



Wenn Pflegeeltern ausbrennen

BURNOUT!

Auch wenn der Begriff des „Burnout“ bereits Anfang der 70er-Jahre durch den Psychoanalytiker Herbert Freudenberger eingeführt wurde, ist das „Burnout-Syndrom“ bis heute keine eindeutig anerkannte und durch die WHO klassifizierte Krankheit. Doch wer an den Symptomen laboriert und ihnen über einen längeren Zeitraum keine Beachtung schenkt, für den können die Folgen psychosozial sowie gesundheitlich katastrophal sein.

Burnout kann jeden treffen, am gefährdetsten sind die Berufsgruppen Pflegepersonal, Ärzte, Therapeuten, Lehrer/Erzieher sowie Frauen mit Doppelbelastung.

Für viele Frauen ist es in der modernen Zeit eine ziemliche Gratwanderung, Beruf, Partnerschaft, Kinder und Haushalt unter einen Hut zu bringen. Für Pflegemütter kommt erschwerend hinzu, dass es zum einen nicht die eigenen Kinder sind, zum anderen stellen diese aufgrund ihrer jeweiligen Herkunftsgeschichte oft mit multiplen Beziehungserfahrungen, Vernachlässigung, Misshandlung, Traumatisierung etc. besondere Anforderungen an das Erziehtum.

Viele Pflegeeltern „brennen“ geradezu darauf, ein Pflegekind bei sich aufzunehmen, seine Leiden zu lindern, ihm Liebe und ein schönes Zuhause zu geben, seine intellektuellen

Fähigkeiten zu fördern, es wieder sozial zu integrieren und auf ein eigenständiges Leben vorzubereiten – eine hohe Erwartung an sich selbst, es auf jeden Fall besser zu machen als die leiblichen Eltern des Kindes.

Doch dieser Weg ist oft beschwerlich. Diese Kinder zeigen häufig sehr spezielle Verhaltensweisen, auf die eingegangen werden muss. Hinzu kommt in vielen Fällen Druck von außen, von Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn, Kindergarten, Schule, dem Jugendamt und der Herkunftsfamilie. Es sind viel mehr Personen bei einem Pflegekind beteiligt als bei den eigenen.

Eine idealistische Begeisterung für das Pflegekind, das Gefühl der Unentbehrlichkeit, die Verleugnung eigener Bedürfnisse, eine überzogene Erwartung an sich selbst, es allen recht machen zu wollen etc. kann unter Umständen den Beginn des „Burnout-Prozesses“ einläuten. Burnout passiert nicht von jetzt auf gleich, es ist ein Prozess, der zum Teil viele Jahre dauert, und je länger, desto schwieriger ist es, einen Ausweg zu finden. Eine Spontan-Heilung ist so gut wie ausgeschlossen.

Burnout-Verlaufmodell

1. Idealistische Begeisterung – vermehrtes Engagement
2. Rückzug, Ernüchterung, Gefühl mangelnder Anerkennung, private Probleme nehmen zu
3. Emotionale Reaktion, innere Leere, Schuldzuweisung, verringerte Belastbarkeit
4. Abbau von Konzentration, Desorganisation, Motivation, Initiative, Fantasie
5. Verflachung – Desinteresse, Gleichgültigkeit

Psychosomatische Reaktionen: Schlafstörungen, Herzklopfen, Muskelverspannung, Infektanfälligkeit, Rücken-/Kopfschmerzen, Übelkeit, Verdauungsprobleme, vermehrter Konsum von Kaffee/Alkohol/Tabak, Sexualprobleme


7. Verzweiflung, Gefühl der Hilflosigkeit und Sinnlosigkeit bis hin zu Suizidgedanken

Es sind nicht so sehr die großen Probleme, die Burnout begünstigen, vielmehr sind es die kleinen, alltäglichen Dinge, die den Schaden anrichten, getreu dem Motto: „Steter Tropfen höhlt den Stein“. Routinetätigkeiten ohne persönliche Weiterentwicklung, ohne Anerkennung oder Unterstützung, Druck, Hektik und Stress in der Partnerschaft, der Spagat zwischen Beruf und Familie, zu wenig Rückzugsmöglichkeiten und Ruhezeiten, zu wenig Gelegenheit in sich zu gehen; all das ebnet Burnout den Weg.

Wege aus dem Burnout Auch wenn für manch einen ein 24-Stunden-Tag noch zu kurz erscheint, so kann dennoch nur die gestresste Person selbst für Abhilfe und vorbeugende Maßnahmen sorgen. Das oberste Gebot heißt Achtsamkeit. Seien Sie achtsam mit sich selbst. Hören Sie auf ihre körperlichen Signale und emotionalen Bedürfnisse, gönnen Sie sich öfter mal kleinere Pausen, delegieren Sie einige Ihrer Arbeiten, es muss nicht immer alles perfekt sein. Machen Sie sich Ihre Reaktionsmuster bewusst. Auch Routineaufgaben im Haushalt können bewusst ausgeführt werden. Noch schnell mal bügeln, Treppe putzen, staubsaugen etc., das kennen sicherlich viele von uns, und die meisten tun es rein mechanisch, ohne groß darüber nachzudenken. Achten Sie

beim nächsten Hausputz einfach mal bewusst darauf, was bei Ihnen körperlich und emotional vor sich geht. Spüren Sie so oft es geht Ihren Atem. Vielen Menschen fällt es schwer, auf Ruhe umzuschalten, dann hilft Ihnen vielleicht das Erlernen einer Meditationstechnik, oder Sie machen sich die sieben Prinzipien der Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn) zu Eigen:

1. Nicht beurteilen – lediglich beobachten, ohne zu bewerten
2. Geduld – jede Sache hat seine eigene Zeit
3. Den Geist des Anfängers bewahren – die Welt mit den Augen eines Kindes betrachten
4. Vertrauen – den eigenen Fähigkeiten vertrauen
5. Nichtgreifen – Gedanken und Gegebenheit ziehen lassen
6. Akzeptanz – bewusstes Annehmen der Situation (keine Opferrolle), offen und empfänglich sein
7. Loslassen – Raum geben für Bewegung, Entfaltung, Veränderung



Katharina Neubacher
Psychologische Beraterin (VFP), Entspannungslehrerin, Burnout-Beraterin
info@beratung-neubacher.de