



Startseite > Psychosoziale Themen > Psychische und psychosomatische Erkrankungen > Burnout

Burnout

„**Burnout**“ wird meist als ein Zustand **chronischer Erschöpfung bezeichnet**, wobei neben dem Gefühl der Verausgabung und Müdigkeit die emotionale Instabilität (Reizbarkeit / Weinerlichkeit / Zynismus) symptomatisch ist. Begleitet werden diese **psychischen Symptome von psychosomatischen Beschwerden wie Kopf-/ Magenschmerzen/ Infektanfälligkeit/ Verdauungsproblemen**.

Es gibt keine einheitliche Definition von „Burnout“ und dieses Syndrom findet sich nicht in den internationalen Klassifikationssystemen für Krankheiten (z. B. ICD 10). Die unter Burnout subsummierten Symptome weisen **eine große Ähnlichkeit zu Depressionen** auf.

In der **Potsdamer Lehrerstudie** werden auch ca. 30% der Berufsanfänger im Lehrerberuf dem Risikotyp B zugeordnet: dieser Typ steht für die Burnout - Symptomatik. Diese Ergebnisse widersprechen der These, dass die „Ausgebrannten“ einmal gebrannt haben. Und von den 30% der (Über -) Engagierten (Risikotyp A) werden nicht alle krank. Die Untersuchungsergebnisse legen nahe, dass die Lehrkräfte, die sich als **Einzelkämpfer** organisieren, also keine Unterstützung erfahren oder aktiv erbeten, mehr gefährdet sind die Burnout - Symptomatik zu entwickeln als Lehrkräfte, die auf ein **tragfähiges berufliches und privates Netz** zurückgreifen können.

Lehrkräfte, die **unrealistische Ziele** in ihrer beruflichen Tätigkeit erreichen wollen, oder die erreichten **beruflichen Erfolge subjektiv nicht würdigen können**, laufen ebenfalls Gefahr, die genannten Symptome auszubilden.

Siehe auch

CARE-Beratung

Artikel-Informationen

10.05.2016

Kurzlink:

www.aug-nds.de/?id=359