

BURN-OUT Text Kurier: Erscheinungstermin 7.9.2008

Wenn nichts mehr geht!

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen relativ und absolut zu. Ob im Beruf oder im Alltag, laut Untersuchungen fühlt sich jeder/jede Zehnte in Österreich ausgepowert.

„Ich habe neben meiner 60-Stunden-Arbeitswoche noch meine pflegebedürftige Mutter betreut“, berichtet eine 40-Jährige Angestellte. „Bis irgendwann körperlich und psychisch nichts mehr ging. Die Erholungsphasen am Wochenende reichten nicht mehr aus, jede Kleinigkeit des Alltags, die ich früher problemlos bewältigt habe, wurde zur unüberwindbaren Aufgabe. Plötzlich litt ich unter Panik, nicht mehr funktionieren zu können, hatte Schlafstörungen, ständige Kopfschmerzen und mich überkamen riesige Schuldgefühle gegenüber meiner Mutter, dass ich ihr nicht mehr richtig helfen konnte.“

Nicht nur ManagerInnen und Personen in sozialen Berufen können von chronischem Stress und Burn-Out betroffen sein. Besonders Personen mit Mehrfachbelastungen wie allein erziehende berufstätige Mütter geraten sehr leicht in die „Stressfalle“.

Das Ausbrennen und erschöpft sein (stammt vom englischen Burn-Out) passiert nicht von heute auf morgen. „Neben dem Vernachlässigen eigener Bedürfnisse werden ständig persönliche Leistungsgrenzen ignoriert. Betroffene neigen zu einer sehr hohen Verausgabebereitschaft – sie brennen förmlich vor Engagement - und es fällt schwer, Anderen gegenüber „nein“ zu sagen. Gleichzeitig sind hohe individuelle Kontrollansprüche erkennbar, die sich darin zeigen, alles selber erledigen zu müssen, nichts delegieren zu können“, so Dr. Schmid vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen.

Das Ausbrennen ist allerdings keine rein vom Einzelnen abhängige Angelegenheit. Die Wahrscheinlichkeit an Burn-Out zu erkranken, ist in einem Arbeits- bzw. Lebensumfeld mit folgenden Charakteristika besonders hoch: hohe Leistungsanforderungen seitens des Umfeldes, hohe Verantwortungsübertragung für sich und andere, ungenügende Ressourcen zur Bewältigung dieser Leistungsanforderungen und wenig bis kein Handlungs- und Entscheidungsspielraum.

Besonders charakteristisch für Menschen mit einem ausgeprägten Burn-Out sind eine emotionale und körperliche Erschöpfung, psychosomatische Symptome, Angst und Depression, eine distanzierte Haltung gegenüber Mitmenschen und der Arbeit (Zynismus) und einer deutlich reduzierten Leistungsfähigkeit.

Der Klinische Psychologe Mag. Zalokar rät Betroffenen als Erstmaßnahme: „Nehmen Sie erste Warnsignale von Überlastung und Müdigkeit ernst, fragen Sie sich nach ihren momentanen Bedürfnissen und scheuen Sie sich nicht, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.“

Im Herbst veranstaltet die NÖ Gebietskrankenkasse eine kostenlose Vortragsreihe zum Thema „Burn-Out-Prävention und Stressmanagement“.

Infos zu den Terminen erhalten Sie in ihrer nächstgelegenen NÖGKK-Service Stelle oder im Internet unter www.noegkk.at.