



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie erhalten heute den

4. Newsletter 2007

der **HumanProtect Consulting GmbH.**

Wie in den vorangegangenen Newslettern wollen wir Ihnen auch in diesem einen Einblick in unsere Arbeit geben und Sie über Neuigkeiten informieren und Ihnen zudem ein spannendes Thema aus dem Bereich der Psychologie vorstellen.

Über uns:

Wir unterstützen unsere Auftraggeber mit vielfältigen Dienstleistungen im Bereich der psychischen Gesundheit. Im Bereich der Prävention bedeutet dies, durch individuell zugeschnittene Schulungen, Beratungen und Coachings negativen Entwicklungen vorzubeugen. Im Akutfall, sei es nach potentiell traumatischen Ereignissen wie Raubüberfällen oder Unfällen oder in individuellen Krisensituationen können wir durch kurzfristige Interventionen und Krisenberatungen der Entwicklung von Langzeitfolgen entgegenwirken. Im Bereich der Psychotherapie bieten wir sowohl selber mobile ambulante Behandlungen an, als wir auch vermittelnd und beratend zur Verfügung stehen. Im Bereich der Rehabilitation wiederum setzen wir unser Fachwissen gezielt in der Wiedereingliederung Betroffener ein, einerseits durch profunde Situationsanalysen mit einer individuellen Bedarfsermittlung, andererseits durch eine Begleitung der Betroffenen im Rehabilitationsprozess. Durch unser bundesweites Netzwerk von Experten aus verschiedenen Bereichen der Psychologie sind wir zudem in der Lage, zu Fragestellungen aus diesem Bereich gutachterlich Stellung zu beziehen.

Aktuell:

- Evaluationsstudie - Effekte der psychologischen Akutintervention nach Banküberfällen

Zu unserem langjährigen Arbeitsschwerpunkt, der Akutintervention nach potentiell traumatischen Ereignissen, haben wir aktuell unsere Arbeit durch ein externes Institut auf die Wirksamkeit überprüfen lassen. Dabei betrachteten wir gezielt die Betroffenen von Banküberfällen aus den Jahren 2003 bis 2006, die von uns betreut wurden. Vorliegenden wissenschaftlichen Studien ist zu entnehmen, dass allgemein etwa 19 % der von einem Überfall betroffenen Bankangestellten eine sog. "Posttraumatische Belastungsstörung" entwickeln, die massive Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen hat und in starkem Maß zu langandauernder Arbeitsunfähigkeit oder sogar zur Berufsunfähigkeit führt, sofern keine psychologischen Maßnahmen eingeleitet werden. Bei den Bankmitarbeitern, die von uns betreut wurden und sechs Monate nach dem Ereignis nachuntersucht wurden, lag diese Rate nur bei 3-4%. Der Schluss, der sich kurzgefasst aus der vorliegenden Studie ziehen lässt, ist, dass unsere Akutintervention in starkem Maß hilft, Langzeitfolgen zu minimieren und dass es uns gelingt, ein mögliches Risiko schon frühzeitig mit einer hohen Zuverlässigkeit einzuschätzen. Unsere differenzierten Maßnahmen, die sich den Bereichen Informationsvermittlung, Stabilisierung, Risikoeinschätzung und individuelle Nachsorge zusammenfassen lassen, werden dabei von den Betroffenen sehr positiv angenommen: je 99% der Befragten gaben an, dass sie unsere Hilfe hilfreich fanden, bzw. waren mit unserer Arbeit zufrieden. Soviele Zustimmung überraschte sogar uns selber. Weitere Informationen über die Studie können Sie gerne direkt von uns erhalten.

Quartalsthema: Das Burnout-Syndrom

Das Thema „Burnout“ gewinnt in den letzten Jahren wieder zunehmend an Bedeutung. Hier wollen wir kurz erläutern was darunter eigentlich zu verstehen ist. Eine eindeutige und verbindliche Definition dieses Syndroms gibt es ebenso wenig, wie derzeit eine eigenständige Diagnose in den verbindlichen Diagnosesystemen zu finden ist. Im ICD - 10 findet sich der Begriff nur als Zusatzkodierung und wird mit „Ausgebranntsein“ übersetzt. Wichtig ist aber dabei, dass mit diesem Begriff ein solcher Zustand gemeint sein kann, wesentlich ist aber der Blick darauf, dass es sich um einen langen Prozess handelt, in dem die „Störung“ oft es am Ende als solche erkennbar ist.

