

# „Arbeit verfolgte mich bis in meine Träume“

Beschäftigte in Pflegeberufen leiden zunehmend unter Zeitdruck – Burnout oft eine handfeste Depression

**Amberg.** (gfr) Burnout – immer häufiger sind Mitarbeiter der Alten- und Gesundheitshilfe davon betroffen. Erste Anzeichen sind Erschöpfung, eine nachlassende Motivation, häufige Migräne und Schlaflosigkeit. Die achte Fachtagung, die der Verein zur Förderung der seelischen Gesundheit im Alter (Sega) organisierte, widmete sich im König-Ruprecht-Saal diesem Thema.

## Betroffene in Opferrolle

Bei einem Pressegespräch betonte Sozialpädagogin Katharina Mainka, dass in Pflegeberufen immer häufiger Stress psychische und physische Belastungsgrenzen der Mitarbeiter ausreize. Tagungsleiterin Heidi Himmelhuber meinte, dass in Pflegeberufen eine sinnvolle Balance zwischen Anforderungen und Belastungsgrenzen gefunden werden müs-

se. Heute werde dem Begriff Burnout alles Mögliche zugeordnet, und vielfach stecke nichts anderes dahinter als eine handfeste Depression. Depressive Menschen schämten sich für ihre Erkrankung, betonte der Neurologe und Psychiater Dr. Klaus Gebel, denn sie gingen von einer eigenen Schwäche aus. Der Begriff Burnout versetze den Betroffenen in eine Opferrolle. Burnout sei ernst zu nehmen, müsse früh erkannt und könne dann leicht behandelt werden.

Gerontotherapeut Georg Pilhofer wies auf ein immer häufiger auftretendes Phänomen hin, das allgemein bekannt sei, aber verdrängt werde: den Pflegenotstand und als Folge die zunehmenden Erkrankungen bei Mitarbeitern in Pflegeberufen. Ein Lied könne sie davon singen, unterstrich Elisabeth Gottsche, die bis vor sechs Jahren als Altenpflegerin tätig

war. 365 Tage habe sie sich „in Rufbereitschaft“ gefühlt. Noch nach dem beruflichen Aus habe die Arbeit sie in Träumen verfolgt: „Ich stehe im Heim, will Medikamente ausgeben und kann mich nicht rühren.“ Der

---

**B**urnout klingt heutzutage salonfähiger als Depression.

Heidi Himmelhuber

---

Stress im Altenheim habe auch das Privatleben massiv beeinträchtigt. Erst sechs Wochen nach dem Ende ihrer Tätigkeit habe sie richtig mitbekommen, was eigentlich passiert sei.

Während der Arbeit habe sie Warnzeichen, an die sie sich heute erinnere, nicht erkannt oder erkennen wol-

len. Kritisch betrachtete Elisabeth Gottsche die Zertifizierung von Altenheimen, die meist viel zu geschönt ausfalle und die tatsächlichen Zustände der Heime nicht widerspiegle. Die Fluktuation beim Heimpersonal gleiche einer Katastrophe.

Alles müsse von immer weniger Menschen in immer kürzerer Zeit abgearbeitet werden, betonte Professor Erwin Dirscherl. Die geschönte Heimzertifizierung, so Gebel, sei von der Politik gewollt. Er sei überzeugt, dass Burnout eine Folge des Überengagements sei. Man setze seine Messlatte viel zu hoch an, und wenn man das nicht erreiche, sehe man sich im Misserfolg. Man müsse die Kraft aufbringen, dem Arbeitgeber ein klares Nein zu sagen, meinte der Neurologe. „Wer immer perfekt und vollständig sein will, ist bereits zum Scheitern verurteilt“, sagte Dirscherl.



Referenten und Organisatoren der Fachtagung (von links): Elisabeth Gottsche, Jutta Streher, Dr. Klaus Gebel, Heidi Himmelhuber, Katharina Mainka, Professor Erwin Dirscherl, Georg Pilhofer. Bild: gfr