

Burn-out: Wenn Arbeit krank macht

Ausgebrannt

Immer mehr Menschen erkranken an Burn-out. In Österreich sind rund 500.000 Personen betroffen und eine Million gefährdet.

Belastung. Burn-out (engl. To burn out: ausbrennen) ist ein Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung. Das ist keine Folge einer einmaligen und extremen Belastung, sondern kann sich schleichend über lang andauernde Belastungen entwickeln. Der Begriff des „Ausgebranntsein“ wurde erstmals 1974 vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberger beschrieben. Er stellte ein Erschöpfungssyndrom bei besonders engagierten Personen in helfenden Berufen fest.

Keine Krankheit

Zunächst wurde Burn-out als eine Krankheit von MitarbeiterInnen in Gesundheits- und Sozialberufen, z. B. Ärzten/-innen, LehrerInnen oder AltenpflegerInnen, eingestuft. Mittlerweile lassen sich Erkrankungen in einer Vielzahl von Berufen feststellen, z. B. im Gastgewerbe, im Handel oder bei Versicherungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Burn-out als keine eigenständige Krankheit eingestuft, sondern als einen Einflussfaktor, der den Gesundheitszustand verschlechtert.

Ursachen

Stress ist ein Schlüsselphänomen bei Burn-out, aber nicht dasselbe. Akuter Stress bringt den Organismus auf Hochtouren, der Puls steigt und das Herz schlägt schneller. Nachdem die Belastung vorüber ist, hört die Aktivierung rasch auf. Burnout ist vielmehr eine Folge von einem Zusammenspiel von lang andauernden Belastungen. Die Betroffenen erleben unbewältigten Stress als Druck und sehen keinen Ausweg mehr. Neben beruflichem Stress, privaten Problemen, können mangelnde Anerkennung und Mobbing zu Burn-out führen. Mangelndes Selbstvertrauen, Ehrgeiz, Perfektionismus und Ungeduld sind persönliche Faktoren, die Burn-out begünstigen können. Frauen sind eher gefährdet, an Burn-out zu leiden, da sie neben den Mehrfachbelastungen Beruf, Haushalt und Kindererziehung auch eine höhere Erwartungshaltung an sich selbst stellen.

Burn-out kann auf unterschiedliche Weise auftreten. Die Symptome können sich als körperliche Beschwerden zeigen, wie Rückenschmerzen oder Herzrasen oder sich in psychischen Störungen wie Angstzuständen oder Depressionen äußern.

Symptome

Der Verlauf der Erkrankung erfolgt in mehreren Stadien. Während sich die Betroffenen zu Beginn beweisen möchten und verstärkten Einsatz zeigen, vernachlässigen und verdrängen sie später eigene Bedürfnisse. In den weiteren Phasen wird bis dahin Wichtiges von Unwichtigem nicht mehr unterschieden. Betroffene isolieren sich von ihrer Umwelt und zeigen deutliche Verhaltensänderungen. In den letzten Stadien kann es zu Gefühlen der Leere und Depression bis zum totalen geistigen und körperlichen Zusammenbruch kommen.

Eingreifen

Je früher der/die Gefährdete Beratung und Unterstützung erhält, desto leichter ist es, aus dem Zyklus auszubrechen. Wenn Burn-out als Gefahr erkannt wird, ist ein erster Schritt in Richtung Heilung getan. Neben einer Krankschreibung oder Auszeit ist in vielen Fällen auch eine psychosoziale Beratung notwendig. Die PatientInnen müssen bereit sein, nicht nur die Arbeitsgewohnheiten, sondern das Leben zu ändern, um langfristig im Gleichgewicht leben zu können. Dr. Ingrid Reifinger vom ÖGB-Referat Gesundheitspolitik rät zu Stressvorbeugung in den Betrieben, um Burnout-Fälle im Vorfeld zu vermeiden. „Vorbeugende Maßnahmen gegen Burn-out im Betrieb kann nur der Arbeitgeber setzen, denn der Arbeitgeber ist auch umfassend für die Gesundheit und Sicherheit der KollegInnen verantwortlich“, so Reifinger.

Broschüre

Der ÖGB hat eine neue Broschüre zum Thema Burn-out herausgebracht. „Burn-out an der Wurzel packen“ soll helfen, Symptome frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern, um Burn-out gar nicht erst entstehen zu lassen.

Zu bestellen im ÖGB-Servicecenter: 01/534 44-39100, servicecenter@oegb.at