Erstmalige Verwendung fand der Begriff „Burnout“ 1974, wobei natürlich klar ist, dass das dahinter stehende Leiden die Menschheit wahrscheinlich schon immer begleitete.

So findet sich bereits im Alten Testament die Beschreibung der „Elias-Müdigkeit“, die die Entstehung und die Symptome recht gut wiedergibt und auch in der Literatur findet sich beispielsweise in der Figur des Thomas Buddenbrock von Thomas Mann eine exemplarische Beschreibung des Symptomkomplexes. Medizinisch finden sich auch schon früher einige Schlagwörter, die den Prozess und den Zustand des Burnout wiedergeben. So umreißt der Begriff „Erschöpfungsdepression“ wesentliche Bestandteile dessen, was man heutzutage unter Burnout versteht. Eine

Spezifizierung ist, dass der Begriff vor allem im Zusammenhang mit beruflichen Belastungen verstanden wird und sich somit etwas verallgemeinert als eine affektive Reaktion auf kontinuierliche Stressbelastung im Beruf verstehen lässt. Es handelt sich um einen Prozess, der in seiner Endphase in eine tiefe körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung mündet, die zumeist mit einer distanzierten, gleichgültigen und negativen Einstellung gegenüber der Arbeit und dem Leben allgemein verbunden ist und mit einem massiven Leistungsabbau und einem Verlust des Selbstvertrauens verbunden ist.

Es gibt mehrere Modelle, die die Phasen des Burnout beschreiben, ein anerkanntes ist das Modell von Matthias Burisch, das aufzeigt, wie typische Warnsymptome in der Anfangsphase aussehen: ein überhöhter Energieeinsatz mit freiwilliger Mehrarbeit, eine sehr hohe Aktivität, wobei aber eigene Bedürfnisse verleugnet werden, Erholung und eigene soziale Kontakte werden vernachlässigt, was mit dem Gefühl einhergeht, nicht abschalten zu können, zu wenig Energie zu haben und chronisch müde zu sein. Häufig ist mit einem solchen Verhalten eine sehr hohe Motivation und die Erwartung verbunden, viel zu bewegen und zu erreichen. In weiteren Phasen kommt es, z.B. aufgrund von Enttäuschung oder mangelnder Rückmeldung, zunächst zu einem reduzierten Engagement im Beruflichen, dann zu einer zunehmenden Emotionalisierung, in der man aggressiv die Schuld bei anderen sieht, Konflikte häufen sich, man wird bei der Arbeit intoleranter, es kann aber auch sein, dass die Aggression gegen sich selber gewandt wird, was dann zu depressiven Gefühlen führt – man fühlt sich unfähig, ungenügend und hilflos. Was folgt ist ein zunehmender Abbau: Die Leistungsfähigkeit schwindet, die Kreativität, die Motivation – der Betroffene verändert sich in seinem Wertesystem. In einer weiteren Phase kommt es zu einer Verflachung, eine Gleichgültigkeit auch den Mitmenschen und den eigenen Interessen macht sich breit. Was eventuell schon vorher aufgetreten ist, tritt dann in einer weiteren Phase umso stärker auf: psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, häufige Erkältungen, Kopfschmerzen etc., wie auch ein vermehrtes „Doping“ – der Konsum von Alkohol, Medikamenten oder auch Kaffee nimmt rapide zu. In der letzten Phase, die als „Verzweiflung“ beschrieben wird, bestehen schließlich deutliche Symptome einer schweren klinischen Depression: Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, teilweise auch suizidale Impulse. Ein Burnout-Prozess folgt sicherlich nicht zwingend diesem Ablauf, der eher prototypisch zu verstehen ist. Wichtig ist, dass neben den sehr massiven psychischen Symptomen in starkem Maß auch körperliche Beschwerden auftreten und das Risiko für somatische Erkrankungen mit einem solchen Geschehen stark anwächst.

