

Burn-out-Syndrom bei jungen Menschen

Es muss ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen bestehen

Immer mehr junge Menschen erleiden ein Burn-out. Worauf können Berufsanfängerinnen und -anfänger bei ihren Lebens- und Arbeitsbedingungen achten, um nicht „auszubrennen“? Ein Gespräch mit der Ärztin und Therapeutin Dr. Mirriam Prieß über Warnzeichen und Selbstmanagement.

Frau Dr. Prieß, ist ein Burn-out eine Frage des Alters?

Nein, ist es nicht. Ich habe längere Zeit im Erstsemester 18- und 19-Jährige unterrichtet und auch bei ihnen zeigten sich bereits die ersten Erschöpfungssymptome.

Welche Anzeichen gibt es für ein Burn-out-Syndrom?

Ein Burn-out entsteht niemals über Nacht, sondern entwickelt sich über mehrere Monate oder Jahre. Es gibt vier Phasen: die Alarmphase, die Widerstandsphase, die Erschöpfung und der Rückzug. Die Symptome der Alarmphase sind die klassischen ersten Stressanzeichen wie innere Unruhe, Anspannung und Herzklopfen. In der Widerstandsphase werden die körperlichen Beschwerden intensiver. Je nachdem welches Stressorgan der Körper hat, nehmen die Magenschmerzen, Rückenprobleme oder beispielsweise auch Allergien zu. Auf der gedanklichen Ebene kommt es immer häufiger zu Konzentrationsschwierigkeiten.

Wie kommt es zu einer solchen Entwicklung?

Ein Burn-out entsteht niemals durch zu viel Arbeit. Menschen, die sich erschöpfen – egal welchen Alters –, haben konfliktreiche berufliche oder private

Beziehungen. Sie sind in einer Partnerschaft, einem Beruf oder einer Lebenssituation, die sie nicht wollen. Aber sie können sich aus irgendwelchen Gründen nicht davon lösen. Oder die Beziehung zu mir selbst ist verloren gegangen. Ansprüche oder Vorstellungen, die ich nicht erfüllen kann, geben mir das Gefühl, ständig kämpfen zu müssen. Das führt schließlich zur Erschöpfung. Es ist wichtig, sich selbst gegenüber offen zu sein. Wenn ich meine inneren Konflikte kenne, muss ich mir die Räume nehmen, um Abhilfe zu schaffen. Erste Ansprechperson für eine professionelle Unterstützung ist der Haus- oder Betriebsarzt.

Worauf können junge Menschen bei ihren Lebens- und Arbeitsbedingungen achten, um nicht „auszubrennen“?

Wir wissen, dass gestörte Beziehungen zu einem Burn-out-Syndrom führen. Wir brauchen also gute Beziehungen. Gute Beziehungen leben von der Fähigkeit zum Dialog. Dabei geht es um Offenheit, gegenseitiges Interesse, Respekt und Augenhöhe. Es muss ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen bestehen. Die Menschen, die ausbrennen, haben kein gutes Gefühl für die eigenen Grenzen. Sie können nicht an der richtigen Stelle Ja oder Nein sagen. Für Berufsanfängerinnen und -anfänger ist



© Stiftung DialogStark!

> Mirriam Prieß ist Medizinerin mit Promotion im Fachbereich Psychosomatik. Sie ist spezialisiert auf die Themen Stress und Angstbewältigung. Mit ihrer Stiftung DialogStark! möchte sie die Dialogfähigkeit junger Menschen zwischen 17 und 25 Jahren stärken. Geplant sind Projekte, Seminare und Burn-out-Sprechstunden. Eine digitale Aufklärungskampagne zum Thema psychische Gesundheit wird noch 2020 gestartet (www.dialogstark.org).

das natürlich besonders schwierig, weil sie sich in einem neuen System beziehungsweise einer neuen Situation befinden. Umso wichtiger ist es, sich selbst immer wieder zu fragen: Wie fühle ich mich? Stimmt für mich das Verhältnis von Geben und Nehmen? Viele Menschen, die später ein Burn-out-Syndrom erleiden, haben jahrelang funktioniert. Sie haben zum Beispiel eine Tätigkeit ausgeübt, die gar nicht ihrem Wesen entsprochen hat. Das macht krank. Um dem vorzubeugen, ist es wichtig, von Anfang an ein Bewusstsein zu entwickeln, wann ein Ungleichgewicht beginnt. So kann man rechtzeitig darauf reagieren.

Was können Arbeitgeber tun, um die psychische Gesundheit der Beschäftigten zu schützen?

Eine gute Arbeitskultur basiert auf Dialog und Augenhöhe. Ein offener Umgang mit Problemen ermöglicht psychischen und körperlichen Belastungen vorzubeugen. Außerdem ist es wichtig, dass Arbeitgeber und Beschäftigte sich Grenzen setzen und beachten.

Aktuell arbeiten wegen der Corona-Pandemie viele Beschäftigte verstärkt im Homeoffice, was ist zu Hause zu beachten?

Grundsätzlich muss ich auch zu Hause auf ein Gleichgewicht achten. Auf der Dienststelle endet die Arbeitszeit in der Regel, wenn ich nach Hause gehe. Im Homeoffice besteht die Gefahr, dass ich mehr arbeite, weil der Schreibtisch so nah ist. Es ist daher wichtig, sich zum Beispiel klare Aufgaben für den Tag zu definieren und Pausen zu nehmen.

Nicht alle können von zu Hause arbeiten. Was können Berufsgruppen wie Pflegekräfte oder Polizistinnen und Polizisten für ihr Wohlbefinden tun?

Der Dialog mit sich selbst ist entscheidend. Jede Person sollte sich einige Minuten Zeit nehmen und sich fragen, wie geht es mir eigentlich? Wenn sehr viel los ist, kann ich mich in der Pause kurz alleine hinsetzen und mich bewusst einfach nur auf das Essen konzentrieren. Damit sammle ich wieder Kraft.