden.

- o Wir brauchen andere, die uns einfach zuhören können.
- o Gute Kollegen und Freunde bewahren uns vor Eintönigkeit und Stagnation
- o Wir brauchen Menschen, die uns sachliche Anerkennung und Bestätigung unserer Kompetenz vermitteln. Hierfür eignen sich neben dem Lebenspartner bevorzugt die von uns geschätzten Kollegen.
- o Vor allem Eltern, Partner und Freunde können uns etwas geben, was in stressreichen Berufen unabdingbar ist: prinzipielle emotionale Unterstützung und Solidarität.

6.4 Mit Zeit umgehen lernen

Eine der häufigsten Ursachen von Stress ist Zeitmangel bzw. Zeitdruck. Der optimale Gebrauch von Zeit ist subjektiv und sieht demzufolge bei jedem anders aus. Mögliche Stressquellen können von vornherein vermieden werden, indem man seine Zeit effizient nutzt. Durchforsten Sie einmal Ihren Terminkalender! Wie viel war wirklich wichtig, und was hat Ihnen etwas gebracht? Vielleicht ist es an der Zeit sich wieder neue Prioritäten zu setzen und unwichtige Tätigkeiten einmal auszulassen, zu pausieren oder ganz zu streichen. Was vor einem Jahr noch wichtig war, kann heute eine überflüssige Gewohnheit sein.

Wenn der Tag zu kurz für anregende Hobbys ist, dann bekommen Sie sicher nirgendwo eine Stunde dazu geschenkt, aber vielleicht können sie ihre Arbeit delegieren. Oft braucht es einfach ein wenig Überwindung, sich Unterstützung zu organisieren. Möglicherweise sollten Sie auch lernen, öfters „Nein“ zu sagen. Das ist vor allem eine Willens- und Übungssache.

Erholungspausen:

Eine Zeit des Abschaltens nach der Arbeit, eine Phase der Ruhe und Erholung hilft den Mitarbeitern sich aus den beruflichen Problemen zu lösen. Kurze Zeiträume zum Erholen geben neue Kraft, um sich nach der Arbeit wieder der Familie oder Freunden zuwenden zu können.

Nach ca. zwei Stunden Arbeit zeigt die Leistungskurve nach unten. Idealerweise sollte man dann eine viertelstündige Pause einlegen. Die wenigsten Arbeitsgeber werden von dieser Pausenregelung begeistert sein. Dennoch sollten Sie versuchen, sich zumindest eine kleine Pause zum Entspannen zu genehmigen, um anschließend wieder voll konzentriert arbeiten zu können.

In Bereichen der stationären Pflegearbeit sollten sich die Mitarbeiter der jeweiligen Schicht in Gruppen für die Pausenzeiten aufteilen, so dass die einen ungestört Pause machen können, während die anderen den Stationsbetrieb aufrechterhalten.

6.5 Der gesund Umgang mit Leistung

Viele Menschen vermögen den Wert der Arbeit erst zu ermessen, wenn diese ihnen nicht mehr zu Verfügung steht.

Die Glut bewahrt derjenige, der sich bei der Schwierigkeit, die er als nächste bewältigen möchte, immer an den bisherigen gelösten Aufgaben orientiert. Das neue Projekt sollte im optimalen Fall geringfügig über dem Niveau des vorangegangenen Vorhabens liegen.

Wer im beruflichen Leben häufig Stresssituationen ausgesetzt ist, sollte sich mit folgendem Lebensmotto schützen: „**mens sana in corpore sano**“ ist lateinisch und heißt etwa „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“ Jeder Mensch kann seine körperlichen Ressourcen auf vielfältige Weise stärken, um gegen physischen wie psychischen Stress besser gewappnet zu sein.

Wenn Sie Energie und Kraft für andere haben wollen, müssen Sie damit haushalten können, und für sich selber auch etwas übrig lassen. Es ist nicht gut ständig andere zu versorgen und dabei sich Selbst zu vergessen. Versuchen Sie doch sich mal hin und wieder eine kleine Freude zu machen. Belohnen Sie sich für gute Leistungen!

