

■ Den Akku aufladen: So wirken Sie der Erschöpfung entgegen

STEP 1

Wenn sich erste Anzeichen psychischer Erschöpfung zeigen

Schlafstörungen, Lustlosigkeit, diffuse Schmerzen

■ Sorgen Sie aktiv für Regeneration:

Faustregel für Pausen: Alle 60 bis 90 Minuten fünf Minuten Auszeit. Auch hilfreich: Einen wöchentlichen Termin für Angenehmes einplanen, beispielsweise für Sport, für Hobbys wie Modellbau oder Zeit mit den Kumpels.

■ Setzen Sie Prioritäten:

Wer jede Anforderung perfekt erfüllen möchte, landet unweigerlich im Hamsterrad. Gerade wenn es turbulent wird, sollten Sie sich fragen: Was ist jetzt wirklich wichtig? Was sind meine Kernaufgaben? Was kann ich delegieren, nach hinten schieben oder wofür Unterstützung holen?

STEP 2

Wenn die Erschöpfung sich breit macht

Mehrarbeit, Isolation, Gereiztheit

■ **Machen Sie sich auf Ursachensuche:** Was sorgt für Dauerstress in Ihrem Leben? Zu viele Projekte? Ein Helfersyndrom? Private oder berufliche Konflikte? Existenzielle Sorgen? Sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens.

■ **Betrachten Sie Ihr Leben vom Ende her:** Was ist Ihnen wirklich wichtig? Worauf wollen Sie später einmal zurückschauen und stolz sein? Antworten auf diese Fragen relativieren die Dringlichkeit vieler Situationen.

STEP 3

Wenn Sie sich stark erschöpft fühlen

Verzweiflung, Hilflosigkeit, Einsamkeit

■ **Sie brauchen professionelle Hilfe:** Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie können sich auch an Ihre Betriebsärztin bzw. Ihren Betriebsarzt oder sozialen Dienst im Unternehmen wenden. Suchen Sie eine psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle in der Nähe auf. Zögern Sie nicht länger!

■ **Nutzen Sie die Krise als Wendepunkt:** Ein Burnout gibt Ihnen auch die Chance, sich nachhaltig aus dem gestressten Lebensgefühl zu befreien und das Steuer Ihres Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen.



■ Wie kann mich mein Arbeitgeber unterstützen?

Seit 2013 nimmt der Gesetzgeber die Unternehmen stärker in die Verantwortung, die psychische Gesundheit ihrer Beschäftigten zu schützen. Immer mehr Arbeitgeber machen ihren Beschäftigten Angebote, wie

- Kurse für Stressbewältigung und Zeitmanagement
- Psychosoziale Beratung in Krisensituationen

Vorbildliche Firmen schulen ihre Führungskräfte zum Thema »gesunde Führung«. Hier lernen Vorgesetzte, wie ein Führungsstil aussieht, der Leistung fördert, ohne ständig Druck und Stress zu erzeugen.

■ Wer kann mich außerhalb der Firma unterstützen?

In manchen Unternehmen möchte man absolut keine Schwäche zeigen. Dann sind der sozialpsychiatrische Dienst oder psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen gute Anlaufpunkte. Hier geben Fachleute anonym und unkompliziert Rat in schwierigen Lebenssituationen. Häufig klärt sich bereits beim ersten Treffen, welche sinnvollen Schritte aus der Stress-Zwickmühle herausführen. Adressen finden Sie im Internet.

■ Hilfreiche Adressen und weiterführende Literatur finden Sie auch hier:

www.psyga.info Broschüren, Hörbücher und E-Learning-Tools zur Stress- und Burnout-Prävention für Beschäftigte und Führungskräfte.

www.mannergesundheitsportal.de Unter dem Stichwort »Stress /Stress-bewältigung« finden Sie viele Informationen über typisch männliche Stressfaktoren sowie Tipps für ein besseres Selbstmanagement.

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Burnout

Impressum

Männergesundheit 08 – Burnout, Stand 2019

Herausgeber

Stiftung Männergesundheit
Claire-Waldoff-Straße 3
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. rer. soc. Anne Maria Möller-Leimkühler
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität München

Redaktion

Constanze Löffler

Gestaltung

Klapproth + Koch

Best.-Nr.

