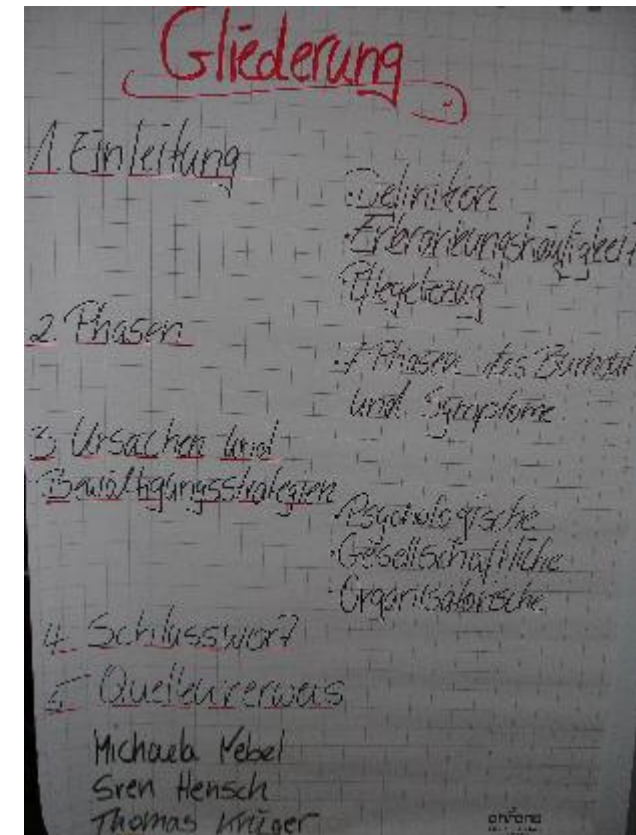


# Burnout in Pflegeberufen – Wenn die Seele ausbrennt



Von li: Michaela Nebel, Sven Hensch und Thomas Krüger

# Burnout in Pflege - Gerufen - Wenn die Seele ausbrennt!

## Definition

Burnout meint einen körperlichen wie geistigen Zustand des völligen 'Ausgebrannt-Seins', eine geistige Leere wie eine 'völlige körperliche Erschöpfung'."

## Häufigkeit

Ca. 15% bis 25% aller Berufstätigen

## Pflegebezug

In der Pflege herrscht eine Asymmetrie, d.h. eine Seite gibt nur und die andere nimmt!



# Phasen

Warnsymptome  
der Anfangsphase

Reduziertes  
Engagement

Emotionale  
Reaktion

Abbau

Verflachung

Psychosomatische  
Reaktion

Verzweiflung

Hyperaktiv

» Nie Zeit haben

» große Distanz  
zum Patienten

» Kälte.

» Schwäche-  
gefühl

» Selbstmitleid

» Ungenau

» Konzentra-  
tionsschwäche

» Gleichgültig

» Eigenbrötler

» Alpträume

» Herzklopfen

» Sinn- u. Hoff-  
nungslos

» Verzweiflung

# Phasen

Hyperaktiv

» Nie Zeit haben

» große Distanz  
zum Patienten

» Kälte.

