

Was haben JournalistInnen und TraumatherapeutInnen gemeinsam?

- ✦ Hoffentlich: Freude an sinnvoller Arbeit!
- ✦ Das Risiko, auszubrennen,
- ✦ (sekundär) traumatisiert zu werden
- ✦ und/oder eine Mitempfindensmüdigkeit zu entwickeln.

www.michaela-huber.com

30.5.2008 Copyright: Michaela Huber, 2008 1

Was ist Burnout?

- ✦ Ein Zustand berufsbezogener (auch familiär bedingter) chronischer Erschöpfung.
- ✦ Erstmals verwendete der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger 1974 diesen Begriff.
- ✦ ICD-Diagnose: Zustand der totalen Erschöpfung (Z 73.0)

30.5.2008 Copyright: Michaela Huber, 2008 2

Gründe für Burnout

- ✦ Ständige Frustration;
- ✦ Nichterreichen eines oder mehrerer (Lebens-)Ziele;
- ✦ zu hohe persönliche Erwartungen an die eigene Leistung(sfähigkeit);
- ✦ chronisches Überlastetwerden
- ✦ Häufung von Belastungen in mehreren Lebensfeldern.

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

3

Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben!

- ✦ 1. Phase: Überengagement: Der Beruf wird wichtigster Lebensinhalt. Urlaub? Nicht nötig! Begeisterung, Überstunden, „Akkordbrecher“ (auf Kosten von KollegInnen sich profilieren...) aber auch heldenhafte Aufopferung!
- ✦ 2. Phase: Nichtbeachten eigener Bedürfnisse: Missachten von Erschöpfungssignalen; Konzentrationsschwächen (Fehler häufen sich); Verdrängen von Misserfolgen; Vernachlässigung von Partnerschaft u. Familie, „no sports!“ Aber viel TV, Alkohol- und Schmerzmittelkonsum nimmt zu.

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

4

Und wenn der Akku leer ist...

- ✦ Phase 3: Chronische Müdigkeit: Reduziertes Engagement (Dienst nach Vorschrift), Ärger auf die Klientel und die Chefs („Die wollen uns nur ausbeuten“); vermehrte Schmerzen und Schmerzmittelkonsum so gut wie täglich, Vermeidung von Sozialkontakten und Rückzug, Versagensgefühle und Depression, häufige Infekte und andere Erkrankungen; Leben wird sinnlos...

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

5

Wie kommt's?

- ✦ Der Organismus des engagierten Menschen macht eine chronische Stressreaktion durch.
- ✦ Diese Stressreaktion ähnelt in abgeschwächter Form der Traumaphysiologie.
- ✦ Tatsächlich kann ein chronisch ausgebrannter Mensch Symptome einer PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörung) entwickeln: Chron. Übererregung/Einschränkung/Wiedererleben unerträglicher Momente....

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

6

Wichtige andere Begriffe

- ✦ **Stellvertretende Traumatisierung** (vicarious traumatization): Durch Übertragung, aber auch durch die Menge und Dauer an Arbeit mit traumatisierten Menschen entstehende Probleme: „Ich fühle was Du fühl(te)st“.
- ✦ **Mitempfindens-Müdigkeit** (compassion fatigue): Abstumpfung der Gefühlswelt als Selbstschutz: „Ich kann alles/nichts mehr ab...“
- ✦ **Sekundäre Traumatisierung**: Frühere eigene Belastungen werden aktiviert durch den Umgang mit Traumatisierten.

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

7

Was hilft?

- ✦ Achtsamkeit: neugierig, offen, akzeptierend und liebevoll...
- ✦ ...auch mit der eigenen Person umgehen.
- ✦ Respektvoll und auf Resilienzfaktoren achtend mit der Klientel umgehen.
- ✦ Bearbeiten von (früheren) Belastungen: Debriefing, Intervention, Supervision, Psychotherapie.
- ✦ Prophylaktisch: Viel Bewegung, Ablenkung, gute Beziehungen ...
- ✦ Mittleres Stressniveau anstreben und halten. Phasen der Stille!!
- ✦ Wenn Burnout-Risiko hoch: Sofort mind. mehrere Tage, wenn nicht Wochen, raus und zu Menschen, bei denen „die Seele baumeln“ kann...

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

8