60582300

Druck

Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG
Lindenstraße 47, 49565 Bramsche

Auflage

5.20.10.19

Fotos

© deagreez - stock.adobe.com
© Alexandra GI - stock.adobe.com
© Christian Müller - stock.adobe.com
© Gajus - stock.adobe.com
© rdnzl - stock.adobe.com
© Rido - stock.adobe.com
© Yakobchuk Olena - stock.adobe.com

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.



Burnout

■ Noch jemand ohne Burnout?

Das Wort Burnout ist seit Jahren in aller Munde. Und manchmal kann man es schon nicht mehr hören, wenn wieder jemand sagt: »In meinen Job ist gerade die Hölle los! Bald bin ich ausgebrannt!« Schließlich gehören ein wenig Druck und Stress im Leben und Beruf dazu. Oder?

Ja und Nein. Stress kann durchaus motivieren und Menschen zu Höchstleistungen befähigen. Aber wenn der Druck nicht mehr nachlässt und die Anspannung zum Dauerzustand wird, kippt früher oder später das Gleichgewicht. Der Stress spornt nicht mehr an, sondern laugt aus. Die Akkus laufen leer. Schlafstörungen, Schmerzen und Konzentrationsprobleme sind typische Anzeichen für seelische und körperliche Erschöpfung und häufig die ersten Anzeichen für ein Burnout.

Quick Check Burnout

- Mir fällt es schwerer als früher, nach der Arbeit abzuschalten.
- Ich habe meine Hobbys aufgegeben, weil mir Kraft und Zeit dafür fehlen.
- Ich arbeite deutlich mehr als mir lieb ist.
- Mein Freundeskreis hat sich verkleinert.
- Ich bin reizbarer geworden.
- Ich habe häufiger das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst.
- Ich schlafe schlechter ein und/oder durch.
- Ich fühle mich häufiger erschöpft, ohne körperlich gearbeitet zu haben.

Wenn mehrere Aussagen auf Sie zutreffen, könnte das ein erstes Anzeichen für ein Burnout sein. Eine genaue Einschätzung kann aber nur eine Ärztin oder ein Arzt geben. Spezielle Fragebögen helfen, die Diagnose zu bestätigen (z. B. Maslach Burnout Inventory).

QuickCheck Burnout



»Schon ein kleiner Anlass genügte und ich wurde wütend. Konnte mich gar nicht mehr beruhigen. Dabei bin ich eigentlich kein aggressiver Typ. Als mein Chef sagte, ich solle mich mal mit dem Thema Stress beschäftigen, dachte ich, der spinnt. Aber dann habe ich doch einen Kurs besucht und gemerkt: Ich fühle mich für viel zu viele Dinge verantwortlich. Und wenn ich richtig unter Strom bin, merke ich nicht einmal mehr, dass ich eine Pause brauche. Heute schaue ich am Tag immer mal wieder, wie es mir geht. Das ist für mich komplett neu. Aber ich bin dadurch souveräner geworden. Und kann wieder konzentriert arbeiten.«

Angestellter in der Logistik-Branche (nach Burnout-Krise)

■ Anzeichen für ein Burnout

Hauptsymptome

- **Emotionale Erschöpfung** – d. h. das Gefühl, seelisch und körperlich völlig ausgelaugt zu sein
- **Depersonalisierung/Zynismus** – d. h. die einst positive Haltung zur Arbeit verwandelt sich in eine negative bis aggressive Einstellung, die sich oft gegen andere Personen richtet
- **Subjektiver Leistungsabfall** – d. h. durch Unlust und Energiemangel entsteht das Gefühl, schlechtere Arbeit abzuliefern als früher

Männerspezifische Symptome

- **Verleugnung** des Gefühls der Überlastung
- Klage vor allem über **körperliche** statt über psychische **Beschwerden**
- **Sexuelle Funktionsstörungen**
- **Übermäßiger Alkoholkonsum**, um abschalten zu können
- **Aggressives Verhalten** wie zu schnelles Autofahren, extreme Ungeduld, Wutausbrüche etc.
- **Starker sozialer Rückzug**

■ Burnout – keine Krankheit, aber man kränkelt

Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Risikozustand, ausgelöst von übermäßigem, lang anhaltendem Stress. Er kann in gravierende Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Tinnitus oder Bluthochdruck münden, wenn man nichts dagegen unternimmt. Wer allein keinen Ausweg aus der Erschöpfung findet, sollte sich professionelle Hilfe holen.

