

Der Vorsitzende informiert

Dezember 2010

BURNOUT Syndrom

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Steigende Arbeitsbelastung, aggressive Parteien, Personalkürzungen und budgetäre Einschränkungen bestimmen seit einiger Zeit den Justizalltag.

Immer öfter muss ich die Auswirkungen dieser Entwicklung feststellen.

Steigendes Arbeitsleid, Nervenzusammenbrüche und vermehrte Krankheitsfälle sind die erkennbaren Warnzeichen.

Die Burnoutfälle haben im Justizbereich dramatisch zugenommen. Grund genug, das Thema Burnout näher zu betrachten.

Sollten auf Sie beschriebene Symptome zutreffen, nehmen Sie bitte dringend professionelle Hilfe in Anspruch!



Emotionale Erschöpfung

Ein Burnout-Syndrom ist ein Zustand ausgesprochen emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, der mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischer Erkrankung und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.

Burnout ist keine Krankheit mit eindeutigen diagnostischen Kriterien, sondern eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher oder familiärer Überlastung und wird meist durch Stress ausgelöst, der nicht bewältigt werden kann.

Einer Studie des ÖGB zufolge sind in Österreich eine Million Menschen burnout-gefährdet.

Charakteristische Merkmale und Symptome

Die charakteristischen Merkmale sind eine körperliche und emotionale Er-

schöpfung, anhaltende physische und psychische Leistungs- und Antriebschwäche, sowie der Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen. Burnout ist nicht nur ein persönliches Problem des Betroffenen, sondern gefährdet aufgrund seiner „ansteckenden“ Natur das berufliche Umfeld.

Umseits finden Sie das Modell der 12 Phasen des Burnout Syndroms.

Was kann ich gegen Burnout tun?

Mit eigenen Kräften aus dem Teufelskreis eines Burnout-Syndroms herauszukommen ist schwierig bis unmöglich. Dabei besteht zusätzlich die Gefahr, dass ein Misserfolg der selbst gewählten Strategien die Burnout-Zustände verstärkt. Frühzeitige professionelle Hilfe ist gegenüber Selbsttherapie auf jeden Fall vorzuziehen und außerordentlich wichtig.

Mit den besten Grüßen!



Werner Gschwandtner

Wir tun's. Für alle!

12 Phasen des Burnouts

nach Herbert Freudenberger

Stadium 1: Der Zwang, sich zu beweisen

Übertriebener Ehrgeiz steht häufig am Anfang. Tatendrang, Interesse und der Wunsch, sich im Beruf zu verwirklichen, verwandeln sich in Verbissenheit und Leistungszwang. Man muss den Kollegen - und vor allem sich selbst - laufend beweisen, dass man den Job besonders gut macht und alles bewältigt. Gleichzeitig sinkt die Bereitschaft, die Grenzen seiner Möglichkeiten zu erkennen und Misserfolge hinzunehmen.

Stadium 2: Verstärkter Einsatz

Um seinen überzogenen Erwartungen gerecht zu werden, legt man noch etwas nach und erhöht den Einsatz. Delegieren fällt zunehmend schwer, stattdessen dominiert das Gefühl, alles selbst machen zu müssen, auch um die eigene Unentbehrlichkeit zu demonstrieren.

Stadium 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Im Zeitbudget ist nur noch Platz für Berufliches vorgesehen. Bedürfnisse wie Schlafen und Essen oder Treffen mit Freunden und Bekannten werden als nichtig abgetan. Freizeit im Sinn von "freie Zeit" verliert ihren Sinn. Vor sich selbst deklariert man diesen Verzicht als heroische Leistung.

Stadium 4: Verdrängung von Konflikten

Man registriert zwar, dass etwas nicht stimmt, stellt sich seinen Problemen aber nicht. Sich damit auseinanderzusetzen, könnte eine Krise auslösen und wird folglich als bedrohlich empfunden. Konflikte werden weggeschoben und verleugnet, egal in welchem Bereich sie auftreten. Ab diesem Stadium machen sich oft die ersten körperlichen Beschwerden bemerkbar.

Stadium 5: Umdeutung von Werten

Durch Isolation, Konfliktscheue und die Negation eigener Bedürfnisse kann sich die Wahrnehmung verändern. Man deutet seine bisherigen Werte um, einst Wichtiges - wie Freunde oder Hobbys - wird völlig entwertet. Einziger Maßstab für die eigene Wichtigkeit, das Selbstwertgefühl, ist der Job. Alles andere wird diesem Ziel untergeordnet. Emotional stumpft man zusehends ab.

Stadium 6: Verleugnung der auftretenden Probleme

Hauptsymptom dieser Phase ist die Intoleranz: Andere werden als dumm, faul, fordernd oder undiszipliniert wahrgenommen. Zwangsläufig empfindet man soziale Kontakte als kaum zu ertragen. Zynismus und Aggression treten deutlicher zu Tage. Probleme führt man aber dennoch ausschließlich auf den Zeitdruck und das Arbeitspensum zurück, und nicht auf das Burn-out.

Stadium 7: Rückzug

Die sozialen Kontakte reduzieren sich auf ein Minimum. Man lebt zurückgezogen, eingeeigelt, und empfindet eine zunehmende Hoffnungs- und Orientierungslosigkeit. Im Beruf wird nur noch "Dienst nach Vorschrift" verrichtet. Viele Kranke greifen in dieser Phase zu Suchtmitteln wie Alkohol oder Medikamenten.

Stadium 8: Offensichtliche Verhaltensänderungen

Nunmehr wird die Wesensänderung auch für andere deutlich sichtbar. Die einst engagierten und tatkräftigen Menschen sind ängstlich, scheu und apathisch. Die Schuld weisen sie ihrer Umwelt zu. Innerlich fühlen sie sich immer wertloser.

Stadium 9: Depersonalisierung

In diesem Stadium reißt der Kontakt zu sich selbst ab. Man empfindet weder sich noch andere als Wert, nimmt seine Bedürfnisse nicht mehr wahr. Die zeitliche Perspektive engt sich auf die Gegenwart ein. Das Leben wird zu einem mechanischen Funktionieren herabgewürdigt.

Stadium 10: Innere Leere

Immer stärker macht sich eine innere Leere breit. Um diese zu überwinden, sucht man verkrampft nach Beschäftigung. Überschussreaktionen wie gesteigerte Sexualität, übermäßiges Essen, Drogen- und Alkoholgenuss treten auf. Freizeit ist leere Zeit, und oftmals auch betäubte.

Stadium 11: Depression

In diesem Stadium gleicht das Burn-out-Syndrom einer Depression. Man ist gleichgültig, hoffnungslos, erschöpft und sieht keine Perspektive für die Zukunft. Sämtliche Symptome depressiver Zustände können auftreten, von Unruhe bis hin zur völligen Teilnahmslosigkeit. Das Leben verliert den Sinn.

Stadium 12: Völlige Burn-out-Erschöpfung

Dieses Stadium beschreibt den völligen psychischen und physischen Zusammenbruch. Da Suizid-Gedanken auftreten können, muss in dieser Phase so schnell wie möglich ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.