

Birgitt Wiarda

Burnout-Vermeidung in pflegerischen und sozialpädagogischen Berufen

Abstract

Insbesondere Angehörige helfender Berufe sind Burnout gefährdet. In dem Beitrag werden das Burnout-Syndrom, die Risikofaktoren und der Krankheitsprozess erläutert. Es werden Hinweise zur Vermeidung von Burnout gegeben, und es wird aufgezeigt, worauf dabei in der Ausbildung in pflegerischen und sozialpädagogischen Berufen zu achten ist.

Inhalt

1. Was versteht man unter Burnout?
2. Wie unterscheidet sich ein Burnout-Syndrom von „normaler Erschöpfung“?
3. Stress
4. Wer ist gefährdet?
5. Wie kann es zum Burnout kommen? (Risikofaktoren)
6. Weshalb sind gerade Menschen in sozialen und pflegerischen Berufen gefährdet?
7. Burnout und Nachhaltigkeit
8. Burnout - ein schleichender Prozess
9. Wie lässt sich Burnout vermeiden?
10. Worauf ist in der Ausbildung in pflegerischen und sozialpädagogischen Berufen zu achten?
11. TA-Modelle als Methoden zur Selbstwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung

1. Was versteht man unter Burnout?

Als Krankheitsbezeichnung wurde „Burnout“ zum ersten Mal vor ca. 30 Jahren vom New Yorker Arzt und Psychotherapeuten Dr. Herbert Freudenberger verwandt. Er beschreibt damit einen Zustand lang andauernder schwerer Erschöpfung mit seelischen und körperlichen Beschwerden. Man spricht vom Burnout-Syndrom. Syndrom bedeutet eine Ansammlung von Symptomen. Das heißt: es gibt nie nur ein einziges Kennzeichen für Burnout.

Das Burnout-Syndrom betrifft:

- *Die Emotionale Verfassung* (Sich Fühlen): Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt und leer, niedergeschlagen. Sie haben das Gefühl: ich kann nicht mehr! Sie sind dünnhäutig, neigen zum Weinen oder sind leicht reizbar. In ihrer Arbeit, ihrem Tun sehen sie keinen Sinn und Nutzen und halten sich oft selbst für wertlos oder unfähig. Auch die Lust an privaten Kontakten oder Unternehmungen, die Pflege von Hobbys und Interessen geht verloren. Alles wird nur noch als Anstrengung empfunden.
- *Die Geistige Verfassung* (Denken): Es treten häufig Denkprobleme auf, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Die erschöpften Menschen bringen leicht etwas durcheinander, legen Dinge ab und wissen nicht mehr, wohin. Sie können „nicht

denken“. Es ist als ob der Kopf „leer ist“ oder „platzt“. Wegen der Konzentrationsstörungen wird leicht etwas übersehen, und es werden Fehler gemacht.

- *Die Körperliche Verfassung:* Körperliche Hinweise sind u.a. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Zyklusstörungen, Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck, Schwindel, der nicht organisch zu erklären ist, Rückenprobleme, die Immunabwehr ist geschwächt. Nicht jede/r Betroffene weist diese Symptome auf; meist meldet sich die jeweilige „Schwachstelle“, die vermutlich jeder in seinem Körper hat.

2. Wie unterscheidet sich ein Burnout-Syndrom von „normaler Erschöpfung“?

Nicht jede Erschöpfung ist gleich Burnout. Wenn Sie Sport treiben, z.B. ausgiebig gejoggt sind, zwei Stunden Volleyball gespielt haben, oder wenn Sie im Garten gearbeitet haben, fühlen Sie sich körperlich erschöpft. Sie sind „alle“, müssen verschnaufen, Sie gehen vielleicht duschen, Sie verpusten sich, erholen sich. Sie ruhen sich aus. Und dabei fühlen Sie sich wahrscheinlich wohl. Eine „wohlige Erschöpfung“. Und danach geht es wieder. Sie haben wieder neue Kraft. Oder wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen – es war anstrengend, vielleicht körperlich, vielleicht psychisch, weil Sie mit vielen Menschen Kontakt hatten – dann sind Sie k.o., müde, erschöpft. Sie möchten die Beine hochlegen, Tee trinken, etwas essen. Sie entspannen sich, Sie regenerieren sich, und dann merken Sie, wie die Kräfte wieder kommen. So ist es normal. Ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Anstrengung und Erschöpfung, Erschöpfung und Regenerierung. Und genau diesen Wechsel gibt es beim Burnout nicht. Oder nicht mehr. Es gibt nach der Erschöpfung kein Regenerieren. Ausbrennende sind nicht in der Lage zu entspannen. Sie sind in Dauerbetrieb.