Dabei betont die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), dass es durchaus normal ist, gelegentlich am Rande seiner Kräfte zu sein und zu arbeiten. Auch das Gefühl der Erschöpfung und Schlafschwierigkeiten gehören zu solch turbulenten Phasen dazu. Es ist also nicht hilfreich, bei jedem Gefühl von Erschöpfung gleich von einem krankhaften Zustand auszugehen. Gefährlich wird es nur, wenn es nicht mehr gelingt, sich zu regenerieren.

Mann ist nicht gleich Mann

Jeder Mensch und Mann reagiert anders auf dauerhafte Überlastung. Der eine bekommt Rückenschmerzen, der andere wälzt sich nachts stundenlang im Bett. Akademiker neigen zu einem kopflastigen Umgang mit Überforderung und finden immer wieder neue Erklärungen für ihr Unwohlsein. Männer in körperlich anstrengenden Berufen ertragen Belastungen häufig komplett klaglos und beißen die Zähne zusammen.

Was heißt das für Sie? Wenn Sie sich in Ihrem Leben ungewohnt erschöpft fühlen oder keinen Schlaf finden, wenn Sie häufig Schmerzen plagen oder Sie ungewohnt gereizt reagieren, wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt Ihres Vertrauens. Gemeinsam mit Fachleuten werden Sie schnell die Gründe für Ihre Überlastung finden. Wichtig dabei: Erzählen Sie von Ihren Beschwerden und von Ihrer beruflichen Situation oder privaten Belastungen. Manche Erschöpfung hat ihre Ursache in körperlichen Erkrankungen. Auch diese gilt es zu erkennen und zu behandeln.



■ Burnout? Das bekommen doch nur Lehrer!

Hartnäckig hält sich das Vorurteil, dass Burnout nur bestimmte Berufsgruppen trifft. Und nicht selten schwingt bei den Gesprächen darüber etwas mit wie: »Naja, die können es sich eben leisten, schlapp zu machen.« Die Wissenschaft zeichnet ein anderes Bild: Männer jeder Berufsgruppe sind vom Burnout betroffen. Bietet eine Arbeit immer weniger Raum für eigene Entscheidung oder fehlt es an Anerkennung und fairer Bezahlung, steigt das Burnout-Risiko. Eine Busfahrerin oder ein Busfahrer, der oder die sich unterbezahlt fühlt und es täglich mit griesgrämigen Fahrgästen zu tun hat, kann genauso ausbrennen, wie ein Führungskraft, der Kompetenzen, Personal oder das Budget gestrichen werden.

Arbeitsbedingungen, die eine psychische Erschöpfung beschleunigen

- Zu wenig Handlungsspielraum, weil man für jede Entscheidung die Vorgesetzte oder den Vorgesetzten fragen muss oder ständig neue Vorschriften bekommt. Das gilt auch, wenn der Zeitdruck so hoch ist, dass man nur noch am Abarbeiten ist.
- Zu wenig Wertschätzung, weil die Führungskraft die Arbeit nie lobt oder sich nicht dafür interessiert. Auch problematisch: Wenn man sich nicht weiterentwickeln kann oder nicht genug Geld für seine Arbeit bekommt.
- Zu wenig menschliche Unterstützung, weil die Führungskraft einen mit Problemen im Regen stehen lässt oder das Team zu klein geworden ist, um sich gegenseitig zu helfen.
- Zu wenig Regenerationsmöglichkeiten, weil Pausen nicht möglich sind.
- Prekäre Arbeitsverhältnisse wie Zeitarbeit und befristete Verträge.
- Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes.

Persönliche Eigenschaften, die psychische Erschöpfung beschleunigen

- Reduziertes Selbstwertgefühl
- Überzogener Perfektionismus
- Es allen Recht machen wollen
- Schlecht »Nein« sagen können
- Angst vor Fehlern und Schwächen

58 %
der deutschen Männer fühlen sich häufig oder manchmal gestresst.

23 %
stehen unter Dauerstress.

Quelle: „Bleib locker Deutschland!“
(TK-Stress-Studie, 2016)