



So
funktioniert
die eigen-
verantwortliche
Burnout-
Prophylaxe

Jennifer Melcher

Das Anti-Burnout-Buch für Pflegekräfte

Einfache Übungen und
wirkungsvolle Tipps für jeden Tag

schlütersche



Jennifer Melcher

Das Anti-Burnout-Buch für Pflegekräfte

Einfache Übungen und
wirkungsvolle Tipps für jeden Tag

So
funktioniert
die eigen-
verantwortliche
Burnout-
Prophylaxe

schlütersche



Jennifer Melcher ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Sie absolvierte Weiterbildungen im Bereich Lehramt, mittleres und basales Pflege- und Wundmanagement. Als Referentin und Rednerin (u. a. auf Pflegekongressen) lehrt sie die von ihr entwickelte eigenverantwortliche Burnout-Prophylaxe und setzt dabei auf schnelle und praxisnahe Methoden für den Berufsalltag.



»Wenn wir verstehen, dass es um nichts Geringeres als unser Leben geht und dass wir selbst die Einzigsten sind, die für dieses Leben Glück, Zufriedenheit und Gesundheit erschaffen können, haben wir gar keine andere Wahl, als zu handeln.«

JENNIFER MELCHER



pflegebrief

– die schnelle Information zwischendurch

Anmeldung zum Newsletter unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-0865-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-9116-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-9117-9 (EPUB)

© 2021 Schlütersche Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autorin und des Verlages. Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Lektorat: Claudia Flöer, Text & Konzept Flöer

Covermotiv: kieferpix – stock.adobe.com

Covergestaltung und Reihenlayout: Lichten, Hamburg

Satz: Sandra Knauer Satz · Layout · Service, Garbsen

Inhalt

Ein herzliches Dankeschön	9
Vorwort	10
Einleitung	15
1 Burnout – eine Einführung	18
1.1 Die Definition	19
1.2 Die Symptome	21
1.3 Phasen des Burnout	22
1.4 Risiko: die anderen	24
1.5 Die klassische Burnout-Prophylaxe funktioniert nicht	26
1.6 Ihre Eigenverantwortung ist gefragt	27
1.7 Burnout: Warum die Pflege so betroffen ist	30
1.7.1 Warum man in die Pflege geht	31
1.8 Der »Burnout-Charakter«	32
1.8.1 Orientierung an den Bedürfnissen anderer Menschen	33
1.8.2 Hohes Engagement	33
1.8.3 Unsichere Erfolge	34
1.8.4 Fazit	34
1.9 Burnout? – Knockout!	35
1.9.1 Es geht um Ihre Körper-Energie	37
1.9.2 Bestimmen Sie Ihren Energiestatus	40
1.9.3 Tanken Sie Energie	42
1.9.4 Der Mythos von der Work-Life-Balance	44
2 Vom Umgang mit sich selbst	48
2.1 Selbstbild	49
2.2 Selbstwert	52
2.2.1 Ihr Weg aus der Selbstwertfalle	57
2.3 Selbstvertrauen	59

2.4	Selbstliebe	62
2.4.1	Ihre neue Art, mit Fehlern umzugehen	65
2.4.2	Selbstempathie: Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr	67
2.5	Eigenverantwortung	75
2.5.1	Eigenverantwortung übernehmen	77
2.5.2	Eigenverantwortlich und (psychisch) gesund	82
2.5.3	Eigenverantwortung haben alle	82
3	Das Ziel im Leben	85
3.1	Wie Sie Ziele formulieren	86
3.1.1	Verneinungen und Negativierung	87
3.1.2	Was wollen Sie wirklich?	89
3.1.3	Ziele erreichen	93
3.2	Der Weg zum Ziel	98
3.2.1	Hoffnung allein bringt Sie nicht weiter	102
3.2.2	Das Pareto-Prinzip	103
3.3	Ihr Leben – das ganz große Bild	105
3.3.1	Fazit	107
4	Von Gedankenmustern und Glaubenswelten	108
4.1	Die Opferrolle	113
4.1.1	Der Ausweg	115
4.1.2	Vergebung	123
4.1.3	Übernehmen Sie die Verantwortung	126
4.1.4	Reflexion vs. Rumination	128
4.1.5	Die Vergangenheit vergangen sein lassen	130
4.2	Denkfallen	131
4.2.1	Sorgen	136
4.2.2	Angst	139
4.2.3	Kommt das Beste wirklich erst zum Schluss?	144
4.3	Selbsterfüllende Prophezeiungen	145
4.4	Glaubenssätze	150
4.4.1	Die richtige Wortwahl	155
4.4.2	Neue Denkmuster erschaffen	158
4.4.3	Fazit	161