3. Stress

In Situationen, die anstrengend und belastend sind, sorgt der Körper dafür, dass Sie diese Situation meistern können. Er setzt die entsprechenden Botenstoffe in Gang: Adrenalin z.B. bringt den Kreislauf in Schwung, wirkt sich auf die Verdauung aus, sorgt auch für erhöhte Konzentration und Kraft. So bringen wir Leistungen. Problematisch ist es, wenn es nicht zur Ent-Spannung kommt, wenn der Körper keine Gelegenheit hat, die Stresshormone, die Alarmbotenstoffe, wieder abzubauen. Er ist dann in Dauer-Alarmzustand, und damit überfordert er sich selber. Der Stress verselbständigt sich sozusagen: die Stresshormone werden nicht abgebaut und überschütten den Körper auch noch am Feierabend und sorgen dafür, dass er ständig in Alarmbereitschaft ist, unruhig ist, innerlich „auf dem Sprung“. Die Gedanken kreisen und drehen sich, lassen sich nicht abschalten und zermürben den Menschen. Die Folge: Er ist unausgeschlafen, müde, gerädert, energielos.

Je mehr ich merke, dass ich nicht mehr kann, desto mehr strenge ich mich an, desto mehr Kräfte und Reserven brauche ich, desto weniger kann ich entspannen und auf-tanken, desto mehr Fehler unterlaufen mir, desto müder werde ich, desto anstrengender wird alles, desto sinnloser erscheint es: ein Teufelskreis, ein Gefühl wie in einem „Hamsterrad“.

Oft erlaubt erst der völlige (körperliche und seelische) Zusammenbruch, liegen zu bleiben, sich versorgen zu lassen, eine Auszeit zu nehmen und ganz allmählich wieder zu sich zu kommen.

4. Wer ist gefährdet?

Wen kann es treffen, wer ist gefährdet? Burnout-Erkrankungen galten eine Zeit lang als typische Manager-Krankheit, die vor allem Menschen mit Führungsaufgaben, Menschen in hohen verantwortlichen Positionen betrifft. Als gefährdet gelten aber auch Menschen in sogenannten helfenden Berufen, wo ständig von Berufs wegen eine helfende und gebende Haltung gefordert ist: Pflegepersonal in Altenheimen und Krankenhäusern, Ärzte, Lehrer, Erzieher, Pastoren und Priester, Sozialarbeiter. Joachim Bauer, Arzt für Psychosomatik in Freiburg, weist auf Untersuchungen hin, die zeigen, dass besonders auf Intensiv-, Krebs- und Aids-Stationen 40-60 % der Pflegekräfte und 15-30 % der Ärzte an Burnout-Symptomen leiden. Bei Lehrern sind es ca. 35 % und weitere 30 % auf dem Weg dahin (Vorstadium). Betroffen sind auch Selbständige, die „selbst und ständig“ ihre Arbeit mit nach Hause nehmen oder zu Hause ihr Büro haben und keinen Arbeits-Entspannungs-Rhythmus finden. Und schließlich ist auch von den Menschen zu reden, bei denen Burnout nicht berufsbedingt zu erklären ist. So spricht Bauer von geschätzten 60-80 % Betroffenen bei Pflegenden Angehörigen, die unter Burnout -Symptomen leiden.

Was haben die denn gemeinsam, dass Angehörige dieser Gruppen als besonders „Burnout-gefährdet“ gelten? Damit kommen wir zu den Risikofaktoren, den Faktoren, die einen Burnout-Verlauf begünstigen.

5. Wie kann es zum Burnout kommen? (Risikofaktoren)

Der Grund dafür sind sowohl äußere Bedingungen als auch innere, persönliche Bedingungen.

a) äußere Bedingungen (Arbeitsbedingungen):

- Zeitdruck
- zu viele Anforderungen
- zu hohe Anforderungen
- Unterforderung
- kein angemessener Raum
- Störungen des Arbeitsablaufes (nicht kontinuierlich machen können, nicht fertig werden)
- unterschwellige Konflikte
- anstrengendes Klientel
- mangelnde Unterstützung (Kollegen, Vorgesetzte)

Allerdings ist nicht jeder in Stress-Situationen in gleicher Weise belastet. Nicht jede/r brennt aus, wenn Anstrengungen und schlechte Arbeitsbedingungen sich häufen.

b) Inneren, persönlichen Bedingungen:

- Perfektionismus
- Pflichtbewusstsein
- Gewissenhaftigkeit
- hohe Ansprüche
- Zurückstellen eigener Interessen
- Verzicht auf Unterstützung
- Selbstkritik und Selbstantrieb zu „immer weiter...“
- Illusion der eigenen Unerschöpflichkeit (ich kann noch)
- Ausblenden eigener Bedürfnisse
- starke „Antreiber“, wenig Erlaubnis

Diese typischen Faktoren lassen sich in allen genannten Gefährdungsgruppen finden.

