

Vermeiden – erkennen – behandeln

Sogenannte Burnout-Lotsen können effektive Wege aus der Krise aufzeigen.

GEFÄHRDUNG. Erschöpfung? Zynismus? Geminderte berufliche Leistungsfähigkeit? Laut einer Umfrage des ÖGB signalisieren diese drei Merkmale ein drohendes Burnout-Syndrom. Burnout-Lotsen prüfen das Gefährdungspotenzial und zeigen Wege aus

der Krise auf. Burnout heißt auf Deutsch „ausgebrannt sein“ oder „ausbrennen“, wird im medizinischen Bereich seit etwa 40 Jahren genutzt und ist ein Syndrom, das international anerkannt ist. Ausgebrannte Menschen sind hochgradig erschöpft, leistungsmäßig am Limit bzw. schwer depressiv. Dabei sind hauptsächlich Menschen betroffen, die anfangs hochmotiviert und engagiert

sind, oft weit über das normale Maß hinaus. „Burnout ist ein Zustand, der in seiner Endphase persönliche Motivation, Einstellungen, soziale Kontakte und das eigene Verhalten massiv beeinträchtigt“, so Burnout-Lotsin Andrea Schrenk.

Ansprechpartner sein

„Bis zum völligen Burnout gibt es zehn Stufen, der Übergang ist aber fließend und

nicht bei allen Betroffenen gleich. Abhängig davon, in welcher Stufe sich die Betroffenen befinden, ist ein Ausstieg aus der Burnout-Spirale leichter bzw. schwerer zu bewältigen. Die Arbeit der Burnout-Lotsen besteht darin, Präventivmaßnahmen zu setzen, Burnout-Frühsignale zu erkennen und auch Wege aus der Krise aufzuzeigen. Nach der Formel: Vermeiden – erkennen – behandeln“, erklärt Schrenk.

Die Burnout-Lotsen bezeichnen sich sowohl als Ansprechpartner für einzelne Personen (Führungskräfte, Selbstständige, Lehrer, Schüler, Menschen im pflegerischen Umfeld), als auch für Unternehmen. „Wir bieten individuelle Unterstützung für Burnout-Gefährdete“, so Andrea Schrenk, die als geprüftes und zertifiziertes Mitglied des europaweiten Netzwerks der Burnout-Helpcenter agiert. „Zuerst analysieren wir das persönliche



Wem die Arbeit buchstäblich über den Kopf wächst, der sollte sich dringend professioneller Hilfe anvertrauen.

FOTO: FOTOLIA

10 Stufen in die Burnout-Falle

- Stufe 1:** Der innere Druck, besser als die anderen zu sein: Der Betroffene ist total begeistert, oft auch euphorisch. Stellt eigene Interessen dabei zurück.
- Stufe 2:** Verstärkter Einsatz: Alle verfügbare Energie wird in die Arbeit gesteckt; es entsteht das Gefühl, unentbehrlich zu sein.
- Stufe 3:** Vernachlässigung eigener Bedürfnisse: Schlaf ist Luxus, der Körper soll mit Alkohol, Koffein, Energiedrinks oder Nikotin aufgeputscht werden.
- Stufe 4:** Verdrängung von Konflikten: Erste Zeichen von Vergesslichkeit, Unpünktlichkeit, Unzuverlässigkeit.
- Stufe 5:** Werte werden neu interpretiert: Alte Grundsätze und Standpunkte werden aufgegeben, auf Freundschaften und Bekanntschaften verzichtet, Partnerprobleme
- Stufe 6:** Abstreiten von Problemen: Große Probleme in der

Partnerschaft und dem Freundeskreis, Arbeit macht keinen Spaß mehr.

Stufe 7: Rückzug aus dem sozialen Umfeld: Deutliche depressive Phasen, Umfeld wird als Gegner empfunden, hohes Suchtverhalten (Medikamente, Alkohol, Zigaretten...).

Stufe 8: Innere Leere und Depressionsschübe: Keine Leistungsfähigkeit mehr, schwach, keine sportliche Aktivität mehr möglich, häufige depressive Phasen, Ängste und Panikattacken.

Stufe 9: Völlige Burnout-Erschöpfung: Kognitive, mentale und körperliche Erschöpfung, depressive Phasen, ständige Anfälligkeit für Krankheiten, oft nicht mehr in der Lage, sich zu bewegen.

Stufe 10: Depression: Dauerhafte Niedergeschlagenheit und Verzweiflung, Selbstmordgedanken.

Burnout-Risiko anhand eines umfassenden Interviews, dann bieten wir konkrete Hilfestellung und arbeiten gemeinsam mit dem Betroffenen, den wir Gast nennen, einen Maßnahmenplan aus.“

Häufiger krank

Burnout-gefährdete Personen sind häufiger krank. Auch das ist ein Ergebnis der ÖGB-Umfrage. 37 Prozent der Burnout-Gefährdeten waren im Analysezeitraum mehr als

20 Tage im Krankenstand – im Vergleich dazu traf das nur bei 11 Prozent der Nicht-Gefährdeten zu. „Daher ist es für Unternehmen zunehmend wichtiger, ihren Burnout-Präventions-Index feststellen zu lassen, Burnout-Quellen zu entfernen und -Prävention zu betreiben“, so Schrenk. Ist der Burnout-Präventions-Index (BPI) niedrig, also das Burnout-Risiko hoch, schlägt sie verschiedene Strategien zur Lösung vor.