

Burnoutprophylaxe, Vermeidung sekundärer Traumatisierung und Stressprävention



Burnout (Z.73.0): Zustand der totalen Erschöpfung

- Phase 1: (Stadium 1 und 2)
- Überengagement; der Beruf wird wichtigster Lebensinhalt
- Urlaub? – Nicht nötig!
- Begeisterung, Überstunden, Aufopferung
- „Akkordbrecher“ (sich aber auch auf Kosten von Kolleg*innen profilieren)



Burnout (Z.73.0): Zustand der totalen Erschöpfung

- Phase 2: (Stadium 3-7)
- Nichtbeachten eigener Bedürfnisse
- Missachten von Erschöpfungssignalen
- Konzentrationsschwächen (Fehler häufen sich)
- Verdrängen von Misserfolgen
- Vernachlässigung von Partnerschaft, Familie, Hobbies
- ABER: Zunahme von TV Konsum, Alkohol und Schmerzmittel



Burnout (Z.73.0): Zustand der totalen Erschöpfung

- Phase 3: (Stadium 8-12)
- chronische Müdigkeit
- reduziertes Engagement (Dienst nach Vorschrift)
- Ärger auf die Klientel und die Chef*innen
- Vermehrte Schmerzen und Schmerzmittelkonsum nahezu täglich
- Vermeidung von Sozialkontakten und Rückzug
- Versagensgefühle und Depression
- Leben wird sinnlos..



Chronischer Stress und das Autonome Nervensystem

- Der Organismus des engagierten Menschen macht eine chronische Stressreaktion durch
- Diese Stressreaktion ähnelt in abgeschwächter Form der Trauma-Physiologie
- Ein chronisch ausgebrannter Mensch kann Symptome einer PTBS entwickeln
- => chronische Übererregung/ Einschränkung / Wiedererleben unerträglicher Momente



Gefahren für Helfer*innen u.a. aus dem sozialen Bereich:

- **Stellvertretende Traumatisierung** (vicarious traumatization):
durch Übertragung, aber auch durch die Menge und Dauer an Arbeit mit traumatisierten/ schwer (psychisch) kranken Menschen entstehen Probleme
- **Mitempfindens – Müdigkeit** (compassion fatigue):
Abstumpfung der Gefühlswelt
- **Sekundäre Traumatisierung:**
Frühere eigene Belastungen werden aktiviert durch den Umgang mit der Klientel
- Gemeinsamer Begriff: **Sekundäre Traumafolgen**



Fazit für die Praxis:

„Sekundäre Traumatisierung ist kein Zeichen mangelnder Professionalität, sondern ein Resultat ausgeprägter Empathiefähigkeit.“

(Dr. rer.nat. Dipl. Psych. Judith Daniels)



Das Konstrukt Resilienz und seine drei unstrittigen Merkmale

- Der Begriff Resilienz heißt soviel wie Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und Elastizität. „Damit ist die Fähigkeit eines Individuums gemeint, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umzugehen“

(Wustmann 2004)



Das Konstrukt Resilienz und seine drei unstrittigen Merkmale

- Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess, Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt (Lösel & Bender, 2008) und ist abhängig von den Erfahrungen und den bewältigten Ereignissen



Das Konstrukt Resilienz und seine drei unstrittigen Merkmale

- Resilienz ist eine variable Größe, d.h. keine stabile Einheit. Resilienz verändert sich im Laufe des Lebens eines Menschen, Entwicklungen sind in jedem Lebensabschnitt möglich



Das Konstrukt Resilienz und seine drei unstrittigen Merkmale

- Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional, es ist kein allgemeingültiges und universelles Phänomen, sondern zeigt sich eher „bereichsspezifisch“ (Petermann & Schmidt, 2006). D.h. die Fähigkeit mit belastenden Ereignissen umzugehen, kann sich auch in verschiedenen Lebensbereichen unterscheiden







Grundlegende therapeutische/pädagogische Haltungen und Kompetenzen

- Neugierde und Interesse
- Anteilnahme
- Ausgewogenheit von Nähe und Distanz, Professionalität
- Empathie
- Selbstbeschränkung im Anspruch
- Vogelperspektive
- Humor
- Ausdauer und Flexibilität
- Selbstfürsorge

