

Burnout-Prävention

Statuserfassung-Intervention-Begleitung-Therapie

DR. INGRID DROSSOS-STULLER

VERSTÄNDNIS

In der Betrachtung der Burnout-Entwicklung können wir von einer prozesshaften, schleichenden, dynamischen Bewegung ausgehen, die in Form einer Spirale (abwärts, aufwärts) verläuft. Für den „ungeübten“ Betrachter (Betroffenen) ist diese zumeist nicht direkt erkennbar, sondern nur durch Umwege zu erfahren.

Allgemein verminderte geistige und körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit stehen neben kognitiven Einschränkungen mit reduzierter Konzentrationsfähigkeit, verminderter Merkfähigkeit und der Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen, in individueller Ausprägung nebeneinander. Psychische Symptome wie Abgeschlagenheit, allgemeines Desinteresse, zunehmender Zynismus, nicht erklärbare Angstgefühle und Panik treten ebenso auf.

Körperliche Beschwerden, die letztendlich alle Organsysteme treffen können und so auch unterschiedlichste Krankheitsbilder hervorbringen, stehen häufig zu Beginn im Vordergrund und lenken von der eigentlichen Thematik eher ab, da sie vom nicht geschulten Arzt (und dem Betroffenen selbst, der das Burnout auch ungern wahrhaben will) primär nicht in diesem Kontext gesehen werden.

Schlaflosigkeit, eine auffallende Häufung von banalen Infekten, unerklärte Übelkeit Magenschmerzen und Verdauungsprobleme, Dauerschmerzen im Rücken, plötzlich auftretendes nächtliches Herzklopfen, Atemnot, Dauerhusten, verschwommenes Sehen, ständiger Kopfschmerz wären hier als die bekanntesten zu erwähnen.

Diese Symptome dienen auch oft dazu, die Burnout-Gefährdung weiter zu verschleiern, was immer wieder auch zu einer Verschlechterung der Situation des Betroffenen führen kann, weil „unerkannt“ auch „unbehandelt“ bedeutet.

VORGANGSWEISE

1. Vortrag (Allgemeine Information, Aufklärung) für 30 Personen

- / Inhalte: Entstehung von Stress, Hauptformen von Stress (Bedeutung, Nutzen, Gefährdung), neurobiologische Hintergründe, Aktivierung der Stressachse, wesentlich beteiligte Neurotransmitter
- / Mechanismen der Burnout-Entwicklung im Kontext der aktuellen Arbeits- und Lebenssituation
- / Stadien des Burnout und deren Erscheinungsbilder

- / Entstehung von möglichen stressassoziierten Erkrankungen
- / Interventionen, (individuelle) Wege aus dem Burnout

2. Erfassen des derzeitigen persönlichen Burnout-Gefährdung-Risikos (Risikogruppe)

- / Individuelle Stresstest-Messung (an einer Messstation mit Assistentin, Methode Biofeedback, Dauer pro Person insgesamt 15 Minuten, Ausdruck des Testergebnisses für den Mitarbeiter)
- / Parallel findet eine Analyse und Einzelberatung aufgrund des Test-Ergebnisses statt ("Mini Coaching"), Dauer etwa 30 Minuten
- / Mögliche weitere Testverfahren (C. Maslach/ M.P. Leiter: From Burnout to Job Engagement), die nicht nur die aktuelle Situation, sondern auch sehr detailliert die Entwicklung eines konkreten Burnout dokumentieren. Hier werden folgende Parameter berücksichtigt:
 - / Workload (Verbindlichkeit von Abgabeterminen, Häufigkeit unerwarteter Ereignisse, Möglichkeit einen eigenen Arbeitsrhythmus zu entwickeln)
 - / Kontrolle und Einfluss (Führungsqualitäten, Umfang für Entscheidungen etc.),
 - / Reward (Gehalt, Prämien, Anerkennung durch Vorgesetzte),
 - / Fairness (Vergabe von Beförderungen, Respekt, interkulturelles Feingefühl)
 - / Gemeinschaft (gemeinsames Verständnis in der Organisation, Offenheit im Austausch, Ausmaß sich auf andere zu verlassen)
 - / Werte (wie identifiziert sich das Management mit den Zielen der Organisation, wie sinnvoll sind die Ziele meiner Organisation für mich persönlich)

3. Vier-Felder-Modell:

Anhand des Vier-Felder-Modells (Stefan Geyerhofer, Webster University)) werden Bedingungen erfasst die entweder die Burnout Entwicklung oder aber das Job Engagement fördern.

Es geht dabei um:

- / Arbeit
- / persönliche Anteile
- / gesellschaftliche Anteile
- / das private Umfeld

die in einer systemischen Herangehensweise gemeinsam erarbeitet und mit ihren Auswirkungen verständlich gemacht werden.

4. Entspannungstechniken:

Erlernen und Praktizieren von körperorientierten Verfahren. Kurze Übungen zwischendurch (etwa 10 Minuten) und eine lange Einheit von etwa 60-90 Minuten werden durchgeführt und zum weiteren individuellen Praktizieren empfohlen.

5. Achtsamkeitstraining (nach Jon Kabat Zin):

Noch unbekannte Perspektiven im Umgang mit äußeren Einflüssen und darauffolgenden inneren Prozessen sollen transparent gemacht werden, ein neuer Zugang dazu kann so entwickelt werden und in den (Arbeits- und privaten) Alltag integriert werden. (60-90 Minuten).

Workshop 1 (2 Tage – im Unternehmen)

Erster Teil:

Vortrag und Diskussion, kurze (Einstiegs-)Übung, Dauer: ca. 2 Stunden.
Teilnahme für alle Interessierten offen.

Zweiter Teil:

Individuelle Stresstest Messung (durch Assistentin) und persönliche Auswertungsgespräche (durch mich).

Teilnahme nach Voranmeldung, 10 Personen (à 45 min) können am ersten Tag und 3-4 Personen am Morgen des zweiten Tages teilnehmen und getestet bzw. ihre Auswertung besprochen werden

Dritter Teil:

Vertiefende Burn-out-Präventions-/Behandlungsmaßnahmen.

Teilnahme für diejenigen Personen, die aufgrund der Einzelgespräche im zweiten Teil erhöhten Behandlungsbedarf vermuten lassen (bis zu 10 Personen).

Workshop 2 (1-2 Tage – in einem geeigneten Seminarhotel)

Die Erfahrung zeigt, dass mit einer kleinen Anzahl von Personen ein weiterer Präventionsworkshop notwendig ist. Je nach Personenanzahl kann dieser Workshop 1-2 Tage dauern. Dies kann endgültig erst nach Ende von Workshop 1 eingeschätzt und definiert werden.

REFERENTIN / THERAPEUTIN:

Dr. med. Ingrid Drossos-Stuller und Assistentin