Viele Personen sehen sich oft selbst als Ursache des Ausbrennens. Sie denken, dass es an ihnen persönlich liegt, wenn sie frustriert und erschöpft den Arbeitsalltag hinter sich bringen. Sie wissen nicht, ob es den Kollegen ähnlich geht. Negative Erlebnisse und Misserfolge schreiben sie ihren eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen zu. Da das Ausbrennen aber das Resultat einer sozialen und psychischen Wechselwirkung zwischen einer Person und ihrer Umwelt ist erscheint es sinnvoll, sich auch die Situation anzusehen, in denen Schwierigkeiten auftauchen. Wichtig ist die Änderung der Perspektive. Die Frage heißt dann nicht mehr, was stimmt nicht mit mir, sondern was kann ich tun, um die Situation zu verändern. Es empfiehlt sich von realen Verhältnissen auszugehen.

6.6 Körperliche Bewegung und Rückenschule

Körperlich Aktivitäten helfen, den Alltagsstress zu bewältigen. Ein körperlich trainierter Mensch ist weniger stressempfindlich und neigt seltener zu entsprechenden Reaktionen. Mit dem körperlichen Leistungsvermögen steigen oft auch die geistige Leistungsfähigkeit und die emotionale Ausgeglichenheit.

Nach einem stressreichen Arbeitstag lenkt körperliche Betätigung, die nur etwa eine halbe Stunde dauern muss, von arbeitsbedingten Problemen ab. Müdigkeit und Entspannung stellen sich ein und der Nachtschlaf wird günstig beeinflusst. Der Kopf wird frei, depressive Stimmungen können gebessert werden.

Wichtig ist, nicht nach dem Motto zu leben: „Am gesündesten lebt derjenige, der sich am härtesten quält.“

Ausgleich durch Bewegung soll nicht in Extremsport ausarten, sonst unterstützt der Sport das Ausbrennen anstatt zu schützen. Auch spazieren gehen, Gartenarbeit oder Rasenmähen gleichen den beruflichen Stress erheblich aus. Es bieten sich täglich viele solcher Gelegenheiten an, die man sinnvoll nutzen und genießen könnte. Sportliche Betätigung kann und soll helfen Aggressionen abzubauen, Verspannungen zu lockern und den Körper mit Energie aufzutanken. Sogar Glücksgefühle durch die Ausschüttung körpereigener „Rauschdrogen“, der Endorphine, können beim einen oder anderen empfunden werden.

Drei Fragen sollte sich der Bewegungssuchende jedoch stellen, um sich klar zu werden, ob er seinen Tätigkeitsbereich richtig ausgewählt hat.

- o **Kann ich meinen Körper bei der Aktivität bewusst erleben?**
- o **Ermöglicht mir der Bewegungsablauf Ausgleich?**
- o **Empfinde ich Freude oder sogar Genuss bei der Ausübung?**

Rückenschule:

Die Volkskrankheit „krumme Haltung“ betrifft Pflegekräfte in besonderem Maße. Sie müssen oft stundenlang stehen (im OP) oder schwer heben (Patienten).

Die Konsequenz der krummen Haltung ist, dass die Wirbelsäule gebogen wird und die Bandscheiben ungleichmäßig belastet ist. Außerdem engt eine gebogene Wirbelsäule den Brust- und Bauchraum ein und schränkt dadurch die inneren Organe in ihrer Funktion ein.

