

Burnout verhindern!

Vortrag auf dem Tag der Pflege in
der Klinik Ginsterhof, Rosengarten
am 22. September 2007

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

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)

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

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
- etc.

4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

Testen Sie selbst (1):

- Stellen Sie sich häufig Fragen wie: "Was hat das alles für einen Sinn"? oder "Soll das schon alles im Leben gewesen sein"?
- Denken Sie häufig, doch nichts bewirken zu können?
- Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?
- Haben Sie keine kreativen Ideen und Veränderungsvorschläge mehr?
- Haben Sie den Eindruck, alles wird Ihnen zu viel?
- Trauen Sie sich nichts mehr zu?
- Haben Sie keine Hoffnung mehr, dass sich etwas ändern lässt?
- Fühlen Sie sich depressiv und resigniert?
Sind Sie häufig gereizt und angespannt?

4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

Testen Sie selbst (2)

- Haben Sie nur noch wenig Freude an dem, was Sie machen?
- Fühlen Sie sich innerlich leer und ausgelaugt?
- Sind Sie schnell müde und kaum noch belastbar?
- Wachen Sie morgens zerschlagen auf?
- Haben Sie Heisshunger auf Süßes?
- Haben Sie öfter Magen- oder Rückenbeschwerden?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen?
- Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?

4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

Testen Sie selbst (3)

- Fühlen Sie sich innerlich zunehmend angespannt?
- Haben Sie fast täglich Kopfschmerzen?
- Ziehen Sie sich mehr und mehr von Ihrem Freundeskreis zurück?
- Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?
- Vernachlässigen Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild?
- Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen?
- Greifen Sie häufiger zu Alkohol, um sich zu entspannen?
- Nehmen Sie Aufputzmittel?
- (Copyright: PAL-Verlag 2003)

4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

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.

4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

Und wenn der Akku leer ist...

- Phase 3: Chronische Müdigkeit: Reduziertes Engagement (Dienst nach Vorschrift), Ärger auf die Patienten 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...

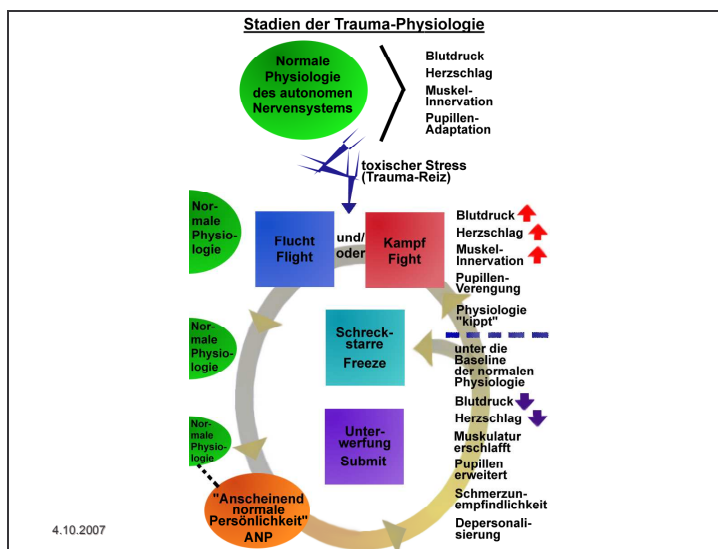
4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

Wie kommt's?

- Der Organismus des engagierten Menschen macht eine chronische Stressreaktion durch.
- Diese Stressreaktion ähnelt der Traumaphysiologie, nur in abgeschwächter Form.
- Tatsächlich kann ein chronisch ausgebrannter Mensch Symptome einer PTBS entwickeln.

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007



Was tun, wenn man ausgebrannt ist?

- Erkennen: Was hat sich negativ verändert?
- Anerkennen: Es hat sich etwas verändert, das hat eine Bedeutung!
- Verändern: Kann ich mir einen Punkt vornehmen, den ich „einen Zentimeter weit“ verändern möchte?

4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

Was ist am schwierigsten?

- Welche Veränderung wäre besonders wichtig?
- Was braucht es dazu?
- Hilfe außen?
- Hilfe innen?
- Was könnte im besten Fall dabei herauskommen, wenn ich es schaffe, das zu verändern?