» Schwäche-  
gefühl

» Selbstmitleid

» Ungenau

» Konzentra-  
tionsschwäche

» Gleichgültig

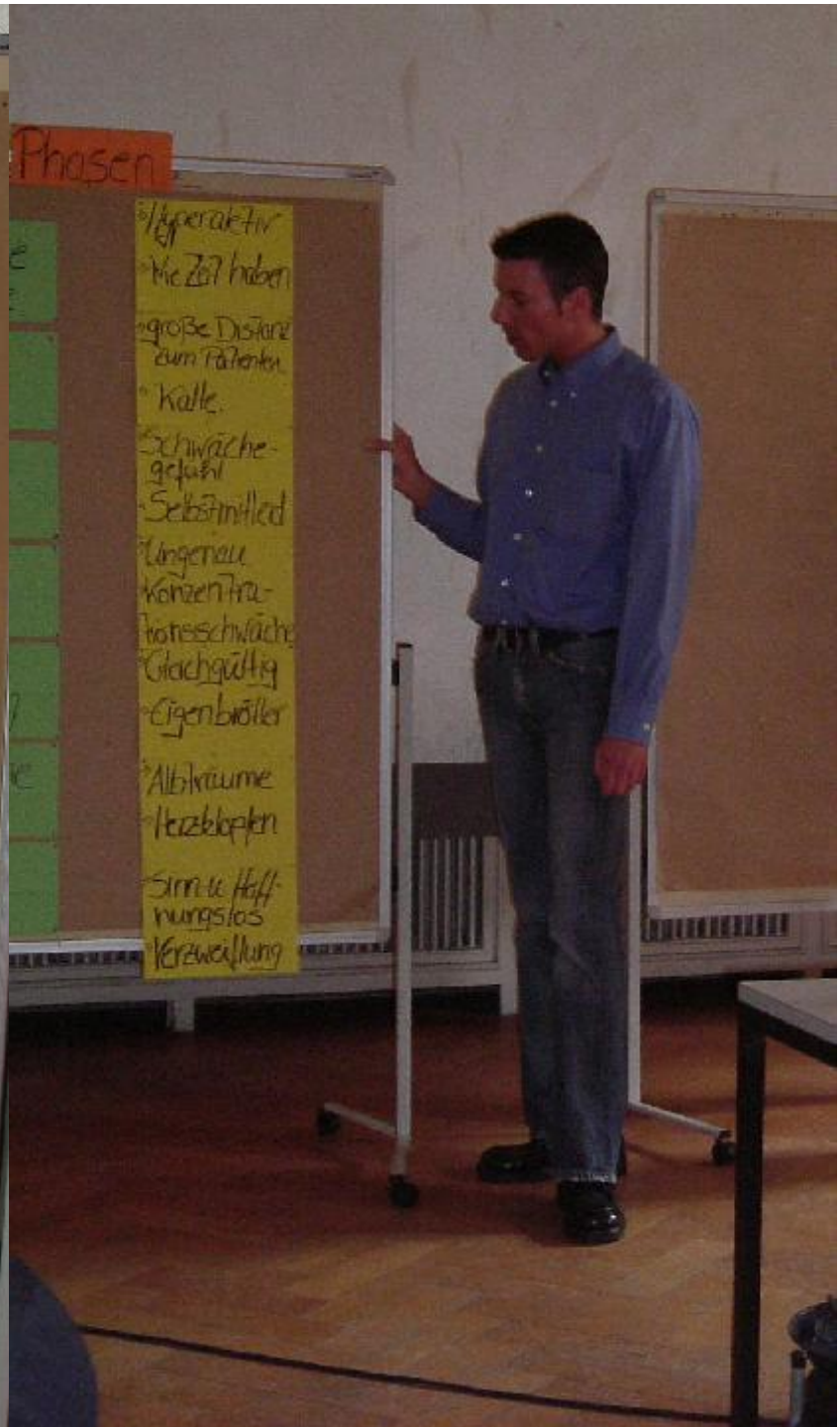
» Eigenbrötler

» Alpträume

» Herzklopfen

» Sinn- u. Hoff-  
nungslos

» Verzweiflung



# Ursachen und

## Psychologische

- Angst anderen nicht zu gefallen, oder deren Erwartungen nicht zu erfüllen.
- „Nur wenn ich es mache ist es gut“
- Starke Emotionalität u. pers. Streßfaktoren

## Gesellschaftliche

- Hohe humanistische Anforderung  
„Immer helfen u. alles wissen“
- Mehr Arbeit auf weniger Schultern

## Organisatorische

- Fehlende oder nicht-abgeschiedene Rückzugsmöglichkeiten.
- Mangelnde Absprachen zwischen den Berufsgruppen / Entscheidungs- und Verantwortungsdefizit

# Bewältigungs- Strategien

Zurücksetzen  
des eigenen  
Perfektionismus

Hilfe annehmen  
und/oder  
einfordern

Abschalten,  
Entspannen,  
Loslassen

Fortbildung  
Weiterbildung

Nein-sagen

Arbeits-  
abläufe  
optimieren

Prioritäten  
besser setzen

Eigeninitiative  
des Patienten  
Zulassen

keine Pause  
in der Zentrale

bessere Org  
durch  
Kommunikation

Entscheidungs-  
kompetenz  
infordern

regelmäßige  
Teambesprechung



# Diskussionsergebnisse

## **Warum ist Intensivpersonal gefährdeter als anders Personal an Burnout zu erkranken?**

- Kein richtiges Team auf Station, kein Rückhalt. Feste Teams sind nicht erwünscht, werden nicht gefördert
- Höhere Erwartungen ans Personal, erhöhter Leistungsdruck
- Eigener Zeitdruck, bzw. den andere stellen
- Häufig Teamausfall durch Krankheit
- Nein-sagen muss gelernt werden, um persönlichen Druck nicht aufkommen zu lassen
- Kommunikative Kompetenzen müssen mehr erlernt werden