Muskelverspannungen, die die krumme Haltung nach sich zieht, sind durch einfache Übungen zu vermeiden. Haltungsschäden kann vorgebeugt werden durch:

- o **Richtiges sitzen**, beim Sitzen Kopfvorbeugen und Rundrücken vermeiden, die Wirbelsäule kann im Lendenwirbelbereich durch eine Lehne gestützt werden.
- o **Entlasten der Wirbelsäule**: nicht zu lange ohne Unterbrechung sitzen, zwischendurch hinlegen (wenn möglich), nicht zu lange unbeweglich stehen.
- o **Richtiges Heben und Tragen**: nach Möglichkeit nicht mehr als 20 kg alleine heben, technische Hilfsmittel benutzen
Last möglichst nah am Körper tragen
Last symmetrisch tragen
Beinstellung leicht gegrätscht, Kniegelenke leicht gebeugt
Bücken mit gestrecktem Rücken, die Knie werden dabei gebeugt, die Hüfte „gekippt“

Weitere Übungen zur Rückengymnastik sind am besten in Kursen unter Anleitung zu erlernen. Rückenschulung wird auch in vielen Häusern für die Mitarbeiter angeboten.

6.7 Ernährung

Neue Beweise belegen und bestätigen die Bedeutung der Ernährung bei der Entstehung und dem Verlauf eines Burnout-Syndroms. Untersuchungen an Burnout-Patienten decken häufig einen Mineralstoffmangel, vorrangig von Calcium, Magnesium, Kalium und Zink auf.

Da eine genügend Konzentration nicht nur dieser Mineralstoffe, sondern auch von Vitaminen und Spurenelementen im Blutstrom vorhanden sein muss, um leistungsfähig zu bleiben, sollte auf eine genügende Zufuhr dieser Stoffe geachtet werden.

Natürlich ist auch, laut Empfehlung von Ernährungsexperten, eine ausgewogene und vollwertige Ernährung wichtig, um eine optimale Versorgung mit allen notwendigen Stoffen zu sichern.

Eine reichliche Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern täglich bewirkt eine Verdünnung des Blutes und somit eine Verbesserung des Blutstromes, denn dickflüssiges Blut bedingt durch Flüssigkeitsmangel, kann zu Durchblutungsstörungen im Gehirn führen.

Durch die Änderungen des Essverhaltens, gerade in Helferberufen, findet sich häufig eine „Fast-Foot-Mentalität“. Mit einer Rückkehr zu natürlichen Lebensmitteln (nicht Nahrungsmitteln) unter Berücksichtigung einer geregelten Nahrungsaufnahme finden Helferinnen und Helfer zu einer notwendigen Balance in diesem Bereich zurück.

Ein gesunder Tageskostplan soll eine angemessene Menge und ausgewogene Verteilung an Lebensmitteln gewährleisten. Der Pflegeberuf zählt zu den mittelschweren körperlichen Arbeiten, woraus sich ein Energiebedarf von 40 kcal pro Tag und Kg Körpergewicht ergibt.

Weiteres ist ein maßvoller Umgang mit allen Genussmitteln ratsam, um wirklich von „Genuss“ sprechen zu können. (Kaffee, Tee, Colagetränke, Nikotinkonsum, Alkoholkonsum, ...).

**Wichtige Empfehlungen im Zusammenhang
Zwischen Burn-Out und Ernährung**

Symptome	Chronische Müdigkeit, Konzentrations-schwierigkeiten	Magenreizungen, Sodbrennen	Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen
Mögliche Ursachen	Mineralstoffmangel (insbesondere Magnesium), Anhäufung von Schlackenstoffen	Übersäuerter Magen	Zu wenig Flüssigkeit
Was hilft	Ausgewogene Ernährung, viel trinken (mineralstoffreiche Heilwässer)	Vermeehrt blasenbildende Lebensmittel auswählen (Obst, Gemüse, Heil- und Mineralwässer)	Mind. 2 Liter täglich trinken

(vgl.: Domnowski, 1999, Seite 113)

6.8 Inanspruchnahme fachkundiger Dienste

*„Sobald du dir vertraust,
sobald weißt du zu leben.“*

Johann Wolfgang v. Goethe

Fachleute leisten Beistand, wenn ausgebrannte Führungskräfte unter Entscheidungseinsamkeit und –druck leiden, wenn Festgefahrene von sich aus keinen Ausweg sehen und wenn Menschen der Mut für notwendige Konsequenzen fehlt. Sie helfen klären, ob etwas veränderbar ist oder ob man sich mit einer Situation oder anderen Menschen abfinden muss. Sie unterstützen die Trennung zwischen institutionell bedingten und persönlich verursachtem Burnout.

