



indirizzo | Consultorio DELTA
via Cattori 5
6600 Locarno
tel e fax | 091 - 751 07 17
e-mail | info@consultoriodelta.ch
web | www.consultoriodelta.ch
ccp. | 65-234345-1



Gazette

Infos

5. Neue Strategien erarbeiten. Nachdem man die äusseren (z.B. Dysfunktionale Teamarbeit) und inneren (z.B. fehlendes Selbstbewusstsein, das dazu führt sich immer beweisen zu müssen, nicht nein sagen können, die eigenen Bedürfnissen nicht beachten, etc.) Stressfaktorenerkannt hat, neues Verhalten mit dem Umgang von Stresssituationen und den damit verbundenen Gefühlen erlernen.

6. Wiedereinstieg planen. Einen Plan für den Wiedereinstieg in die Verantwortungen (diejenigen, die man entschieden hat zu behalten) planen, in aufbauenden Etappen mit regelmässiger Standortbestimmung (z.B. Arbeitspensum zuerst 20%, dann langsam erhöhen.) Strukturveränderung vorschlagen. Eventuell, wenn es nicht anders geht, Arbeitsplatz, Wohnort oder anderes wechseln.

7. Persönliche Präventionsstrategien erarbeiten.

Für den Moment müssen sieben Punkte ausreichen... Viel Erfolg!

Claudio Agosta

Daten 2010

Dienstag 27. April 2010

20.00 Uhr

im Centro Arca

via Cattori 11 in Locarno

**Einladung zur
Generalversammlung
des Vereins DELTA**

Alle sind herzlich eingeladen,
auch nicht Mitglieder!

Gerne stehen wir zur Verfügung,
um Vorträge über aktuelle
Themen zu halten, wie zum
Beispiel zum Thema Burnout!

Editoriale

APRIL 2010 N°15

Liebe FreundInnen

Liebe Leser, wir hoffen, auch Ihr könnt den Frühling mit der Osterzeit geniessen als Veränderung. Eine Zeit, in der es heller wird, neues aufbricht und mit der Feier der Auferstehung Christi neue Hoffnung entsteht! In unserer Arbeit sind wir immer wieder konfrontiert mit Schwierigem und Dunklem, aber auch mit Veränderung, neuem Licht, neuer Hoffnung, mit dem Aufbrechen von Neuem, so wie auch Jesus auferstanden ist! Dies macht unsere Arbeit interessant und zu einem freudigen Ereignis. Gute Lektüre zu einem immer aktuellen Thema in unserer heutigen Zeit!

Burnout

Schon wieder so ein schönes Wort auf Englisch, das etwas moderner tönt, das aber manchmal, weil es so populär wurde, anstatt Brücken zu schaffen um den zu verstehen der wirklich darunter leidet, letztendlich isoliert. Es wird verglichen mit dem müden Arbeiter, der nach einem anstrengenden Tag sagt: „Ich bin im Burnout“, der aber am nächsten Tag erholt aufsteht und seine Erschöpfung schon vergessen hat. Wer wirklich ein Burnout hat, weiss, dass auch mit allen guten Vorsätzen sich zu erholen, die körperliche, seelische und geistige Kraft nicht mehr seinen Befehlen gehorcht (auch nicht anderen!). Er bleibt in diesem schrecklichen Zustand blockiert, überzeugt von niemandem verstanden zu werden, mit der Angst was die Zukunft wohl bringen wird. Frustration, Groll, Hilflosigkeit, Wut, Verwirrung und tiefe Traurigkeit... sind nur einige der Gefühle, die eine Person, die erkennt,



Jasmine Stauffer

Gazette

Definition

Burnout ist eine totale körperliche und emotionale Erschöpfung aufgrund dauernder Anspannung, ständiger sozialer Begegnungen, täglichen Stresses über eine längere Zeitspanne.

Ich fühle mich...