6. Weshalb sind gerade Menschen in sozialen und pflegerischen Berufen gefährdet?

Menschen, die sich für einen Beruf in diesem Bereich entscheiden, sind meistens Menschen mit einer hohen sozialen und emotionalen Kompetenz. Sie können gut auf andere Menschen eingehen, sich einfühlen, haben ein Verständnis davon, was diese brauchen und was den Patienten / Klienten weiter helfen könnte. Gefährdet sind Menschen in diesen Berufsgruppen dann, wenn sie nicht ausreichend für sich selber sorgen: Sich nicht abgrenzen, weil sie meinen, immer verfügbar sein zu müssen; eigene Bedürfnisse zurückstellen, weil sie meinen, die Arbeit habe Vorrang; zu viel Verantwortung übernehmen, weil sie meinen, der Patient / Klient sei dazu nicht in der Lage usw.

Dem liegen zum einen oft ausgeprägte Idealvorstellungen z.B. von Gerechtigkeit und Selbstlosigkeit zugrunde und zum anderen ein Bedürfnis nach Zuwendung und Anerkennung durch den Einsatz (für andere). Ausgeblendet wird die Begrenztheit der eigenen Ressourcen. Anders gesagt: Gefährdet sind Menschen in diesen Berufen dann, wenn das Gleichgewicht von Geben und Nehmen, von Fürsorge für andere und Selbst-Versorgung, nicht mehr stimmt, weil sie nicht mehr dazu kommen, ihre eigenen körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse zu versorgen. Und das hängt eben mit eigenen Ansprüchen an sich selbst zusammen. Gefährdet sind Menschen in diesen Berufsgruppen aber auch deshalb, weil die Rahmenbedingungen zunehmend unhaltbar geworden sind. Personalmangel, Zeitdruck, ein Mehr an Verwaltungsaufgaben etc. führen dazu, dass die, die dort arbeiten, kaum noch dazu kommen, ihre eigentlichen Kompetenzen, den hilfreichen Umgang mit Menschen, einzusetzen und zu entfalten, und das häufig auch noch bei schlechter Bezahlung. Auch hier stimmt das Verhältnis von Geben und Nehmen nicht. Sie verbrauchen ihre Energie, um ihre Arbeit trotz schwieriger Bedingungen durchzuhalten.

7. Burnout und Nachhaltigkeit

Der Begriff Nachhaltigkeit stammt aus dem 18. Jahrhundert, als ein Oberberghauptmann auf die Notwendigkeit hinwies, dass genügend nachgeforstet werden müsse und immer nur so viel abgeholzt werden dürfe, dass auch die nächste Generation mit Holz versorgt sei. Dass das auch für die Energiequellen gilt, die wir heute ausschöpfen, setzt sich allmählich in den Köpfen durch. Die Bodenschätze sind endlich. Und mit dem, was auf der Erde wächst, müssen wir so umgehen, dass es sich erneuern, nachwachsen kann.

Für den Einsatz menschlicher Kräfte und Energien gilt dasselbe. Wir sind endliche Wesen mit begrenzten Kräften. Wir können diese Kräfte ausschöpfen und nutzen. Nachhaltigkeit in diesem Zusammenhang bedeutet: nicht bis zur völligen Erschöpfung alles aus sich (oder anderen) herauszuholen, sondern dafür zu sorgen, dass auch die menschlichen Energiequellen sich erneuern können. Auftanken. Seine Kräfte einsetzen und sie nähren. Das Gegenteil von Nachhaltigkeit im Umgang mit den eigenen Kräften ist Selbstausbeutung. Das Tückische ist, dass der Prozess, der zum Aufzehren, Ausbrennen der Kräfte führt, ein schleichender ist.

8. Burnout - ein schleichender Prozess

Hier ein Überblick über sieben mögliche Phasen:

1. Sehr starkes Engagement, mehr als gefordert
Gefühl der Unentbehrlichkeit
keine Zeit
Misserfolge werden verdrängt
eigene Bedürfnisse geleugnet
Erschöpfung
Energienmangel
2. Rückzug - Idealismus geht verloren
emotionaler Rückzug von der Arbeit
Arbeit nur noch Belastung, ein Muss
auch privater Rückzug
Unzufriedenheit
3. Desillusionierung - Frust
Ohnmachtsgefühle
Akzeptieren, dass Erwartungen / Ziele unerfüllt bleiben
Depression (Schuld- und Unzulänglichkeitsgefühle) oder Aggression (Schuldzuweisung)
4. Leistungsabfall
Abbau von Motivation, Kreativität, Leistungsfähigkeit
5. Verflachung des emotionalen und sozialen Lebens - Verlust von Beziehungen, Kontakten
Vermeidung von Aktivitäten
wenig Anteilnahme
Eigenbrötlerei
Einsamkeit
6. Psychosomatische Reaktionen (können schon früh auftreten)
7. Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit

