

DR. MED. SAMUEL PFEIFER



STRESS *und* BURNOUT

*verstehen
und bewältigen*

PSYCHIATRIE *&* SEELSORGE
SEMINARHEFT

Inhalt

Gibt es Kulturen ohne Stress?.....	2
Vier Begriffe: Stress, Strain, Eustress, Distress	3
Trauma und extremer Stress	4
Belastende Lebensereignisse.....	5
Körperliche Symptome von Stress	6
Unterschiede zwischen Frauen und Männern	7
Stresskrankheiten - Psychosomatik.....	8
Resilienz - Schutzfaktor gegen Stress	10
Burnout - Notbremse der Seele	13
24 Fragen zur Erfassung von Burnout	15
Faktor 1: Arbeitsplatz	17
Faktor 2: Privatleben und Familie	18
Faktor 3: Persönlichkeitsmuster	19
Faktor 4: Wenn der Körper nicht mehr mitmacht	20
Müdigkeit und Erschöpfung	21
Der Burnout-Kreislauf	23
Burnout bei Lehrpersonen	24
Burnout bei Pflegeberufen.....	26
Compassion Fatigue - Leiden an der Not der andern	28
Burnout und Stress in der Bibel	30
Work-Life-Balance.....	32
Burnout-Vorbeugung am Arbeitsplatz	34
Die innere Einstellung verändern	36
Burnout als Chance	38
Was hilft gegen Burnout?	39
Weiterführende Literatur und Internetadressen.....	40



Stress - neue Krankheit des Jahrhunderts?

STRESS – dieses Schlagwort fand man vor 100 Jahren noch nicht im Lexikon. Heute aber gibt es niemand, der nicht zeitweise «gestresst» ist. Hans Selye (1907 - 1982), der in Wien geborene Kanadier, fasste sein Lebenswerk in einem einzigen Satz zusammen: «Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt – Stress!»

Zu den Auswirkungen von Stress gehören nicht nur Gefühle der Anspannung sondern auch körperliche Symptome, die die Lebensfreude trüben, Beziehungen belasten und die Arbeitsfähigkeit vermindern können.

BURNOUT

Wenn Stress zu einem Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung führt, so spricht man von «Burnout».

Erstmals wurde der Begriff von dem amerikanischen Psychotherapeuten Herbert Freudenberger beschrieben. Er beobachtete, wie aus engagierten Helfern Menschen wurden, die nicht mehr die Kraft hatten, anderen mit der nötigen Einfühlung und Professionalität zu begegnen.

Es handelt sich nicht um eine gewöhnliche Arbeitsmüdigkeit, sondern um einen Zustand, der mit wechselhaften Gefühlen der Erschöpfung und Anspannung verbunden ist. In einem destruktiven Kreislauf kommt es zu ausgeprägten Veränderungen

Herkunft: *engl.* STRESS = «Anspannung, Druck, Belastung, Beanspruchung»

bei der betroffenen Person. Dadurch wird die Atmosphäre in einem Team empfindlich gestört. Auch im Privatleben kommt es zum Rückzug und zu strapazierten Beziehungen.

Wie kann man Stress verstehen? Wie kann man Herausforderungen positiv nutzen («Eustress») ohne an einer Überlastung zu zerbrechen («Distress»)? Wie erkennt man die Warnzeichen? Und wie kann man sein Leben so gestalten, dass es nicht aus den Fugen gerät?

Das Seminarheft will Anregungen geben und auf weitere Literatur verweisen. Ziel der Informationen ist es, sich selbst und betroffene Menschen besser zu verstehen und sie fachgerecht und einfühlsam zu begleiten.

Dr. med. Samuel Pfeifer

Vier Begriffe: Stress, Strain, Eustress, Distress



ÜBUNG

Tragen Sie Beispiele für
Stress und Strain zusammen!

Stress = äußere Ereignisse und
Lebensbelastungen

.....

.....

.....

.....

.....

Strain = innere Konflikte, Befürch-
tungen, Kränkungen und belastende Vor-
stellungen.

.....

.....

.....

.....

.....

Stress ist ein Modewort unserer Zeit. Doch jeder versteht darunter etwas anderes, vom harmlosen Ärger über eine vorübergehende Hektik bis hin zu dauernden Belastungen, die die Gesundheit schädigen. Unter Stress versteht man einen vorübergehenden oder einen anhaltenden Zustand von Anspannung und Erregung.

Der Stressforscher Hans Selye unterschied zwischen «Eustress» und «Distress».

Eustress

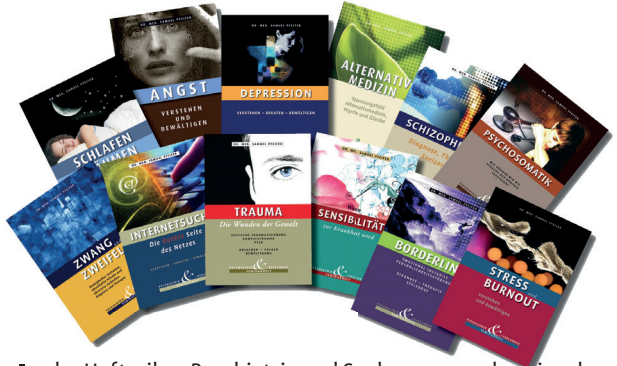
Neues kann aufregend, herausfordernd, stimulierend sein. Körper und Geist werden gefordert, aber der Mensch genießt diese Herausforderung (Beispiele: Sport, Abenteuer, Prüfungen). Die Stresshormone erzeugen einen «Kick», der als anregend erlebt wird. Aus der Holmes-Rahe Skala (S. 5) wird ersichtlich, dass auch positive Lebensereignisse wie etwa Heirat oder Ferien recht stressig sein können.

Distress

Dieses Wort wird für negative Formen der Belastung verwendet. Wenn Anforderungen und Konflikte als dauernder Druck erlebt werden, wenn Zeitnot und übermäßige Forderungen verbunden sind mit Kritik und mangelnder Anerkennung; wenn eine Situation auswegslos erscheint – dann wird Stress zerstörerisch.

REIHE «PSYCHIATRIE & SEELSORGE»

- ▶ *Angst verstehen und bewältigen*
- ▶ *Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Stress und Burnout*
- ▶ *Depression verstehen und bewältigen*
- ▶ *Schizophrenie – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Der sensible Mensch und seine Lebensnöte*
- ▶ *Alternativmedizin, Psyche und Glaube*
- ▶ *Psychosomatik*
- ▶ *Schlafen und Träumen*
- ▶ *Zwang und Zweifel*
- ▶ *Internetsucht*
- ▶ *Trauma – Die Wunden der Gewalt*



In der Hefreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben.

Die Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer sind neu als gedruckte Hefte und als PDFs erhältlich beim Verlag mosaicstones:

<https://www.mosaicstones.ch/suche/Seminarheft>



Samuel Pfeifer
Psychotherapie & Seelsorge

PSYCHIATRIE UND RELIGION – PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT / SEELSORGE

https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbg_w