6.8.1 Experten im Burnout-Management

Wer sind nun diese Experten und wo findet man sie? Entspannungs- und Antistress-Kurse, Kommunikations- und Selbstsicherheitstrainings, aber auch spezielle Burnout-Seminare werden von verschiedenen Institutionen angeboten. Wie zum Beispiel bei Volkshochschulen, Krankenkassen, Beratungsstellen, privaten Instituten, Hochschulen und Kliniken. Dort erhält man bei Bedarf auch Hinweise auf individuelle Beratungsmöglichkeiten, wenn Sie im Gespräch mit einem Experten (Psychologe, Arzt, Pädagoge oder anderen speziell fortgebildete Menschen) sich und ihre Situation klären wollen. Die intensivste Form der Selbstklärung ist die Psychotherapie. Sie erlaubt Ihnen, auf die Basis des Verständnisses für Ihre Vergangenheit Ihre Gegenwart zu meistern und angemessene Zukunftspläne zu entwickeln.

6.8.2 Supervision

Persönliche Motivation und die Fähigkeit zur Kommunikation stellen wichtige Ressourcen dar, die das Gleichgewicht zwischen den beruflichen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten aufrechterhalten können.

Der Supervision obliegt eine stützende und entlastende und damit psychohygienische Funktion sowie eine Professionalisierungsfunktion zu Grunde.

Ein Supervisor ist ein speziell für diese Zwecke weitergebildeter Klärungshelfer, der zumeist in eine Mitarbeitergruppe geholt wird, um festgefahrene Strukturen, zwischenmenschliche Konflikte, institutionelle Schwierigkeiten, Probleme mit Klienten, Patienten, Mitarbeitern oder persönliche Hemmnisse zu besprechen und zu lösen. Dies kann auch zu zweit geschehen.

Ziele der Supervision in der Pflege sind:

1. Verbessern der Kommunikationsfähigkeit

Zunächst innerhalb der Supervisionsgruppe, dann auch zu Personen außerhalb der Gruppe (Patienten, Angehörige, Mitarbeiter)

2. Stärken sozialer Kompetenzen

Supervision als Methode der beruflichen Selbstreflexion ist geeignet, sowohl Krankenpflegeschüler während der Ausbildung als auch examiniertes Pflegepersonal psychisch zu entlasten sowie sozial und in der Berufspraxis zu stützen.

Supervision ist keine Therapie,
sondern vielmehr eine Möglichkeit,
den Prozess berufsbedingter Sozialisation zu verstehen
und berufliche Emanzipation zu fördern.

6.8.3 Konfliktbewältigung im Teamgespräch

Individuelle Voraussetzungen für Teamfähigkeit:

- o Selbständigkeit
- o Kooperationsfähigkeit
- o Selbstkritik
- o Kritikfähigkeit

Konflikte innerhalb und zwischen Berufsgruppen gelten als wesentliche Stressfaktoren im Krankenhausalltag. Methodisch geführte Teamsitzungen bilden eine Plattform, um Konflikte wirkungsvoll auszuräumen und künftigen unkonstruktiven Auseinandersetzungen vorzubeugen.

Generell sind bei Teamsitzungen folgende Prinzipien zu beachten:

- o Probleme nicht zerreden
- o Position nicht hartnäckig verteidigen
- o Keine Schuld zuweisen
- o Keine gegenseitigen Anklagen

Grundsätze einer teamorientierten Gesprächsführung:

- o Anerkennung der Person
- o Offenheit und Ehrlichkeit
- o Gesprächsplanung
- o Niederschrift des Gespräches

Die Aufgaben der Gesprächsleitung sind:

Eröffnen des Teamgesprächs

Bekannt geben der Besprechungsthemen

Steuerung der Abfolge der Redebeiträge

Koordination der Vorschläge, Anträge und Abstimmungen

6.8.4 Ausländische Arbeitskräfte

In vielen Kliniken und Pflegeheimen ließe sich der Betrieb nicht ohne ausländische Arbeitskräfte aufrechterhalten. Diese sind sehr unterschiedlich ausgebildet und motiviert. Ihre Einstellung durch die Klinikleitung kann dazu führen, dass Pflegende auch als Sprachlehrer und Dolmetscher eingesetzt werden.

