

Burnout - Im Zwiespalt zwischen Selbstverantwortung und Freiheit

vom 21.09.09, von [Manfred Hesse](#) , aus 5000 Aarau

[Feature hinzufügen](#)

[Kartenansicht einblenden](#)



Krisenintervention am Arbeitsplatz

Bei der traditionellen 1. Herbstveranstaltung der Odd Fellows Aarau stand das Jahresstudienthema „Freiheit bedeutet Selbstverantwortung“ im Mittelpunkt der öffentlichen Veranstaltung im Odd Fellow Haus Aarau am 17. September 2009

Hierzu hielt der bekannte Fachmann Dr. med. Rolf V. Heim, Arbeitsmediziner mit Praxis in Baden (ifa, Institut für Arbeitsmedizin) und Holderbank sein informatives und lebendig vorgetragenes Referat aus der Arbeitsmedizin und Prävention. Dabei verstand er es die zahlreichen Gäste aktiv zur Mitarbeit und Gestaltung seines Vortrages zu integrieren. Burnout deckt sich nicht einfach mit einer Depression, sondern ist ein Prozess, der Monate oder gar Jahre dauern kann. Hervorstechende Symptome sind Erschöpfung, sinkende Effizienz und zunehmende emotionale Distanzierung zur Umgebung. Burnout hat ein eigenes Krankheitsbild und ist heute aktueller denn je.

Mit dem anschaulichen Vergleich mit einer Batterie bei der alles in Ordnung ist, solange diese im "grünen" Bereich läuft, sobald aber mehr Energie verbraucht als zugeführt wird, sodass sie in einen „oranen“ oder gar „roten“, dramatischen Bereich abfällt, erläuterte er die Entstehung eines Burnouts. Um wieder in den „grünen“ Bereich zu kommen, ist der Akku aufzuladen. Das kann Wochen oder Monate dauern. Einige schaffen das selbst, viele brauchen jedoch therapeutische Hilfe. Dem einen kann man helfen, anderen nicht. Burnout führt häufig zur Depression.

Gerade in der aktuellen Wirtschaftssituation ergeben sich vermehrt Konflikte, sowohl im privaten als auch im Arbeitsbereich, die eine bewusste Balance zwischen Arbeits- und Freizeit erfordern, um allfällige und häufig versteckte Burnout-Syndrome rechtzeitig zu erkennen und anzugehen.

Diese können sich körperlich u.a. mit Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, Verdauungsprobleme, Schmerzen, Muskelverspannungen, etc. äussern, aber auch gedanklich/ mental mit Vergesslichkeit, Grübeln, Gedankenkreisen, sinkender Konzentrationsfähigkeit und Nervosität einhergehen, oder emotional Interessen- und Lustlosigkeit, Frustration und Apathie, Sinn- und Hoffnungslosigkeit bis hin zum Rückzug von der Gesellschaft etc. erzeugen.

Gefährdungspotentiale ergeben sich vor allem durch einen hohen Grad an Pflichtbewusstsein, hohe

Leistungsbereitschaft, Neigung zu Perfektionismus, Abhängigkeit von der Bestätigung anderer, Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, geringe Sensibilität für eigene Gefühle, um nur einige wesentliche Einflüsse zu nennen.

Nicht immer ist ein Ausstieg oder eine Milderung für den Betroffenen möglich. Häufig bestehen finanzielle Grenzen. Für Arbeitgeber ergäben sich jedoch beträchtliche,

obwohl gerade hier bei ausserordentlicher Leistung auch Flexibilität, Verfügbarkeit, Anpassungsfähigkeit und Souveränität gefordert wird. Für Frauen bestehen häufig noch Doppelbelastungen mit Familie und Haushalt.

Einfache persönliche präventive Massnahmen sind z.B. auf der körperlichen Ebene: regelmässiger Sport, Wellness, wo angebracht, auch körperliche Arbeit, etc.; im mentalen Bereich: Meditation, Problemlösung, Lesen, autogenes Training etc. sowie auf der emotionalen Ebene: Bewegung in der Natur, Gespräche / so-ziale Kontakte, Singen, Musik und Tanz, andere Umgebung, Lachen, Freunde, die einem gut tun etc.

Vieles lässt sich allein angehen, wenn Prioritäten richtig gesetzt werden. Andererseits ist bei fortgeschrittenen Beschwerden eine fundierte therapeutische Hilfe erforderlich. Medikamente wie z.B. Antidepressiva können kontraproduktiv sein, wenn parallel dazu nichts an den äusseren Umständen und am persönlichen Verhalten geändert wird.

Die anschliessende rege Diskussion beim Apéro zeigte nochmals die Aktualität des Themas.

Weitere Informationen unter www.oddfellows-aarau.ch und www.praxisholderbank.ch
(MH)

Foto: Referent Dr. med. Rolf Victor Heim im Odd Fellow Haus Aarau

[Odd Fellows](#)

Pinwand: Burnout - Im Zwiespalt zwischen Selbstverantwortung und Freiheit



[alle 0 Einträge](#)