5	Wie Sie Ihren Blick auf die Welt ändern	164
5.1	Veränderungen akzeptieren und begrüßen	165
5.2	Dankbarkeit lässt sich lernen	168
5.3	Unangenehme Menschen – bleiben (lassen), wie sie sind	170
5.4	Unangenehme Situationen aushalten	173
5.4.1	Stimmen Sie Ihren inneren Schweinehund um	178
5.4.2	Nur Angsthasen können mutig sein	180
5.5	Krisen meistern	182
6	So zeigen Sie dem Stress die rote Karte	189
6.1	Achten Sie auf Ihre Gedanken	190
6.2	Essen Sie den Frosch	191
6.3	Ordnen Sie Rituale neu	191
6.4	Verabschieden Sie die Zeitfresser	191
6.5	Machen Sie es wie Eisenhower	194
6.6	Lernen Sie Freizeit kennen	194
6.7	So gehen Sie mit Stress um	195
6.7.1	Bewegen Sie sich	195
6.7.2	Sorgen Sie für Struktur	196
6.8	Lieben Sie Ihre Arbeit (wieder)	197
6.9	Machen Sie Schluss mit dem Multitasking	199
7	Schluss mit Work-Life-Balance – her mit Muße & Co.	201
7.1	Vom Sinn der Zufriedenheit	207
7.2	Glücklichsein muss man wollen	210
7.2.1	Macht Geld glücklich?	213
7.2.2	Vergleichen Sie sich nicht länger	214
7.2.3	Wie Sie ab sofort glücklich werden können	216
7.2.4	Sie sind kreativer als Sie denken	219

8	Stärken Sie Körper und Geist	222
8.1	»Du bist, was Du isst«	223
8.2	Wer schläft, holt sich Energie	227
8.2.1	So fördern Sie einen gesunden Schlaf	229
8.3	Erholen Sie sich	231
8.3.1	Pausen einplanen und einhalten	234
8.4	Kommen Sie in Schwung	236
9	Schlusswort	242
10	Die Notfallstrategien für die Kitteltasche	248
10.1	Bei Kritik vom Chef, Angehörigen, Patienten	249
10.2	Nach dem Dienst loslassen	249
10.3	Sich selbst und andere lieben	250
10.4	Fehler reparieren	250
10.5	Jeder trägt seine eigene Verantwortung	251
10.6	Tragen Sie Verantwortung für Ihr Leben	251
10.7	Erinnern Sie sich an Ihr Ziel	252
10.8	In stressigen Situationen: Pareto vs. Eisenhower	252
10.9	Wie – nicht Warum	253
10.10	Üben Sie sich in Dankbarkeit	253
10.11	Laden Sie zwischendurch auf	253
10.12	Geben Sie dem Körper Energie	254
10.13	Wertschätzung für sich und andere	254
Literatur		255
Register		258

Ein herzliches Dankeschön

- ... meinen Seminarteilnehmer*innen, die das Konzept der eigenverantwortlichen Burnout-Prophylaxe mit ihren Fragen, Beispielen und Anregungen mitentwickelt haben. Ohne euer großes Wissen und eure persönlichen Erfahrungen wäre dieses Buch nicht entstanden.
- ... meinen Eltern, weil ihr mich Eigenverantwortung gelehrt habt, indem ihr meinen Fähigkeiten vertraut habt.
- ... meinen Kindern, weil ihr mich erdet und mir immer wieder zeigt, was im Leben wirklich wichtig ist.
- ... meinem Mann, weil du an mich glaubst!