Zusätzliche Probleme entstehen dadurch, dass die kulturellen Prägungen der ausländischen Helfer oft viel stärker von patriarchalischen Traditionen bestimmt sind. Während es in Mitteleuropa schon lange üblich ist, dass Frauen Führungspositionen übernehmen, hat sich das in der Türkei, in arabischen Länder und im Mittelmeerraum noch längst nicht so durchgesetzt.

Deshalb fällt es den ausländischen Pflegekräften auch oft nicht leicht, sich in ein Team zu integrieren. Sie bilden Untergruppen, erwarten direkte Anleitung und finden die Bereitschaft zum Gehorsam eine ausreichende Voraussetzung für ihre Mitarbeit. Sie können mit den Möglichkeiten der Reflexion oder Nachqualifikation (wie Organisationsentwicklung, Supervision) oft nichts anfangen. Es bedarf besonderen Engagements der Teamleitung, um die ausländischen Kräfte einzubinden und zu qualifizieren, damit nicht alle Beteiligten belastet werden.

*„Böse Zungen und böses Ohr
sind beides des Teufels.“*

Deutsches Sprichwort

7 GESUNDHEITSFÖRDERUNG AM ARBEITSPLATZ

7.1 Das Krankenhaus, sowohl Arbeits- als auch Lebensraum

Um den Gesundheitsschutz in Zukunft zu optimieren, ist es notwendig, dass die neueren Erkenntnisse der Arbeitspsychologie in den Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung Eingang finden. Eine Gesundheitsförderung, die diese Erkenntnisse berücksichtigt beinhaltet zusätzlich qualitative und innovative Elemente und wirkt sich deshalb auch positiv auf die Pflegequalität aus. Im Hinblick auf den Pflegealltag sind dafür folgende Elemente erforderlich:

Neue Entscheidungs- und Handlungsspielräume für Pflegekräfte eröffnen.

- o Fachliche **Kompetenz** hinsichtlich patientenorientierter Pflege erweitern.
- o Aktives **Mitgestalten** der Arbeit durch die Pflegekräfte in bezug auf humanen Arbeitsablauf, Aufstiegs- und Entfaltungsmöglichkeiten

Die Umwelt am Arbeitsplatz beeinflusst nachweislich die Gesundheit und Zufriedenheit der Beschäftigten. Die Gestaltung der Umgebung wirkt sich im Krankenhaus nicht nur auf die Beschäftigten, sondern auch auf das Wohlbefinden der Patienten aus.

Ästhetische und farbliche Eindrücke wirken sich im Unterbewusstsein auf das seelische Befinden aus und beeinflussen damit das Sozialverhalten, die geistige Leistungsfähigkeit und die körperlich-seelische Gesundheit.

7.2 Problemfelder und deren Maßnahmen

Körperliche (Fehl) Beanspruchung und unergonomische

Arbeitsabläufe:

- o Entstehungsbedingungen feststellen
- o Geeignete Präventionsmaßnahmen ergreifen: Arbeitstechniken, Rückenschule etc.
- o Technische Ausstattung zur Entlastung bei körperlich beanspruchender Arbeit verbessern.
- o Einsatz sicherer und bedingungsfreundlicher Technologien.

