Burnout

„Leer und ausgebrannt"

Sandra macht sich am Montagmorgen auf den Weg zur Arbeit. Die Kinder hat sie noch schnell in den Kindergarten und die Schule gebracht. Sie fühlt sich wie mittlerweile jeden Tag total kaputt und erschöpft. Auch die kalte Dusche und der Kaffee haben ihr nicht weitergeholfen. Am liebsten würde sie sich wieder ins Bett legen. Das Wochenende reicht zur Erholung schon lange nicht mehr aus. Obwohl sie gestern abend sehr müde war, hat sie heute Nacht wieder nicht viel geschlafen. Sie konnte überhaupt nicht abschalten, hat nur daran gedacht, was sie morgen auf der Arbeit alles noch erledigen muss. Je näher sie der Schule kommt, desto angespannter und unruhiger wird sie. Dann denkt sie an ihre anstrengende Klasse, die Dienstbesprechung heute Nachmittag, die Zeugnisse, die sie noch schreiben muss. „Das ist mir alles zu viel. Wie soll ich das alles schaffen?" Auch ihr Mann hat Sandra schon vorgeworfen, dass sie nur noch mit der Arbeit und Schule beschäftigt sei und sich sonst für nichts mehr interessieren würde. „Mein Akku ist leer.", sagt Sandra zu sich als sie aus dem Auto steigt.

Was steckt dahinter?

So wie Sandra leiden viele andere Menschen unter einem Erschöpfungssyndrom im Zusammenhang mit Arbeit, dem sog. „Burn-Out". Dieses kann in Folge von langwieriger, v.a. beruflich bedingter Beanspruchung auftreten. Bisher gibt es keine einheitliche Definition des „Burn-out". Neben dem Gefühl „ausgebrannt" und „verausgabt" zu sein sowie einem Zustand totaler Erschöpfung, können zahlreiche weitere, sehr vielfältige Symptome auftreten wie z.B. eine gedrückte Stimmung, Konzentrationsprobleme, Rastlosigkeit, Schlafstörungen oder auch psychosomatische Beschwerden wie Muskelverspannungen, erhöhte Infektionsanfälligkeit, Übelkeit, Verdauungprobleme sowie Bluthochdruck. Symptomatisch bestehen viele Überlappungen zu depressiven, psychosomatischen oder körperlichen Erkrankungen. Ein „Burn-Out" stellt keine eigene medizinische Diagnose dar. Vielmehr handelt sich um einen den Gesundheitsszustand zusätzlich beeinflussenden Faktor, der als möglicher Risikofaktor für die Entwicklung einer Depression oder körperlichen Erkrankung verstanden werden kann.

Was ist zu tun?

Suchen Sie sich zeitnah (d.h. sobald Sie merken, dass Sie leiden) Unterstützungsmöglichkeiten! Denn um eine Chronifizierung und Verselbstständigung von Symptomen zu verhindern, ist es wichtig, in frühen Belastungsstadien Hilfe zu suchen.In den **CARE-Beratungsstellen** beraten approbierte Psychologische Psychotherapeutinnen unter ärztlicher Schweigepflicht und können im Gesundheitssystem und im Regionalen Landesamt passende Hilfsmaßnahmen vermitteln.

Um für **Betroffene** eine schnelle Versorgung sicher zu stellen, gibt es ein Netzwerk aus kooperierenden Kliniken und ambulanten Behandlern. Die Kooperationspartner bieten zusätzlich zu einem umfassenden individuellen Ansatz eine berufsspezifische Ausrichtung für [?]Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren an.

CARE berät bei Bedarf auch **Schulleiter und Schulleiterinnen** für den Umgang mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Siehe auch

© MK

Kontakt zu CARE

Artikel-Informationen
24.11.2021

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

E-Mail an Redaktion