Vorwort

Bei der gesellschaftlichen Diskussion über Burnout wird stets das wirtschaftliche und gesellschaftliche Ausmaß thematisiert. Das Problem des Burnouts wird daran festgemacht, wie viele Krankentage, Arbeitsunfähigkeitsmeldungen oder Berufsunfähigkeiten gemeldet werden und wie groß der dadurch entstandene wirtschaftliche Schaden ist. Unterm Strich geht es also darum, was ein Burnout kostet.

Zu den Kosten, die dem Arbeitgeber durch die Personalausfälle entstehen, kommen die Kosten, die den Krankenkassen für ambulante und stationäre Therapien, Tagesgelder, Reha-Zeiten etc. entstehen. Auch die Rentenkasse wird belastet, z. B. durch Frühverrentung wegen dauerhafter Arbeitsunfähigkeit. Zu all diesen Punkten finden sich zahlreiche Statistiken. Geordnet nach Wohngegend, Alter, Geschlecht, Berufsgruppen oder ähnlichen Kriterien wird hier der genaue wirtschaftliche Schaden durch die Diagnose Burnout ermittelt. Daraus lässt sich dann für jedermann ableiten: Ja, da steckt ein großes Problem.

Die Zahl der Betroffenen ist riesig (je nach Statistik spricht man von bis zu einem Drittel der Berufstätigen), der finanzielle Schaden noch viel höher. Ein ernsthaftes Problem für die Wirtschaft. Da muss gehandelt werden. Und genau so läuft es dann auch: »Irgendjemand muss irgendetwas dagegen unternehmen.« Am besten Vater Staat. Die Politik muss sich dieser Misere annehmen. Natürlich sollten auch die großen Unternehmen ihren Teil beitragen, sie sind ja praktisch »die Wirtschaft«. Arbeitgeber und Unternehmer müssen sich bemühen, ein besseres Umfeld für ihre Angestellten zu schaffen, damit diese nicht krank werden.

In den Statistiken treten die Betroffenen als Zahlen auf, als große anonyme Masse. Spätestens jedoch, wenn Sie selbst oder ein nahestehender Mensch unter Burnout zu leiden beginnt, stellen Sie fest, dass es um mehr geht, als um Zahlen oder Fälle. Es geht um Ihr eigenes Leben. Das Burnout betrifft eben nicht irgendeine »Zahl« in einer Statistik, sondern diesen einen lieben Freund, der so gern Fußball gespielt hat und – im Tausch gegen ein kühles Blondes auf der Terrasse – immer ein offenes Ohr für einen hatte. Es betrifft die liebevolle Mutter, die für ihre drei Kinder der Mittelpunkt des Universums war und für ihre Kollegen ein Fels in der Brandung.

Es trifft Menschen, die plötzlich nicht mehr wie früher sind. Vielleicht noch körperlich anwesend, mit etwas Glück auch noch halbwegs handlungsfähig, aber irgendwie nicht mehr sie selbst. Es geht um das eigene Leben. Um Ihr Leben. Ganz konkret um Sie, so wie Sie hier (vermutlich) sitzen und lesen.



Burnout betrifft Sie mit all Ihren Rollen im Leben, Ihren guten und Ihren verbesserungswürdigen Seiten, Ihren Besonderheiten und sozialen Interaktionen. Erst wenn Ihnen das bewusst wird, werden Sie erkennen, dass es nur einen Menschen gibt, der Sie vor einem Burnout bewahren oder ggf. wieder heraus manövrieren kann: Sie selbst!

Nicht der Staat, nicht die Pflegedienstleitung, nicht die Bereichsleitung – Nur Sie allein sind am Zug, wenn es um Ihr psychisches Wohlbefinden geht.

Dieses Buch möchte Ihnen einen Weg zeigen, sich selbst gesund zu erhalten, damit Sie Ihr Leben – wie auch immer es gerade aussehen mag – gesund und zufrieden bestreiten können. Damit Sie Ihre Ziele erreichen, unabhängig davon, wo diese angesiedelt sind, und mit Eigenverantwortung ganzheitlich und dauerhaft gesund bleiben.

Dabei hege ich keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit oder Perfektion. An der Entstehung dieses Werkes haben hunderte Seminarteilnehmer*innen – oft unbewusst – mitgewirkt, indem sie ihre Sorgen, Probleme, aber auch Lösungsansätze mit der Gruppe geteilt haben.