„Wie ein leerer Akku.“

„Wie eine Raketenstufe, die ausgeglüht, nutzlos ins Meer fällt“

„Wie ein Haus, das ausgebrannt ist, aber die Fassade steht noch.“

„Wie ein Marathonläufer in der Wüste. Ich kann weder vorwärts noch rückwärts.“

PRÄVENTIONSSTRATEGIEN

- Jede Person hat ein Energielimit; brauche deine Energie mit Verstand
- Baue kleine Pausen in deinen Arbeitsalltag ein
- Überprüfe und passe deinen Tagesrhythmus an. Bist du ein Morgen- oder ein Nachtmensch?
- Wenn der Tagesrhythmus zu frenetisch wird, frag dich: „Was passiert, wenn ich es bis morgen verschiebe? Sind die Konsequenzen wirklich so gravierend?“
- Nimm dir Zeit zum ausruhen, für Hobbys und Ferien
- Verlagere die beruflichen Probleme nicht ins Privatleben
- Lerne NEIN zu sagen!
- Erkenne die Warnsignale

burnout

dass sie vom Burnout betroffen ist, empfindet. Der Erfolgsmann, den alle schätzten, mit seiner Unternehmungslust und seinem immer verfügbaren grossen Herzen, fragt sich: „Was ist passiert? Was habe ich falsch gemacht?“

Kürzlich haben wir uns mit diesem Thema auseinandergesetzt, weil es reale Bedürfnisse gab und eine Anfrage, Burnout zu thematisieren. Uns wurde bewusst, wie sehr dieses „Phänomen“ in der modernen Gesellschaft präsent ist. Viele Firmen und Dienstleistungsunternehmen, vor allem auch der Zweig der helfenden Tätigkeiten (Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter, Pfarrer, etc.) haben angefangen zu verstehen, dass es eine Prävention braucht, damit ihr Personal nicht über sehr lange Zeit durch ein Burnout arbeitsunfähig ist.

Meist merkt eine Person erst wenn es zu spät ist, dass sie ein Burnout hat, darum ist die Prävention so wichtig. Burnout ist jedoch immer das

Ergebnis einer langen Zeitspanne, in der man nicht richtig auf Stress, soziale Herausforderungen, Spannungen, Konflikte etc. reagiert hat. Man hat den Alarmsignalen des Körpers, aber auch der Seele und des Geistes nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt, man ging weiter und dachte: „Ja, aber das schaffe ich schon!“

Trotz grossem Leiden kann Burnout eine wunderbare Chance sein, um sein Leben neu zu bewerten und mit neuen Grundwerten und Zielen zu starten. Nicht selten entdecken die Menschen Gott in dieser Phase neu und machen wichtige Vertrauensschritte Ihm gegenüber, mit dem Resultat einer intimeren Beziehung. Des weiteren wird man die Wichtigkeit eines gesunden und ausgeglichenen Lebens verstehen und wird mehr Verständnis anderen (vor allem den Leidenden) gegenüber haben. Die eigene Persönlichkeit wird gestärkt und schlussendlich funktioniert man als Mensch und nicht als Produktionsmaschine. Übrigens hat

burnout

Er uns das beste Beispiel gegeben, sechs Tage arbeiten und den siebten ruhen! Aus dem Leben Jesu können wir lernen, dass Stress teil des Lebens ist (manchmal hatte Er keine Zeit zu essen), aber auch dass Arbeiten unter andauerndem Stress kein nachahmendes Ideal ist (häufig zog er sich zurück, um die Beziehung zu Gottvater zu stärken und dabei zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen).

Entdecken wir gemeinsam kurz einige Etappen, die eine Person mit einem Burnout durchläuft. Einige davon können wir als Prävention nehmen!

1. Totale Ruhe! Hauptaktivität: essen, schlafen, spazieren, ruhen... Um das zu tun, ist es wichtig eine Vertrauensperson zu bestimmen, die mit dem sozialen Netz kommuniziert (Arbeitgeber, Freunde, etc.), da die Person mit einem Burnout nicht mehr imstande ist, gut zu kommunizieren.

2. Die wichtigsten Gefühle ordnen. Die Scham versagt zu haben. Die

Frustration es nicht zu schaffen. Die Enttäuschung eines zerstörten Traumes. Den Groll gegen den Chef wegen des grossen Arbeitsanfalles. Die Wut, weil man es nicht schafft nein zu sagen, etc.

3. Situationsanalyse (schwierig alleine!). Sich mit etwas Distanz fragen, was passiert ist. Welches waren die hauptsächlichen Stressfaktoren in den letzten Monaten oder Jahren, in welchen Sektoren? Welche Konflikte bin ich nicht genug angegangen? Welche Zeichen habe ich übersehen?

4. Akzeptieren der eigenen Grenzen. Dies scheint paradox, aber das akzeptieren der eigenen Grenzen ist ein grosser Schritt, um sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Nur einer ist Allmächtig!



Claudio Agosta