



Dem Burnout entgehen

von Eberhard Franken aus Hattingen | vor 1 Minute | 0 mal gelesen | 0 Kommentare | 0 Bildkommentare | 2 Bilder |  



Um die Vermeidung von Burnout ging es bei einer Info-Veranstaltung für Mitarbeiter des Evangelischen Krankenhauses. Beispiele aus der Presse rücken das Thema ins Bewusstsein der Menschen.

Kirsten Fahrenkrog (56), Burnoutberaterin und Heilpraktikerin, erklärte: "Mit dem Begriff Burnout ist

zunächst ein Zustand des Ausgebranntseins und der totalen geistigen und emotionalen Erschöpfung gemeint. Im Endzustand kann dies zu Depression bis hin zu Selbstmord führen."

Betroffen sind dabei Menschen aller Berufsgruppen, aber auch Menschen, die gar nicht berufstätig sind, wie Studenten und Arbeitslose. Denn Auslöser sind neben beruflicher Überlastung auch Faktoren wie ständige Frustration, Nichterreichen von Zielen und zu hohe persönliche Erwartungen an die eigene Leistung.

Der typische Verlauf eines Burnouts lässt sich in mehrere Phasen aufteilen, wobei die auftretenden Symptome nicht zwingend in einer bestimmten Reihenfolge verlaufen müssen und sogar gegensätzlich sein können. Wer zunächst idealistisch begeistert ist, kann schon kurz darauf mit Rückzug reagieren, im Extremfall mit Verzweiflung bis zu Depression und Suizid.

„Um dem entgegenzuwirken“, so die Referentin, „muss zunächst grundsätzlich betont werden, dass der regelmäßige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zum natürlichen und gesunden Lebensrhythmus des Menschen gehört. Auch kann es nicht Ziel sein, sämtliche Belastungen zu vermeiden.“

Fahrenkrog bezog das Auditorium ein, forderte regelrecht zum Mitmachen auf – und die Zuhörer gestalteten die Diskussion aktiv mit. Auch, als die Referentin anschließend die verschiedenen Ansätze zur Vermeidung und Vorbeugung eines Burnout erörterte.

In einer abschließenden Diskussion waren sich die Teilnehmer schnell einig, dass die Fortbildung den Zuhörer gut einbezogen und erreicht hat. Dieses Thema – da war man sich einig – sollte von den Teilnehmern auch mit anderen Berufsgruppen im Krankenhaus diskutiert werden.