Sollten Sie, liebe Leser*innen, das Gefühl haben, im vorliegenden Buch fehle etwas, so freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Auch andere Anregungen nehme ich gerne entgegen:

Jennifer Melcher GmbH, Waldweg 7 – A 9431 St. Stefan, Österreich

www.jennifer-melcher.at, info@jennifer-melcher.at

Tel.: 0043 664 155 6439

Sie werden sicherlich feststellen, dass nicht alles, was ich schreibe, für Ihr Leben von Relevanz ist. Stellen Sie sich daher die folgenden Seiten wie ein Buffet vor: Sie können sich umschauen und das auswählen, was für Sie gerade passt. Aber seien Sie bitte auch neugierig, probieren Sie ab und an auch mal etwas Neues aus. Und wenn es Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt Spaß macht, kommen Sie zurück und probieren etwas anderes.

Wichtig ➔ **Gebrauchsanweisung**

Natürlich können Sie das Buch einfach von vorn bis hinten durchlesen. So lange Sie es vorher kaufen und nicht gleich in der Buchhandlung verschlingen, ist das aus meiner Sicht völlig in Ordnung.

Um wirklich davon zu profitieren, empfehle ich Ihnen jedoch, mit dem Buch zu arbeiten. Auf den folgenden Seiten finden Sie regelmäßig Übungen, die überwiegend schriftlich erfolgen sollen. Nehmen Sie sich diese Aufgaben wirklich vor, denn erst durch sie werden Sie den ganzen Mehrwert ernten, der in diesen Seiten steckt. Das heißt, es kommt jede Menge Schreibarbeit auf Sie zu.

Unsere Gedanken sind flüchtig, unsere Gefühle ebenso. Was Sie niederschreiben, bleibt erhalten. Es wird real. So wissen Sie dank Ihrer Einkaufsliste später im Supermarkt noch immer, was Sie alles besorgen wollten.

Am leichtesten lässt sich das Geschriebene in Ihren Bewusstseinsebenen verarbeiten, wenn es handschriftlich festgehalten wurde. Sie haben mehr Bezug zu Worten, bei denen Sie jeden Buchstaben mit einer eigenen kleinen Bewegung aufs Blatt gebracht haben, als zu solchen, bei denen Sie »anonyme« Tasten gedrückt haben.

Wenn Sie in Ihrem Leben darüber hinaus etwas verändern möchten, ist es hilfreich, sich ein besonders schönes Notizbuch zuzulegen, in das Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse schreiben können. Natürlich können Sie auch gleich Ihre Übungen hineinschreiben. So ein Buch werden Sie immer wieder zur Hand nehmen, vervollständigen und erneut lesen.

Doch am wichtigsten ist: Seien Sie ehrlich zu sich, um den größtmöglichen Nutzen für sich zu haben! Was Sie niederschreiben, müssen Sie niemandem zeigen. Hauptsache, Sie machen sich immer wieder bewusst, dass nur Sie allein Ihre Worte »hören« können.



Also weg mit den Masken und aufgesetzten Rollen! In diesem Buch brauchen Sie nicht stark, unabhängig oder perfekt zu sein. Sie müssen niemandem etwas beweisen. Für die Zeit des Lesens und Übens dürfen Sie einfach ganz Sie selbst sein. Und wer weiß, vielleicht stellen Sie am Ende sogar fest, dass »Sie selbst« sogar ein ziemlich toller Typ sind?

Eine kleine »Warnung« an Sie, liebe Leser*innen

Bevor Sie sich diesem Buch widmen, möchte ich Sie, wie in Europa dank zahlreicher Normen üblich, vor den Gefahren des Inhaltes warnen: Der Inhalt meines Buches widerspricht in großen Teilen der gängigen Meinung über Entstehung, Ursachen, Behandlung und Prophylaxe eines Burnout.

Wenn Sie also auf der Suche nach Stufenmodellen und Standards sind, werden Sie in diesem Werk erfolglos bleiben. Auch mit dem Modell des »Work-Life-Balance« mache ich kurzen Prozess. Ich beraube Sie, liebe aufmerksame Leser*innen, außerdem jeder Möglichkeit, die Verantwortung für Ihre eigene psychische wie physische Gesundheit an Dritte (Vorgesetzte, Führungskräfte, Staat etc.) abzugeben.