Arbeitssicherheit:

- o Einführung und regelmäßige Schulung der Mitarbeiter
- o Einhaltung der Schutzbestimmungen
- o Regelmäßige Wartung von Geräten

Arbeitszeit und Dienstplanung:

- o Familienfreundliche Arbeitsmodelle (Kernarbeitszeit,...)
- o Angemessene Freizeit- und Erholungsphasen

Arbeitsorganisation:

- o Störungsfreie Intervalle für Pflege (keine Unterbrechungen durch diagnostische Maßnahmen).
- o Partizipative (teilhabende und gleichberechtigte) Arbeitsgestaltung

Psychisch belastende Arbeitssituation:

- o Arbeitssituation erfassen und analysieren
- o Adäquate Abhilfe bzw. Bewältigung (Team Gespräch, Supervisionsformen, Gesprächsführung, Sterbebegleitung)
- o Präventive und rehabilitative Arbeitsansatz

8 UMGANG MIT BURNOUT- BETROFFENEN

Als Außenstehender können Sie einen vom Burnout betroffenen unterstützen, indem Sie ihm helfen, die Selbstverleugnung aufzugeben. Erste konkrete Schritte, die aus dem Labyrinth der Hilflosigkeit führen, müssen besprochen werden. Dabei leisten Ratschläge („du solltest“) wenig Hilfe.

Sinnvoller sind ermutigende Gespräche über die kurz- und langfristigen Ziele und Hinführung zu entspannenden Erlebnissen (Bewegung, Naturerlebnisse u.a.). Im Falle des beruflichen Burn-out gilt darüber hinaus, die bisherige Prioritätensetzung, die Zielhierarchie, Entscheidungsstrategien sowie das Zeitmanagement zu reflektieren. Das Erwerben von Konfliktlösungsstrategien ist oft ebenso bedeutsam wie das Erlernen einer Entspannungsmethode.

Bei Verdacht auf ein Burnout- Syndrom sollte der Betroffene versuchen, gewisse Veränderungen vorzunehmen. Rücksichtnahme auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ist Grundvoraussetzung für ein Entkommen. Sollten diese Maßnahmen aus eigener Kraft nicht mehr geleistet werden können, ist es erforderlich, sich einem entsprechendem (Selbsthilfe-) Seminar anzuschließen. Ist das Burnout- Syndrom bereits fortgeschritten, hilft nur noch der Gang zu einem Arzt oder Psychotherapeuten. Doch die Suche nach dem passenden Experten gestaltet sich meist schwierig, da es nur wenige ausgewiesene Spezialisten für diese Form der Erkrankung gibt. Hilfe bei der Auswahl des passenden Arztes, aber besonders bei der Suche nach dem richtigen Therapeuten leisten die örtlichen Krankenkassen und Ärzteverbände.

(vgl.: www.psychotherapie.de.)

9 SCHLUSSBETRACHTUNG

Wenn wir nun das eine oder andere Burnoutsymptom bei uns finden, bedeutet das nicht, dass wir überdrüssige, unfähige und erschöpfte Helfer sind. Denn nicht jeder, der einmal lustlos und zweifelnd zur Arbeit geht oder einen Schlechten Tag hat, ist ausgebrannt. Nur wenn die geschilderten Symptome deutlich über einen längeren Zeitraum auftreten, sprechen wir vom „Ausgebrannt sein“.

Neben der Ausbildung zum Helfer, die ja auch gesellschaftlich legitimiert und getragen werden sollte, würde auch die Erhöhung der gesellschaftlich Akzeptanz der psychosozialen Arbeit dazu beitragen, dass Helferinnen und Helfer nicht einer Welt gegenübersteht, die nicht begreifen will, dass es neben Leistung und Fortschritt auch Schwäche gibt, die menschlich getragen werden will, die zum Ausdruck kommen darf.

Keiner darf dazu verdammt sein, ein Verhalten zu zeigen, das Franz Lehar in seiner Operette „Das Land des Lächelns“ zum Ausdruck bringt, wenn dort Prinz Sou-Chpng singt:

*„Immer nur lächeln und immer vergnügt,
immer zufrieden, wie's immer sich fügt.-
Lächeln trotz Weh' und tausend Schmerzen,-
Denn wie's dadrinnen aussieht,
geht niemand was an.“*

10 ZUSAMMENFASSUNG BURNOUT UND PROPHYLAXEN

Woran erkenne ich Burnout?