Bei der Frage nach den Ursachen für solche Burnout-Prozesse ist wohl als grundlegend eine Diskrepanz zwischen den Fähigkeiten, Erwartungen, Zielen und Idealen einer Person auf der einen Seite und den Anforderungen und Realitäten der beruflichen Umwelt auf der anderen Seite anzusehen. Klaffen diese beiden Seiten dauerhaft zu weit auseinander, so resultiert eine dauerhafte übermäßige Beanspruchung des Betroffenen, die zu einer anhaltenden physiologischen und psychologischen Stressreaktion führt.

Auf der Seite der Person ist es sicherlich kein Zufall, dass diese Prozesse häufig gerade in „helfenden Berufen“, also bei Krankenschwestern, Ärzten oder Therapeuten beobachtet werden, die eben häufig die Erfahrung machen müssen, dass ein hoher Einsatz mit hohen Idealen häufig nicht mit Erfolg gekrönt wird und die

Menschen somit kontinuierlich enttäuscht werden. Auch bei Lehrern, die sich in eben einer solchen Situation befinden, wurde dieses Syndrom übermäßig häufig festgestellt. Allgemein lassen sich als Risikofaktoren beispielsweise übermäßige und unrealistische Erwartungen an sich und andere, Perfektionismus, oder ein überzogener Wunsch nach Anerkennung nennen. Zwar gibt es den Satz: „Wer ausbrennt, muss auch mal gebrannt haben“, doch dieser trifft auch nicht zwingend zu, denn wenn die Arbeitsumwelt übermäßige Anforderungen stellt, ein permanenter Druck und Hektik herrschen, zudem möglicherweise das Arbeitsklima nicht eben förderlich ist oder von Seiten der Vorgesetzten als Rückmeldung wenn überhaupt dann nur Kritik kommt, treten die individuellen Persönlichkeitseigenschaften in den Hintergrund. Letztlich lassen sich zahlreiche Faktoren herausarbeiten, die im Einzelfall zu einer so gefährlichen Entwicklung beitragen und ebenso individuell müssen die Auswege aus der Burnout-Falle gesucht werden. Die allgemeinen Rezepte sind dabei wohlbekannt: ein angemessenes Stressmanagement mit einem ausgewogenen Verhältnis von Arbeit und Erholung, Selbstfürsorge, ein gesunder Lebensstil – vor allem aber auch angemessene Ziele und Erwartungen, die man auch regelmäßig hinterfragen sollte.

Auf der Seite der Arbeitsumwelt wiederum können Personalentwicklungsmaßnahmen und eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen mit einer bewussten Würdigung des Individuums und seiner Leistung präventiv viel bewirken.

Die meisten von uns werden sich selber schon zumindest einmal selber in den ersten Phasen des oben beschriebenen Prozesses wiedererkannt haben und hoffentlich instinktiv gegengesteuert haben. Es ist ja nicht so, dass man den Anspruch haben kann, immer gelassen und entspannt zu sein, die richtige Dosis Stress ist ja bekanntlich oft das Salz in der Suppe. Wichtig ist aber für sich selber den angemessenen Wechsel von An- und Entspannung zu finden.

Literatur: Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrom. Heidelberg:Springer

- Impressum:** HumanProtect Consulting GmbH
Worringer Str. 25
50668 Köln
Telefon: 0221-912496 -25
E-Mail: http://kontakt@humanprotect.de
Homepage: <http://www.humanprotect.de>
- Textverantwortung:** Diplom-Psychologin Karin Clemens
Diplom-Psychologe Joachim Schottmann
- Layout:** Britta Merten
Angelika Thormeier
- Gewährleistungsausschluss:** Wir prüfen und aktualisieren die Informationen auf unserer Webseite ständig. Trotz aller Sorgfalt können sich die Angaben inzwischen verändert haben. Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Die HumanProtect Consulting GmbH ist nicht für den Inhalt und die Darstellung von anderen Webseiten verantwortlich, auf die mittels Hyperlink verwiesen wird. Ebenso übernehmen wir keine Haftung für Informationen auf Webseiten Dritter, die per Link auf die HumanProtect Webseiten verweisen.
- Urheberrechte:** Die hier veröffentlichten Informationen unterliegen dem Copyright der HumanProtect Consulting GmbH. Eine Reproduktion oder Wiedergabe des Ganzen oder von Teilen ist ohne die schriftliche Genehmigung der HumanProtect Consulting GmbH ausgeschlossen.