Sind sie darüber hinaus gewillt, mein Buch nicht nur als Gute-Nacht-Lektüre zu nutzen, sondern tatsächlich damit zu arbeiten, müssen Sie mit Veränderungen in Persönlichkeit, Sichtweisen und bekannten Denkmustern rechnen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass auch andere Menschen das bemerken werden. Sie werden mit hoher Wahrscheinlichkeit weniger Anlässe finden, sich zu ärgern und so Aggressionen abzubauen. Außerdem müssen Sie evtl. mit einer Verminderung Ihrer Freizeit, durch die Reduktion von Krankentagen, rechnen.

Sollten Sie dennoch Lust auf ein Abenteuer haben, blättern Sie getrost um und machen Sie sich auf zu neuen Ufern.

Geschlechterneutralität und Berufszugehörigkeit

Zugunsten der besseren Lesbarkeit verzichte ich in diesem Werk weitgehend darauf, zu gendern. Ich bemühe mich, geschlechtsneutrale Personenbeschreibungen zu verwenden. Sollte dies aus inhaltlichen Gründen nicht möglich sein, bitte ich Sie, darüber hinwegzusehen.

Gleiches gilt für Bezeichnungen wie »der Patient«. Natürlich gilt diese Wortwahl stellvertretend auch für Bewohner*innen, Kund*innen, Klient*innen und alle anderen zu betreuenden Menschen.

Auch bei den Pflegenden verzichte ich aus praktischen Gründen auf die korrekten Berufsbezeichnungen. Der Inhalt gilt gleichermaßen für Betreuungskräfte, Pflegehelfer*innen, Pflegeassistent*innen, Pflegefachassistent*innen, diplomierte Gesundheits- und Krankenschwestern/-pfleger*innen, staatlich examinierte Gesundheits- und Krankenschwester/-pfleger*innen, Master of Science in sämtlichen pflegerischen belangen, staatlich examinierte Altenpflegefachkräfte, Behindertenbegleiter*innen, Hebammen und Entbindungshelfer, Heilerziehungspfleger*innen, Sozialassistent*innen, Alltagsbegleiter*innen etc. Die Liste ist schier endlos.

In welcher Branche auch immer Sie arbeiten: Fühlen Sie sich willkommen, verstanden und angenommen.

Einleitung

Machen wir eine kleine Zeitreise: Es ist August 2009. Wir befinden uns in einem Maximalversorgungs-Krankenhaus im Osten Deutschlands. Es ist meine sechste Nachschicht in Folge und der zwölften Dienst ohne Ruhe- tag. Noch ein paar Stunden, dann habe ich ein Dutzend Diensttage voll und erhalte meinen vom Gesetzgeber vorgeschriebenem freien Tag, bevor ich erneut elf Tage am Stück auf der Akutchirurgie eingeteilt bin.¹ Dann habe ich ganze vier Tage frei! Das heißt natürlich, wenn nicht irgendwas dazwischen kommt, eine meiner Kolleginnen krank wird oder aus sonstigen Gründen ausfällt.

Unsere Stationsleitung ist redlich bemüht, allen Wünschen gerecht zu werden, uns Ruhetage zu gönnen und Wunschfreitage zu ermöglichen, aber auch sie kann nur mit den vorhandenen (personellen) Mitteln arbeiten. Als sie mich vor zwei Tagen anrief, weil ich an meinem einzigen freien Tag doch noch eine Nacht einspringen sollte, hörte ich das tiefe Bedauern und die Verzweiflung in ihrer Stimme. Ich wusste, dass sie alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft hatte, bevor sie meine Nummer wählte. Ich habe sie nicht im Stich lassen wollen.

Also stehe ich in dieser Nacht auf Station C1, einer 33-Betten-Station, auf der, wie auf allen Stationen des über 2000 Betten fassenden Hauses, natürlich mehr Patienten untergebracht sind: 35 sind es heute Nacht. Die Überzähligen werden einfach in den Zimmern »dazu geschoben.« Zierliche Pflegekräfte sind jetzt klar im Vorteil, denn in den Zimmern bleibt nur gut 30 cm Gangbreite.

