

Immer mehr Menschen können den Alltagsbelastungen nicht mehr standhalten und erschöpfen sich körperlich und psychisch. Der Beginn und der Verlauf der Erkrankung ist schleichend. Deshalb wird sie meist zu spät erkannt.

Auch wird der Begriff sehr unterschiedlich bewertet. Für den einen ist es eine ernstzunehmende Erkrankung. Für andere ein „da will sich jemand drücken“. Sicher ist Burnout ein inflationärer Begriff geworden für jede Art von Erschöpfung oder Müdigkeit. Doch wird es dem Leid der wirklich Betroffenen nicht gerecht, wenn der Begriff durch Unwissenheit verunglimpft wird!

Burnout ist mehr als „nur“ Erschöpfung.

Es beschreibt **einen umfangreichen Symptomenkomplex**, der für jeden Betroffenen eine subjektive Einschränkung darstellt.

Es gehört zu den Symptomen, dass Betroffene die Erschöpfung verdrängen und gerade dann noch mehr arbeiten um Anerkennung zu erhalten! Sie putzen sich mit Kaffee oder Medikamenten zu mehr Leistungsfähigkeit und werten die eigenen Bedürfnisse massiv ab. Der permanente Leistungsdruck und das Unverständnis der Umwelt (*stell Dich nicht so an*) tragen zu dem **Hamsterrad** bei. Sie tun dies bis zum vollständigen körperlichen oder seelischen Zusammenbruch.



Burnout beginnt schleichend, entfaltet sich als Prozess durch verschiedene Phasen.

Die Phasen werden in unterschiedlichen Darstellungen gezeigt. Das 4-Phasenmodell gibt einen ersten Überblick (äußerer Kreis). Das 12-Phasenmodell dient der genaueren Differenzierung und Diagnose (innerer Kreis). Die Ausprägung und Verweildauer in den einzelnen Phasen ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Betroffene sind spätestens ab Phase 3 therapiebedürftig. In Phase 4 sind die Betroffenen meist nicht mehr arbeitsfähig – und handlungsfähig.

Burnout hat für den Einzelnen und für die Gesellschaft verheerende Auswirkungen. Allein 2011 waren ca. 100 000 Arbeitnehmer aufgrund dieser Diagnose krankgeschrieben. Frauen mittleren Alters sind besonders betroffen, sie sind doppelt so oft wie ihre männlichen Kollegen krank (102 zu 50 Fehltagen). Das ist wirklich ein Guter Grund, dass ALLE sich mehr mit diesem Thema beschäftigen: Ärzte, Krankenkassen, Unternehmen, Familienangehörige, Freunde....

Prävention und Behandlung

Behandlung: Betroffene, die bereits im Teufelskreis des Burnouts stecken bedürfen fachlich kompetenter Unterstützung von außen: Coaching, Psychotherapie bis hin zu RehaMaßnahmen.

Vorbeugung Resilienztraining:

Menschen können in Trainings ihr eigene Widerstandskraft stärken lernen. Die 7 Säulen der Resilienz sind genau untersucht worden. Dadurch ist es möglich, diese nachzuvollziehen und in Trainings umzusetzen. Jeder Mensch kann seine Resilienzpotenziale erschließen und fördern.

Für ALLE

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Burnout-Prävention. Aufklärung des Einzelnen und der Gesellschaft ist ein guter erster Schritt.

Mehr Verständnis für die Betroffenen und ein offenes Ansprechen der erkannten Symptome verhindert eine Bagatellisierung. Oft sagen Betroffene nach der Reha: „ wenn meine Freundin mich nicht darauf angesprochen hätte....wer weiß, was dann passiert wäre!“.

Wenn Sie Auffälligkeiten wahrnehmen: Sprechen Sie es an! Bevor es zu spät ist.

Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Alexandra Daskalakis".