Es gibt Vorstufen, die selbst noch keinen Krankheitswert haben, Warnsignale, körperliche, mitunter auch psychische Symptome und die verschiedenen Ausprägungen des Burnout.

Als **Vorstufen** gelten: Extremes Berufliches Engagement, Reduktion bis Aufgabe der privaten Interessen, Hobbys und Beziehungen. Der Wunsch, beruflich perfekt zu sein steht im Mittelpunkt des Lebens.

Warnsignale: Beginnende Gefühle der Leere, Körperliche Symptome, häufige Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Blutdruckinstabilität, d.h. Schwächegefühl und Gefühl des Kollaps mit niedrigen dann wieder deutlich erhöhten Blutdruckwerten.

Früh-Stadium: zunächst leichtere, dann häufiger auch schwere und bisher ungewohnte Erkrankungen, die bisher übergangen wurden, führen zu längeren Krankenständen. Wirbelsäulenbeschwerden nehmen zu. Das Gefühl innerer Leere erstreckt sich auch auf Zeiten, in denen Routineaktivitäten ausgeführt werden. Sinnlosigkeitserleben, Zynismus treten auf. Es führt zu einer Flucht in äußere Aktivität, oberflächliche Vergnügungen und Alkohol, mitunter auch anderer Rauschmittel.

Fortgeschrittenes Stadium: Arbeit fällt schwerer, Arbeitsqualität lässt nach. Fehler treten auf, Lust- und Interesselosigkeit, auch bei Tätigkeiten, die bisher Freude machten. Körperliche Krankheiten wandeln sich eher in chronische Leiden. Urlaub oder Kur bringen keine oder nur kurze Erholung.

Vollausgeprägt: Resignation und Sinnlosigkeitsgefühl nehmen überhand. Es gibt kaum mehr Zeiten, in denen die Betroffenen sich nicht frustriert, schwach, einsam und hilflos fühlen. Süchte, körperliche Leiden oder akute, schwere Erkrankungen führen zum beruflichen Ausschluss, Arbeitslosigkeit oder Frühpension. Im Beziehungsbereich droht über Beziehungsabbrüche die Einsamkeit und Isolierung.

Burnout-Syndrom bei Pflegepersonal?

Sicherlich spielen äußere organisatorische Faktoren wie Arbeitshektik und Zeitnot als Folge personeller Unterbesetzung eine gewichtige Rolle, da sie die Entwicklung des Ausbrennens beschleunigt. Jedoch ist dies keine ausreichend Erklärung, denn auch Industriearbeiter die im Akkord stehen, sind unter Zeitdruck. Die Ursachen sind sicherlich in der Persönlichkeit des Helfenden begründet.

Helfen als Beruf wird meist von Menschen gewählt, die sehr begeisterungsfähig sind und ein hohes Maß an Idealismus haben. Dabei stellen sie hohe Ansprüche an sich selbst und neigen dazu, viel von den Problemen anderer auf sich zu nehmen. Diese besonders engagierten Menschen erleben oft eine Praxis, die ihren Idealen nicht entspricht. Sie müssen erkennen, dass im Krankenpflegeberuf Konflikte vorprogrammiert sind, die nicht aufgearbeitet werden können. Wenn von diesen Menschen keine wirksamen Bewältigungsmechanismen entwickelt werden, besteht die Gefahr, dass an Stelle von Idealismus Unzufriedenheit, Überdruß und Erschöpfung treten.

Therapeutische Ziele, Was ist zu Tun?

