

Beratung bei Burnout für Frauen in Niederösterreich

Der Begriff Burnout wird seit den 1970er Jahren im sozialen, psychologischen und medizinischen Bereich verwendet. In den letzten Jahrzehnten ist der Begriff Burnout immer mehr zu einem Schlagwort geworden und wird im allgemeinen Sprachgebrauch häufig gebraucht.

Die steigende Zahl an Betroffenen zeigt, dass Burnout mehr ist als eine vorübergehende Modeerscheinung - Burnout existiert mittlerweile in allen Berufsgruppen. Burnout = ausgebrannt sein als Ursache von Krankenständen nimmt drastisch zu, wodurch sich auch der Druck auf die (noch) „Gesunden“ erhöht.

Was ist Burnout?

Burnout wird in der [Internationalen Klassifikation der Erkrankungen](#) (ICD) als "Ausgebranntsein" und "Zustand der totalen Erschöpfung" erfasst. Der Mensch fühlt sich leer, schwach, lustlos und hat Probleme bei der Lebensbewältigung, wobei die Grenzen zwischen Burnout und Depression fließend sind.

Burnout ist ein Zustand, der sich über einen längeren Zeitraum bei anhaltendem Stress, übermäßigem Energieeinsatz und persönlicher Überforderung entwickeln kann.

Wenn zudem der Stress durch die Verdrängung von inneren Signalen und ungünstige Bewältigungsversuche verstärkt wird, kann es nicht mehr zu ausreichender Erholung und Entspannung der gesteigerten körperlichen, emotionalen und geistigen Aktivität kommen. Burnout führt schließlich zur massiven Beeinträchtigung der persönlichen Motivation, der Einstellungen und des gesamten Verhaltens. Motivation und Freude an der Arbeit und am Leben gehen dabei immer mehr verloren. Die Folgen können bis zu psychischen Krankheiten und die Flucht in eine Sucht wie Alkoholismus/Medikamentenabhängigkeit etc. reichen. Das Burnout-Syndrom kann jede/n, unabhängig von finanzieller Lage, privater Situation und Berufsbereich treffen.

Ursachen – Wie entsteht Burnout?

Die Ursachen für Burnout sind vielfältig - berufliche, private und gesellschaftlich bedingte Auslöser begünstigen den Burnout-Prozess.

Neben persönlichen Faktoren und Erfahrungen, die Menschen mehr oder weniger zur Entwicklung eines Burnout-Syndroms prädestinieren, gehören dazu bestimmte Charakteristika der heutigen Arbeitswelt und des gesellschaftlichen Klimas, welche Stress und Überforderung erzeugen.

Burnout fördernde Umstände sind ungünstige Arbeitsbedingungen, wie

- hohe Anforderungen- Zeitdruck
- zu viel Verantwortung
- permanente Überstunden
- wenig Anerkennung / Belohnung
- mangelnde Jobsicherheit
- Unzufriedenheit mit dem Gehalt
- fehlende soziale Unterstützung
- wenig Gestaltungsspielraum in Bezug auf die Arbeitseinteilung
- zu kurze/wenige Pausen
- Verschwinden der Grenzen von Arbeit und Freizeit (permanente Erreichbarkeit)
- keine Mitsprachemöglichkeiten

- schlechte Job-Person-Anpassung
- Über- oder Unterforderung
- Laufend notwendige Anpassungen an neue Arbeitsumfelder

Frauen und Burnout

Während bei Männern die ausschließliche Konzentration auf das Berufsleben mit weitgehendem Verlust an sozialen und emotionalen Ressourcen eine Burnout-Entwicklung begünstigt, sind bei Frauen meistens die Mehrfachbelastung und fehlende gesellschaftliche und persönliche Anerkennung krankheitsfördernde Faktoren.

Frauen leben häufig einen Alltag der ständigen Aufgabenerfüllung ohne Spielraum für sich selbst und mit wenig Zeit zur Regeneration ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte. Das Leben läuft oft über längere Perioden fremdbestimmt und mit eingeschränkten Gestaltungsmöglichkeiten ab bzw. wird ein Weiterkommen auf diesem nur mit enormen Anstrengungen und organisatorischem Aufwand errungen. Die Erwerbstätigkeit von Frauen ist für das finanzielle Überleben der Familie oft unverzichtbar trotz Betreuungspflichten gegenüber Kindern und pflegebedürftigen Angehörigen.

Konfliktkonstellationen, die eine Burnout-Entwicklung besonders bei Frauen fördern:

- Perfektionismus
zu hohe Erwartungen an eigene Leistungen und große Angst vor Fehlern
- Mangel an Bestätigung und Anerkennung
die von Frauen nach wie vor oft erwartete Bescheidenheit steht im Widerspruch zu dem Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung
- Rabenmutter-Symptom
Konflikt zwischen Ansprüchen an „Mutter-Sein“ und beruflichen Anforderungen
- Unterschiedliche Rollenerwartungen
Widerspruch von „weiblichen“ Eigenschaften wie Bescheidenheit, Fürsorglichkeit, Nachgiebigkeit und „männlichen“ Eigenschaften, wie Selbstbewusstsein, Durchsetzungsfähigkeit und Risikobereitschaft.

Der Kampf mit diesen Konfliktkonstellationen kostet viel Energie und lässt wenig Raum für eigene Bedürfnisse.