Oft wird den Betroffenen erst in der Rückschau deutlich, was sie mit sich gemacht haben. Dass sie schon lange „auf Reserve“ gelaufen sind und weiter gemacht haben, obwohl ihr Körper und ihre Seele ihnen signalisiert haben: „Stopp! Ich kann nicht mehr!“

9. Wie lässt sich Burnout vermeiden?

Welche frühzeitigen „Alarmzeichen“ gibt es?

Das Alarmsignal erster Güte ist: nicht abschalten können.

Körperliche Symptome sind immer Alarmzeichen. Körperliche „Beschwerden“ deuten eben darauf hin, dass der Körper „sich beschwert“, weil irgendetwas nicht stimmt. Burnout-Kandidaten neigen dazu, solche Beschwerden zu übergehen und trotzdem weiter zu machen. Das kann zur Überforderung des Körpers führen.

Zunehmende Konzentrations- oder Denkstörungen: Spätestens, wenn man merkt, dass die Freude abhandenkommt, sind sämtliche „Alarmlampen auf rot“.

Was können Sie tun, um Burnout vorzubeugen?

- Auf die Signale des Körpers achten.
- Müdigkeit, Erschöpfung ernst nehmen.
- Psychosomatische Symptome ernstnehmen, statt darüber hinweg zu gehen.
- Sich nach Bedürfnissen fragen und dem nachspüren: Was brauche ich, was tut mir gut? Wie kann ich dafür sorgen, dass ich das bekomme?
- Für Ausgleich sorgen: Arbeits-Zeit und Frei-Zeit klar unterscheiden.

- Für klare Strukturen sorgen und sie einhalten (Frei-Zeiten im Kalender).
- Tätigkeiten und Kontakte außerhalb der Arbeit wertschätzen (leben um zu arbeiten?).
- Kontakte pflegen oder wieder beleben.
- Kontakte nutzen um sich auszutauschen, sich Unterstützung zu holen.

Die Stressforschung hat gezeigt, dass gute zwischenmenschliche Beziehungen die am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie „Droge“ gegen seelischen und körperlichen Stress darstellt.

10. Worauf ist in der Ausbildung in pflegerischen und sozialpädagogischen Berufen zu achten?

Selbst-Fürsorge:

- Kenntnis der körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse
- Versorgung der körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse
- Hilfreich: Kenntnis der eigenen „inneren Antreiber“
- Rollen- und Aufgabenklarheit
- Grenzen setzen
- Gesunde Strukturen schaffen und einhalten: „Work-Life-Balance“ (Arbeiten und Freizeit, Ausgleich außerhalb der Arbeit, regelmäßige Pausen, Kontaktpflege)
- Austausch/Kontaktmöglichkeiten im Team: Entlastungsgespräche, Erfahrungsaustausch (Supervision, Kollegiale Beratung)
- Entwicklung von Stress-Bewältigungs-Maßnahmen
- Vorbereitung auf und Auseinandersetzung mit den konkreten Arbeitsbedingungen

11. TA-Modelle als Methoden zur Selbstwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung

Die Transaktionsanalyse (TA) ist eine umfassende Kommunikations- und Persönlichkeitstheorie. Mit Hilfe transaktionsanalytischer Modelle lassen sich z.B. innere Prozesse in Form von „Inneren Dialogen“ veranschaulichen. Auf diese Weise können u.a. typische Denk-, Fühl- und Reaktionsweisen in Burnout-Prozessen verstehbar gemacht werden. Weiter können dann Schritte entwickelt werden, die einen gesunden Umgang mit den eigenen Kräften ermöglichen.

Literatur

- Bauer, Joachim. 2002. Das Gedächtnis des Körpers. Frankfurt a.M.
Burisch, Matthias. 2006. Das Burnout-Syndrom. Heidelberg.
Schrenk, Jakob. 2007. Die Kunst der Selbstaussbeutung. Köln.
Stewart, Ian; Vann, Joines. 1990. Die Transaktionsanalyse. Freiburg.

Keywords

Burnout, Burnout-Vermeidung, Stress, pflegerische Berufe, sozialpädagogische Berufe, Selbst-Fürsorge, Risikofaktoren, Nachhaltigkeit

Angaben zur Autorin

Wiarda, Birgitt, Supervision, Kommunikationsberatung, Psychologische Beratung, Leer