Bei ersten Anzeichen empfiehlt sich zunächst eine kritische Analyse der eigenen Situation. Was erwarte ich von mir, überfordere ich mich selbst, was erwarten die anderen von mir, bin ich gesprächsbereit, kann ich Gefühle klar ausdrücken und bin ich in der Lage, einen ausgleichenden Wechsel zwischen Arbeit und Freizeit zu schaffen? Als Puffer gegen Burnout-Risiken gelten besonders intakte soziale Beziehungen. Auch Sport und Kultur sowie Entspannungstechniken helfen gegen das Ausbrennen. Auch Professionelle Hilfe von außen sollte man ohne Hemmungen in Anspruch nehmen. Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen können dabei unterstützen, dass der Burnoutprozeß nicht eskaliert.

Wie kann man einem Burnout entgegenwirken?

- o **Problembewusstsein:** Der einzelne Helfer muß sich des Problems des Ausbrennens bewusst sein. Dazu benötigt man Klarheit und Bewusstsein über den eigenen Tages- und Arbeitsablauf und über die eigenen Bewältigungsstrategien, mit Stress umzugehen. Auch die Klärung der eigenen Ziele und Schwierigkeiten im Beruf gehören dazu.
- o **Neue Lösungen:** Eigene Verantwortlichkeit ist die Voraussetzung um eine Möglichkeit zu suchen, konstruktiv mit den Belastungen der Arbeit umzugehen. Für den Einzelnen ist es wichtig positive Umweltbedingungen zu schaffen in denen Lern, Erfolg, und Zufriedenheit möglich ist.
- o **Soziale Kontakte:** Ein lohnendes Ziel sind befriedigende Kontakte bei der Arbeit und im privaten Bereich.

- o **Abgrenzung von Arbeit und Freizeit:** Die bewusste Abgrenzung von Arbeit und Freizeit hilft, den Arbeitstag hinter sich zu lassen. Für Helfer mit einer emotional stark beanspruchten Tätigkeit ist dies sehr wichtig. Eine befriedigende Freizeitbeschäftigung kann dabei hilfreich sein.
- o **Zeit des Abschaltens:** Eine Zeit des Abschaltens nach der Arbeit, eine Phase der Ruhe und Erholung hilft den Mitarbeitern sich aus den beruflichen Problemen zu lösen. Kurze Zeiträume zum Erholen geben neue Kraft, um sich nach der Arbeit wieder der Familie oder Freunden zuwenden zu können.
- o **Änderung der Sichtweise:** Viele Personen sehen sich oft selbst als Ursache des Ausbrennens. Sie denken, dass es an ihnen persönlich liegt, wenn sie frustriert und erschöpft den Arbeitsalltag hinter sich bringen. Wichtig ist die Änderung der Perspektive . Die Frage heißt dann nicht mehr, was stimmt nicht mehr mit mir, sondern was kann ich tun, um die Situation zu verändern. Es empfiehlt sich allerdings, von realen Verhältnissen auszugehen.

QUELLENVERZEICHNIS

BRENNER Patricia

„Pflege; Stress und Bewältigung“

Verlag; Hans Huber; 1997; Bern

BRONSBURG Barbro

„Ausgebrannt; die egoistische Aufopferung“

Verlag; Heyne; 1998; München

DOMNOWSKI Manfred

„Burnout und Stress in Pflegeberufen“

Verlag; Brigitte Kunz; 1999; Hagen

KRISTEL Karl Heinz

„Gesund Pflegen; Stressbewältigung und Selbstpflege“

Verlag; Urban und Schwarzenberg; 1998; München

MÜLLER H. Eckhart

„Ausgebrannt; Wege aus der Burnout-Krise“

Verlag; Heiden; 1993; Freiburg

SCHMIDBAUER Wolfgang

„Helfersyndrom und Burnout-Gefahr“

Verlag; Urban und Fischer; 2002; München

INTERNETADRESSEN:

www.dooyoo.at/burnout/stadien.htm , 02.07.2002

www.hardwald.klinikum.grosshaden.de/mobbing , htm, 26.06.2002

www.hatzelmann.de/html/burnout.html , 24.06.2002

www.infoline.at/burnout/stadien.htm , 02.07.2002

www.pflege.klinikum.grosshaden.de/ausgebr.html , 18.06.2002