Die Nachdienste absolviere ich allein. Eine Krankenschwester² auf – wenn es gut läuft – 35 Patienten. Dabei läuft der OP-Betrieb die ganze Nacht. Es vergeht keine Nacht ohne Neuzugänge, die über die Notaufnahme akut auf die Station überstellt werden. Frisch operierte Patienten wer-

¹ Laut gesetzlicher Regelung war es möglich, im Pflegeberuf bis zu 12 Tage am Stück zu arbeiten, dann musste der Arbeitgeber einen freien Tag ermöglichen. Zwischen zwei Diensten mussten 10 Stunden Freizeit liegen, jeder Dienst dauerte 8,5 Stunden, inkl. 30 Minuten Pause.

² Tatsächlich habe ich meine Ausbildung als »staatlich examinierte Gesundheits- und Krankenschwester« abgeschlossen. Seither gab es immer wieder Umbenennungen. Der Einfachheit (und des Stolzes) halber bleibe ich bei dem Begriff »Krankenschwester«, wobei ich natürlich auch die männlichen Krankenpfleger meine.

den – da der Aufwachraum nachts nicht besetzt ist – direkt auf die Station zurückverlegt. 30-minütige Vitalkontrolle, regelmäßige Analgesie, intravenöse Therapie, Verbandkontrolle... – das passt auch noch mit rein. Die Anordnungen erfolgen telefonisch, nicht ganz rechtskonform, aber in der Praxis nicht anders handhabbar.

Außerdem stelle ich im Nachtdienst die Medikation für den kommenden Tag. Für 35 Menschen. Da ist Konzentration erforderlich. Bekommt der richtige Patient das richtige Medikament? Ist es die korrekte Dosierung zur richtigen Uhrzeit? Nun wissen die Pflegebedürftigen auf meiner Station natürlich nichts von meinen Mühen, haben ihre eigenen Sorgen und Wünsche und klingeln, um diese erfüllt zu bekommen. Ich wechsle Wäsche, leere Katheter, verabreiche Medikamente, erneuere Infusionen. Bei zwei Patienten laufen die venösen Zugänge para, was bedeutet, dass die Kanüle aus der Vene gerutscht ist und die Infusionsflüssigkeit eine ordentliche Schwellung am Arm verursacht. Hier muss der Zugang entfernt, der Arm gekühlt und die Infusion neu angelegt werden.

Die Stunden eilen dahin. Es gibt noch so viel zu tun: Akten wegsortieren, Verbandwagen auffüllen, Materialien für den Tagdienst vorbereiten. Montagnachts müssen die Verbandmaterialien auf Sterilität geprüft werden, dienstagnachts werden die Infusionslager gereinigt. Jeder Nachtdienst ist mit eigenen Aufgaben gespickt. Und unaufhörlich läutet der Patientenruf.

Es ist 05:30 Uhr morgens. In 30 Minuten beginnt die Dienstübergabe. In dieser Nacht waren es vier Neuzugänge, davon zwei frisch operiert. In einem halben Dutzend Patientenakten kleben kleine, gelbe Notizzettel, die den ausgelaugten Mediziner daran erinnern sollen, die telefonisch angewiesenen Medikamente noch schriftlich anzuordnen.

In einem der Versorgungsräume liegt ein Verstorbener, ein 78-jähriger Herr. Sein Tod war abzusehen und so war es wenig überraschend, als ich bei meinem Durchgang gegen 01:00 Uhr sein Zimmer betrat und ihn leblos vorfand. Aus Pietätsgründen habe ich ihn in einen Versorgungsraum geschoben. Da beide diensthabende Mediziner die ganze Nacht im OP verbracht haben, soll die Totenschau vom Arzt des Tagdienstes übernommen werden. Als ich den diensthabenden Arzt am Telefon frage, ob es denn kein Problem sei, wenn der Totenschein erst so lange nach dem Ableben ausgestellt wird und ob ich nicht vielleicht einen Internisten bitten soll, zur Totenschau zu kommen, schreit er durchs Telefon, was ich denn für ein Problem hätte? Der

Mann sei tot, und daran würde sich bis zum nächsten Morgen wohl kaum etwas ändern. Dann wird es still in der Leitung, er hat einfach aufgelegt.

