

Jeder Fünfte fühlt sich inzwischen ausgebrannt

Arnstadt – Anlässlich des Tages der seelischen Gesundheit fand am 10. Oktober in der Cafeteria des Arnstädter Krankenhauses ein Fachvortrag zum Thema „Burnout“ statt. Vor zahlreichen Gästen begrüßten Arnstadts Behinderten- und Gleichstellungsbeauftragte Angelika Kowar und die Amtsärztin des ILM-Kreises, Dr. Renate Koch, die „Geprüfte Burnout-Lotsin“ Karla Pense aus Erfurt.

Wie wirkt sich Dauerstress aus, wie erkennt man Burnout-Gefährdete, was kann jeder selbst für sich tun und wie können Experten helfen? Das waren die Hauptfragen, denen die Expertin in ihrem interessanten Vortrag nachging.

Verdrängung

Kampf oder Flucht auf Grund eines bedrohlichen Zustandes – so reagieren die Menschen wie vor 200 000 Jahren, dabei schüttet das vegetative Nervensystem Hormone aus. Während die Flucht Verweigerung nach sich zieht, sei beim „Kampf“ das Schimpfen beziehungsweise die Beschuldigung der Mitmenschen festzustellen, so Karla Pense. Dauerstress jedoch führe zu Krankheiten, da sich

die rund 50 Millionen Körperzellen nicht erneuern könnten.



Karla Pense. Foto: jok



Es sei ein stetiges Zusammenspiel von Körper,

Verstand und Seele zu beobachten.

Beim Burnout werden körperliche Warnsignale übergangen und die Veränderungen im eigenen Verhalten ignoriert. Der Verstand sage, es geht noch, durch erhöhten Einsatz würden die letzten Reserven mobilisiert.

Karla Pense informierte über die zehn Stufen des Burnout-Prozesses, vom inneren Zwang, besser zu sein als andere. Über den verstärkten Einsatz bei der Arbeit, Schlafverdrängung und ungesundes Essen. Weiter kommt es zur Verdrängung von Konflikten, Bekanntschaften und Freundschaften werden aufgegeben, Probleme werden abgestritten und verleugnet, Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit machen sich breit. Innere Leere, Erschöpfung und Lethargie, Schlaflosigkeit, Schreib- und Gehschwächen und Anfälligkeit für die verschiedensten Krankheiten sind die Folgen.

Schwere Depression

Die letzte Stufe – die schwere Depression – ist gekennzeichnet durch dauernde Niedergeschlagenheit, Verzweiflung und Selbstmordgedanken bei den Patienten.

Was kann man selbst tun, um solche Erscheinungen zu vermeiden? Die Referentin nannte unter anderem als Tipps, Eigenverantwortung zu übernehmen, seine Gesundheit zu schützen und schließlich auch Stress zu vermeiden, der beeinflussbar ist.

Aus ihrer Sicht hätten die Arbeitgeber ihren Angestellten gegenüber eine Fürsorgepflicht hinsichtlich der Schaffung von angemessenen Arbeitsbedingungen, die Mitarbeiter seien aber auch für ihre Gesundheit selbst verantwortlich, müssten klar „nein“ sagen bei der Zuweisung von zu vielen Arbeitsaufgaben.

Karla Pense bietet in Erfurt für Betroffene kostenlose Erstgespräche, Burnout-Helpcamps und Einzelberatungen sowie Gutachten an, des Weiteren Lachtraining, Blitzentstressung und Resilienztraining (Resilienz: innere Stärke, seelische Widerstandskraft, hohe Bewältigungskompetenz).

Für Unternehmen sind unter anderem Burnout-Sensor-Ausbildung, Stressmanagement und BO-Prophylaxe, Resilienztraining, Führungskräfte-seminare „Lebensschwung“ sowie Blitzentstressung im Angebot.