

Burnout ist ein Zustand gefühlsmäßiger oder emotionaler, physischer und mentaler Erschöpfung. Dieser tritt nach einem längerdauernden Umgang mit Personen auf, die im emotionalen Bereich stark fordernd sind, wie es z. B. Patienten sein können (Pines u. Aronson 1981). Hinzu kommen die Depersonalisation und das verringerte persönliche Engagement im Beruf. **Depersonalisation** ist dabei als ein gedanklicher und emotionaler Vorgang zu verstehen, durch den die Helfer ihre Patienten nicht mehr als Menschen wahrnehmen, sondern auf Objekte reduzieren. Zusammenfassend kann Burnout als Reaktion auf chronische Belastungen und emotionalen Streß mit Komponenten charakterisiert werden:

emotionale und/oder physische Erschöpfung,
verringerte Arbeitsproduktivität und Depersonalisation
(Maslach 1982; Perlman u. Hartmann 1982)

- Ñ **Psychische Symptome (Gedanken, Emotionen):** Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Konzentrationsprobleme, verlangsamtes Denken, Nervosität, aggressive Impulse.
- Ñ **Körperliche und psychosomatische Symptome:** Erschöpfung, Kopfschmerzen, Übelkeit; Appetitverlust, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Herzbeschwerden, sexuelle Probleme.
- Ñ **Konsequenzen im Verhalten:** übersteigerte Aktivitäten, Unruhe, unorganisiertes Handeln, vermehrter Alkoholkonsum.
- Ñ **Konsequenzen in sozialen Beziehungen:** Rückzug von Freunden, Ungeduld und Unbeherrschtheit gegenüber Patienten.
- Ñ **Konsequenzen auf Einstellungen und Haltungen:** Zynismus, Gleichgültigkeit, Pessimismus.

Die längerfristigen Konsequenzen des „Ausgebranntseins“ sind sehr unterschiedlich: Es kann zu dauernden körperlichen Beschwerden und psychischen Störungen kommen sowie zu Fehlzeiten bei der Arbeit, zu Einsamkeit und Isolierung, zu Partnerschaftsproblemen und zu starkem Alkohol- und Drogenkonsum. Am Ende dieser Entwicklung kann die Aufgabe der Arbeitstätigkeit bzw. des Berufes stehen.

Charakteristisch für Burnout ist die große Anzahl der Symptome und ihre geringe Spezifität. So unterscheiden sich die Symptome häufig nicht von körperlichen Streßsymptomen, psychosomatischen Erkrankungen oder psychischen Störungen, die keinen direkten Zusammenhang zur beruflichen Belastung haben.

(Bengel 1997)

Wenn Sie mit jemandem darüber reden möchten, steht Ihnen Pfr. Maas zur Verfügung.