Die letzte halbe Stunde meines Dienstes bricht an. Ich habe noch 17 Blutentnahmen auf dem Tisch. Außerdem muss ich noch alles dokumentieren, denn »was nicht dokumentiert ist, ist nicht gemacht«.

06:15 Uhr, Feierabend. Ich sitze im Umkleideraum im Keller, atme tief durch und weiß: »Ich liebe diesen Stress!« Das ist mein absoluter Traumberuf. Ich finde es großartig, mit so vielen verschiedenen Menschen zu tun zu haben. Von 18 bis 80 und darüber hinaus. Mit jungen Menschen, mit denen man blödeln und Spaß haben kann, genauso wie mit älteren Semestern, an denen ich die ganze Palette der Pflege anwende.

Es motiviert mich, wenn ich fünf Dinge gleichzeitig tun muss und nicht einmal für eine davon genug Zeit ist. Ich freue mich irrsinnig, wenn ich am Ende des Dienstes feststelle, dass ich es doch geschafft habe. Ich liebe die medizinische Komponente des Berufes, in der so viel Fachwissen und Können steckt. Blutabnehmen und Venenzugänge legen, Harnkatheter und Magensonden setzen, Nähte und Drainagen entfernen, ZVD messen oder beim Legen der Thorax-Drainagen assistieren. Nur die Dokumentation, die wird wohl nie mein bester Freund.

Bei all dem Stress kann ich mir nicht vorstellen, jemals etwas anderes zu tun. Ich glaube nicht, dass mich eine andere, vielleicht weniger stressige Aufgabe, mit geregelten Arbeitszeiten und freien Wochenenden, so erfüllen könnte.

Von Burnout keine Spur. Oder bin ich schon in der ersten Phase?

1 Burnout – eine Einführung



1.1 Die Definition

Hurra, nach Jahrzehnten mit unterschiedlichen Definitionen von Burnout hilft nun die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit einer Definition weiter.

Definition → Burnout

»Burnout ist ein Syndrom, das aus chronischem Stress am Arbeitsplatz entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt wird.« Ab Januar 2022 steht diese Definition im aktuellen internationalen Klassifikationssystem der Krankheiten, dem ICD-11.

* <https://www.dimdi.de/dynamic/de/klassifikationen/icd/icd-11/> (eigene Übersetzung)

Doch diese Definition greift zu kurz. Ein Burnout kommt nicht nur vom Arbeitsstress. Auch wer keiner bezahlten Arbeit nachgeht, kann ein Burnout erleiden. Die Pflege von Angehörigen, die Kindererziehung – auch dabei kann ein Burnout entstehen.

Bei einem Burnout handelt sich um einen Oberbegriff (ein Syndrom, wie die WHO sagt), der zahlreiche, zum Teil ganz unterschiedliche Erkrankungen in sich vereint. Das ist praktisch, denn so kann annähernd jede psychische Einschränkung und Verminderung des Wohlbefindens, vor allem in Bezug auf den Arbeitsplatz, die sonst keine passende Namensgebung findet, als Burnout eingeordnet werden.

Das ist aber auch ein Problem: »Das Hauptproblem besteht darin, dass es keine klare Definition von Burnout gibt. Es ist nicht möglich abzugrenzen, wer zu den Betroffenen gehört und wer nicht. So ist schon unter Experten unklar, wo-rüber genau eigentlich diskutiert wird. Das führt dazu, dass jeder, der sich erschöpft, lustlos, depressiv oder sonstwie krank fühlt, von sich behaupten kann, unter einem Burnout zu leiden. Der Begriff wird manchmal geradezu inflationär verwendet. Wir sprechen hier also über ein nur vage einzugrenzendes Problem, unter dem jeder etwas anderes versteht.«³

³ Scharnhorst J (2012): Burnout. Präventionsstrategien und Handlungsoptionen für Unternehmen. Haufe, Freiburg im Breisgau, S. 13

2 Vom Umgang mit sich selbst

