

10. März 2021

RADIOBEITRAG als Text

Burnout: Wenn der Stress einen ausbrennt

Anmoderation:

Bei einem Burnout fühlen sich Menschen energielos, leer und ausgebrannt. Ein Ergebnis von andauerndem Stress, der zu diesem chronischen Erschöpfungszustand führen kann. Was man dagegen tun und wie man vorbeugen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Christiane Roick informiert.

Länge: 1.41 Minuten

Dr. Christiane Roick:

Burnout ist das Ergebnis eines erfolglosen Bewältigungsprozesses stressreicher Arbeitsbedingungen und die Betroffenen ziehen sich zunehmend aus der Arbeit zurück, das heißt sie entwickeln gegenüber Kunden oder Patienten oder Klienten zunehmend eine gefühllose oder manchmal auch eine negative Einstellung. Sie geraten in einen chronischen Erschöpfungszustand. Das bedeutet aber nicht nur, dass sich die Arbeitssituation der Betroffenen verschlechtert, sondern das wirkt auch tief in den privaten Bereich hinein und beeinträchtigt die Partnerschaft, soziale Kontakte und auch die Lebensqualität der Menschen.

Text: erklärt Dr. Christiane Roick, Ärztin im AOK-Bundesverband. Es ist ein schleichender Prozess, der unterschiedlich verlaufen kann.

Dr. Christiane Roick:

Anzeichen für ein Burnout können sein, man fühlt sich körperlich verausgabt, man ist emotional erschöpft. Hinzukommen können auch körperliche Symptome, zum Beispiel unspezifische Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden ohne körperliche Ursache, chronische Schmerzen oder auch Schlafstörungen.

Text: Das Problem ist dabei weniger der Stress, als dass die Betroffenen die Fähigkeit verlieren, sich richtig zu erholen. Roick gibt Tipps wie man das verhindern kann:

Dr. Christiane Roick:

Indem man grundsätzlich versucht, Belastungen zu reduzieren und die Ressourcen, die ein Mensch hat, zu stärken und da gibt es zwei Ansatzmöglichkeiten, zum einen das man versucht, innere Ressourcen eines Menschen zu aktivieren und zum anderen, indem man bei den Arbeitsbedingungen direkt ansetzt.

Text: Hilfreich ist es, wenn man seine Arbeit mitgestalten kann und, wenn sie abwechslungsreich ist. Wichtig sei auch, so Roick, dass man sich anerkannt fühlt und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Privat- und Berufsleben schafft.