

Burnout – darf der Beruf krank machen?

In sozialen Berufen wie der Kinder- und Jugendbetreuung arbeiten häufig Menschen, die für ihren Beruf „brennen“. Das ist großartig, aber nicht immer gesund. Der Beruf darf nicht krank machen, auch wenn der Grat zwischen dem „Brennen“ für eine Aufgabe und dem „Ausbrennen“ bis zur Erschöpfung oft schmal ist: Häufig verschwimmen die Grenzen zwischen beruflichem Engagement und dem Privatleben. In der Arbeit mit und für andere Menschen steht Selbstfürsorge oft hintenan. Deshalb ist die Gefahr groß, die eigenen Bedürfnisse und körperliche Stressreaktionen wie Verspannungen, Schlafstörungen oder Bauchschmerzen zu lange zu ignorieren und über die eigenen Grenzen hinwegzusehen. Wenn der Körper dann irgendwann streikt, spricht man von einem Burnout.

Burnout wird häufig mit „ausgebrannt sein“ übersetzt und beschreibt einen Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Die medizinische Diagnose lautet „Erschöpfungsdepression“. Oft ist dies Resultat eines langen Prozesses und beginnt mit einem großen Engagement, das in totaler Erschöpfung endet.

Häufig ist diese Erschöpfung emotionaler und körperlicher Natur. Den Betroffenen ist alles zu anstrengend, sie sind emotional extrem dünnhäutig und körperlich so erschöpft, dass jede Bewegung zu viel ist. Der Leidensdruck ist massiv. Oft haben Betroffene den Eindruck, dass sie gescheitert sind, und fühlen sich allein gelassen. Dass das Ende der eigenen Kräfte erreicht ist, kann man sich selbst aber nur schwer eingestehen. Aus dieser totalen Erschöpfung ohne Hilfe herauszufinden ist kaum möglich – deshalb sollte es gar nicht erst dazu kommen!

Ein einfacher Test kann helfen, mögliche Anzeichen von Burnout frühzeitig zu erkennen. Die regelmäßige Wiederholung dieses Tests hilft Ihnen festzustellen, ob eine Gefährdung vorliegt.

Aufgabe: Bewerten Sie im Test (erstellt nach Kristensen, Borritz, Villadsen & Christensen 2005) für sich die 30 Aussagen auf einer **Skala von 1 bis 10** (1 steht für „trifft gar nicht zu“ und 10 für „trifft sehr stark zu“). Den Test können und sollten Sie am Ende jedes Quartals wiederholen. Tragen Sie Ihre Bewertung im entsprechenden Quartal (Q1, Q2 ...) ein.

	Q1	Q2	Q3	Q4
Ich identifiziere mich sehr mit meiner Arbeit.				
Ich bekomme wenig Anerkennung für meine Arbeit.				
Ich habe einen sehr hohen Anspruch an meiner Arbeit.				
Ich denke konstant an meine Arbeit.				
Ich arbeite auch, wenn ich krank bin.				
Ich fühle mich ständig angespannt.				
Ich werde darauf angesprochen, dass ich gestresst wirke.				
Ich fühle mich auf der Arbeit keiner Gruppe zugehörig.				
Ich bin oft krank.				

	Q1	Q2	Q3	Q4
Ich schiebe viele Aufgaben vor mir her.				
Ich bin unkonzentriert.				
Ich vergesse viel.				
Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein.				
Ich esse unregelmäßig und unter Stress.				
Ich schlafe schlecht.				
Ich sage häufig private Verabredungen ab.				
Ich fühle mich überfordert.				
Ich bin unstrukturiert.				
Ich bewege mich zu wenig.				
Ich verbringe viel Zeit vor dem Fernseher.				
Ich nehme Treffen mit Freunden als Belastung wahr.				
Ich fühle mich allein mit meinen Problemen.				
Ich fühle mich leer und traurig.				
Ich bin unzuverlässig.				
Ich nehme mir wenig Zeit für Entspannung.				
Ich nehme mir wenig Zeit für meine Hobbys.				
Ich kann nicht abschalten, wenn ich nach Hause komme.				
Ich wache nachts auf und denke an die Arbeit.				
Ich glaube, dass mir alles über den Kopf wächst.				
Ich habe das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein.				

Was bedeutet das Ergebnis des Tests zur Burnout-Prophylaxe?

Wenn die Mehrheit der Aussagen in mehreren Quartalen mit 7 oder höher bewertet wird, sollten Sie sich mit der Thematik unbedingt näher befassen und sich Hilfe suchen. Ein leichter Einstieg wäre zum Beispiel ein Gespräch mit Familie und Freunden, scheuen Sie sich aber auch nicht, entsprechende Beratungsstellen aufzusuchen oder hausärztlichen Rat einzuholen. Auch wenn Sie eine hohe Anspannung und ein dauerhaftes Gestresstsein spüren, sollten Sie aktiv werden und sich Unterstützung zum Beispiel von Ärztinnen und Ärzten holen.