4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

Ressourcen verankern...

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

Das Persönliche ist politisch!

- Bekommt Ihr persönliches Wohlergehen eine Zeit lang Priorität? Wie kann das aussehen?
- Können Sie sich jemanden an Ihre Seite holen (TherapeutIn, SupervisorIn)?
- Darf der Körper sich erholen? (Wellness, Sport, Spiel, Sex, Tai Chi, Qi Gong...)
- Gibt es etwas Besonderes, das Sie sich in nächster Zeit gönnen könnten? (Reise, Kleidung, Einrichtung, Hobby, Konzert, Lernen...)

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

**Sichere Orte finden,
sich trösten...**

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

Was in Ihrem Innern braucht Trost?

- Inneres Kind/Kinder liebevoll fördern
- Innere Rettungsaktion: Etwas Verletztes von sich gezielt innerlich in Sicherheit bringen.
- Innerer Garten etc. (Huber, 2005)
- Reinigungs- und Klärungsübungen
- „Hühnersuppe für die Seele!“

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

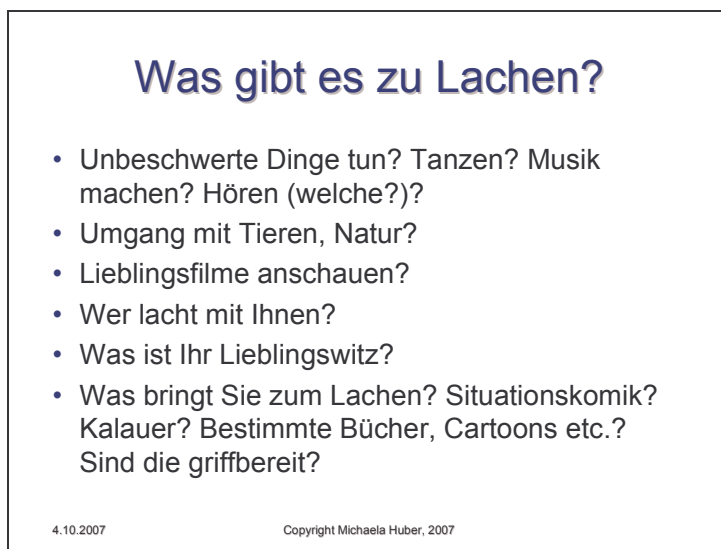
**Gefahren
rechtzeitig
erkennen...**

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

**Woran könnten Sie merken, dass
Sie wieder aufpassen müssen?**

- Äußere Anzeichen? Bestimmte saisonale Stress-Häufung? Menge an PatientInnen? Vor dem Urlaub?
- Innere Anzeichen? Anspannung, Schlafstörungen, depressiver Einbruch – wo liegt Ihre „Achilles-Ferse“?
- Welcher zugewandte Mensch darf Sie warnen, weil er/sie die Zeichen erkennt?

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007



Risiken eingehen

Wer nicht mehr
liebt und nicht
mehr irrt, der
lasse sich begraben



Goethe

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

Beziehungs-Risiken eingehen?

- Wer sind die Menschen, die Sie im Leben am meisten gefördert und unterstützt haben?
- Welche Eigenschaften haben die?
- Haben Sie diese Menschen auch verinnerlicht?
- Wer in Ihrer Umgebung ist „richtig nett“?
- Wann haben Sie es ihr/ihm zuletzt gesagt?

4.10.2007 Copyright Michaela Huber, 2007

Mülleimer und Schatzkästchen

- Können Sie sich einen Mülleimer irgendwo ausreichend weit entfernt von Ihrem Zuhause vorstellen, wo Sie auf dem Heimweg alles deponieren, was Sie nicht mit nach Hause nehmen wollen?
- Haben Sie ein Schatzkästchen (wie ein Briefkasten oder privater) bei/in Ihrer Wohnung, wo Sie alles deponieren können, was Sie an Schätzen gelernt haben und behalten wollen?

4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007

Dann gilt:



4.10.2007

Copyright Michaela Huber, 2007