

28
Burn-out

Wie in einem Hamsterrad gefangen

In den Sozial- und Gesundheitsberufen sind bereits 20 Prozent der Beschäftigten stark Burn-out-gefährdet.

VON JOSEF GEBHARD

Ich kann nicht mehr. Schon beim Aufstehen bin ich erschöpft. Was mir früher einmal Spaß gemacht hat, ist mir heute nur noch zu viel.“ Sätze wie diese sind typisch für Menschen mit einem Burn-out-Syndrom. Immer mehr leiden unter diesem Überlastungszustand. Besonders gefährdet sind Menschen, die im Sozial- und Gesundheitsbereich arbeiten. Das zeigt auch eine Umfrage der Gewerkschaft der Privatangestellten (GPA). Demnach sind 29 Prozent in diesen Berufen stark durch emotionale Erschöpfung belastet. Mehr als die Hälfte der Befragten findet keine persönliche Erfüllung. 20 Prozent haben ein hohes Risiko, ein Burn-out-Syndrom zu entwickeln.

„Sozialberufe sind deshalb so stark betroffen, weil sie sehr viel Eigen-Engagement verlangen“, sagt Selma Schacht von der GPA. „Menschen, die mit großem Enthusiasmus arbeiten, schlittern besonders häufig in ein Burn-out.“ Der Grund für die Zunahme steht für sie eindeutig fest: „Rationalisierungen und Kostendruck führen dazu, dass immer mehr in immer weniger Zeit erledigt werden muss.“

Oft trifft es auch Führungskräfte, die Aufgaben nicht delegieren können. „Lange merken sie nicht, dass sie neben dem Job nichts mehr haben. Plötzlich ist dann die Störung da und sie sind überrascht“, sagt Wolfgang Knopf, Vorsitzender der Österreichischen

Vereinigung für Supervision. Diese begleitende Betreuung am Arbeitsplatz sei eine wichtige Vorsorge-Möglichkeit. Schacht plädiert für eine institutionelle Verankerung der Supervision in Betrieben. Im Vergleich zu den Schäden, die die oft monatelangen Krankenstände der Patienten verursachen, seien die Kosten dafür gering. „An erster Stelle steht aber die Forde-

rung nach mehr Personal. Zudem müssen bezahlte Auszeiten wie Mehrurlaub und Sabbatical-Regelungen in allen Arbeitsbereichen vorhanden sein.“

INFO
Auch Mütter leiden oft unter Burn-out. Mehr dazu lesen Sie im Sonntag-KURIER.

INTERNET www.oevs.at

Störung: Seelisch und körperlich

Folgen Typische Symptome von Burn-out sind Isolierung, Rückzug und Depressionen. Hinzu kommen körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen.

Statistik Psychische Probleme sind eine der Hauptursachen für frühzeitiges Ausscheiden aus dem Berufsleben. 2006 gingen deshalb 22,6 Prozent der Männer und 34,6 Prozent der Frauen in den Ruhestand. Die Zahl der Krankenstandstage mit psychischen Problemen als Ursache stieg von 1997 bis 2006 um 30 bis 40 Prozent an, heißt es beim Wirtschaftsforschungsinstitut.



Burn-out-Prävention

Symptome

Wie in einem Hamsterrad?

Alles muss ich selbst machen, niemand unterstützt mich.

Aus dem Gleichgewicht?

Ich fühle mich überfordert, vernachlässige Bedürfnisse, mir fehlt die Anerkennung.

Warum arbeiten?

Ich ziehe mich zurück, habe weniger soziale Kontakte, frage mich öfter: „Warum?“

Nichts wie weg?

Das Gefühl von Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit schleicht sich ein; auch anderen fällt das auf.

Wo, wer, was bin ich?

Ich verliere das Gefühl dafür, was ich für mich brauche, ich spüre innere Leere.

Ausgebrannt?

Ich fühle mich depressiv und leer; ich bin verzweifelt, körperliche Beschwerden nehmen zu.

Das kann ich tun

Mich selbst entlasten; Kollegen bewusst einbinden; Arbeit delegieren.

Meine Bedürfnisse ernst nehmen, mir Zeit nehmen, Verantwortung teilen.

Reflexion meiner Werte, soziale Kontakte wieder aktiv pflegen, auf Balance zwischen Privatleben und Beruf achten.

Ich nehme psychosoziale Beratung in Anspruch.

Krisenintervention, Psychotherapie und medizinische Begleitung unterstützen mich dabei, meine innere Kraft und Stärke wiederzuerlangen.

KURIER Grafik: Schimpor / Quelle: Österreichische Vereinigung für Supervision (OVS)

Zählt als: 5 Ausschnitte, erschienen in:
Burgenland, Erste Ausgabe, Niederösterreich, Österreich, Tirol, Wien