Bei Misserfolgen oder Erschöpfung fühlen sich Frauen oft als Versagerinnen, ohne jedoch die ständigen real existierenden Überbelastungen mit zu berücksichtigen und ihre tagtäglichen Leistungen anzuerkennen.

Symptome – Woran erkenne ich Burnout?

Jeder Mensch hat manchmal schlechte Tage oder Phasen in seinem Leben, in denen er/sie sich unwohl, ausgelaugt und lustlos fühlt. Personen in schwierigen Lebenslagen entwickeln häufig einige der mit Burnout verbundenen Symptome, nicht jede/r Betroffene gerät allerdings in das Vollbild der Erkrankung. Dazu kommt, dass das Burnout Syndrom schleichend ins Leben eindringt, weshalb nur die wenigsten Menschen die ersten Anzeichen erkennen.

Wichtige, jedenfalls ernst zu nehmende körperliche und psychische Signale für eine mögliche Burnout-Erkrankung können sein:

- negative Stimmung - Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Verlust an Motivation

- körperliche Beschwerden - Schwindel, Zittern, Kribbeln, Schmerzen, etc.
- Schlafstörungen - nicht einschlafen können, öfter aufwachen mit längeren Wachphasen
- Rückzug von privaten Verpflichtungen - weniger spielen mit Kindern, seltener Freunde treffen
- Wiederholte Krankenstände
- Unfähigkeit sich zu entspannen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Missbrauch von Alkohol und/oder Medikamenten
- emotionale Erschöpfung - andauernde Müdigkeit, raschere Erschöpfung bei Belastungen, die im Zusammenhang mit der eigenen Arbeit gesehen werden
- innerer Rückzug von der Arbeit (Zynismus) - die eigene Arbeit abwerten, Gefühl der Sinnlosigkeit
- verminderte persönliche Erfüllung – fehlende positive Einstellung zur eigenen Arbeit und Leistungsfähigkeit

Im Internet finden Sie zahlreiche Selbsttests zum Thema Burnout-Gefährdung. Diese können eine erste Orientierung sein, ob bzw. wie weit Sie von Burnout betroffen sind.

Wichtig dabei ist allerdings, dass ein **Test niemals** eine **medizinische oder psychologische Diagnose ersetzen** kann!

Sollten Sie bei sich Symptome für eine beginnende oder akute wahrnehmen, nehmen Sie jedenfalls so rasch wie möglich fachliche Hilfe in Anspruch!

Prävention – Vorbeugen gegen Burnout

Auch wenn gesellschaftliche und arbeitsplatzspezifische Faktoren wie verstärkter Zeit- und Verantwortungsdruck im Beruf, geringer Handlungsspielraum, Mehrfachbelastung usw. kaum unmittelbar verändert werden können, ist es möglich, Strategien zu entwickeln, die vorbeugend gegen Burnout wirken.

- Versuchen Sie zu allererst, auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu hören und diese ernst zu nehmen.
- Reduzieren Sie den verstärkten Einsatz und versuchen Sie herauszufinden, was Sie selbst und was andere von Ihnen tatsächlich erwarten.
- Vergessen Sie nicht, dass das Gefühl, besser und belastbarer als die anderen zu sein, auf Dauer auf Ihre Kosten geht und stellen Sie überfürsorgliches Verhalten ein.
- Setzen Sie Ihre Gesundheit und Ihr körperliches Wohlbefinden auf Ihrer Prioritätenliste wieder weiter nach oben.
- Lernen Sie „Nein-Sagen“, Grenzen zu setzen und zu delegieren.
- Pflegen Sie bewusst ihr soziales Netz und vermeiden Sie Isolation.
- Fordern Sie von PartnerInnen, Kindern, KollegInnen Unterstützung ein.
- Verschaffen Sie sich Ausgleich durch regelmäßiges Entspannungstraining, Meditation, ausreichende Bewegung an der frischen Luft.
- Nehmen Sie sich Zeit für Hobbies, die Ihnen Freude machen.
- Entwickeln Sie Selbstbelohnungsvorgänge und achten Sie bewusst auf regelmäßige Pausen.

Hilfe - Wichtige Adressen

Wenn Sie vermuten, unter Burnout zu leiden, Fragen zum Thema haben oder Informationen benötigen – es gibt zahlreiche Ansprechstellen in Ihrer Nähe, an die Sie sich (zum Teil auch kostenlos) wenden können.

Erste kompetente AnsprechpartnerInnen für alle Fragen zum Thema Burnout sind die BeraterInnen in den **Frauen- und Mädchenberatungsstellen**. Sie hören zu, informieren und unterstützen Sie bei Bedarf bei der Suche nach den für Sie richtigen Hilfsangeboten. Die Angebote der Beratungsstellen sind kostenlos und anonym.

Netzwerk österreichischer Frauen- und Mädchenberatungsstellen

www.netzwerk-frauenberatung.at

Eine weitere Auswahl an wichtigen Adressen und Telefonnummern finden Sie auch unter

www.help.gv.at

www.noe.gv.at

www.psz.co.at

www.psyonline.at

www.besthelp.at

www.oevs.at

www.ratundhilfe.net

www.aerztekammer.at

www.fit2work.at

www.burnout.info

www.noegkk.at

www.noe.arbeiterkammer.at

Sie müssen es nicht alleine schaffen!

Verfasserinnen:

Teilnehmer_innen der Strategischen Partner_innenschaft des AMS NÖ und der NÖ Frauen- und Mädchenberatungsstellen