

Depersonalisation

Beitrag von „Micky“ vom 7. Dezember 2008 12:18

Also, der Begriff "Depersonalisation" ist mir bisher im Zusammenhang mit dem Burn-out-Syndrom noch nicht begegnet.

Das Burnout-Syndrom wird in Phasen eingeteilt, eine davon trifft das, was die mit dem Begriff meinen.

1.) Warnsymptome der Anfangsphase Man arbeitet nahezu pausenlos, verzichtet auf Erholungs- oder Entspannungsphasen, fühlt sich unentbehrlich und vollkommen, und der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt. Eigene Bedürfnisse werden nicht beachtet, Misserfolge verdrängt. Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Energiemangel, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen und Schwindelgefühle sind die Folge

2.) Reduziertes Engagement Die völlige Hinwendung zu einem Bereich, z.B. zum Klienten/Patienten in der Arbeit, kann nach einiger Zeit genau das Gegenteil hervorrufen, nämlich den Rückzug. Folgende auffallende Merkmale sind zu beobachten: Der Patient verliert die positiven Gefühle dem Klienten gegenüber, es entwickelt sich ein Distanzbedürfnis bis hin zu Schuldzuweisungen. Die Arbeit wird vernachlässigt, Probleme und Konfliktgespräche werden gemieden und oft findet auch ein Rückzug von der Familie/den Freunden statt, da auch in anderen Bereichen Reden und Zuhören zum Problem wird. Insgesamt hat man häufig das Gefühl, ausgenutzt und nicht genug anerkannt zu werden.

3.) Schuldzuweisungen als emotionale Reaktion Die mit dem Burnout verbundenen Probleme führen besonders zur Desillusionierung und fordern oft das Aufgeben von wichtigen Lebenszielen. Dies ist sehr schmerzlich und muss verarbeitet werden. Um die Aufarbeitung zu vermeiden, kommt es häufig zu Schuldzuweisungen. Diese kann sich entweder in Form einer Depression gegen sich selbst oder in Form von Aggressionen gegen andere wenden. Bei Depression fühlen sich die Patienten hilflos, sie entwickeln Schuldgefühle und mindern ihr Selbstwertgefühl. Bei Aggression werden verstärkt der Umwelt Vorwürfe gemacht - es kommt häufiger zu Wutausbrüchen. Bei Depression und Aggression ist das Burnout meist noch in einem Stadium, in dem man die Probleme, wenn man sie ernst nimmt, erfolgreich lösen kann.

4.) Abbau Burnoutprobleme über längere Zeit führen zu einem Abbau des Engagements, der zunächst in der Arbeit sichtbar wird. Folgende Symptome fallen hier besonders auf: Desorganisation, Unsicherheit, Probleme bei komplexen Aufgaben und Entscheidungen, verringerte kognitive Leistungsfähigkeit, verminderte Motivation und Kreativität - die Arbeit wird gerne auf den „Dienst nach Vorschrift“ reduziert. Auch das Privatleben wird beeinträchtigt. Die Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück, pflegen kaum mehr Freundschaften, trennen sich vom Partner; unternehmen nichts dagegen und vereinsamen letztendlich.

5.) Verflachung Zudem kommt es nicht nur zum Abbau in der Arbeit, sondern auch generell zur Verflachung des emotionalen und sozialen Lebens. Folgende Symptome treten häufig auf: Gefühle wie Gleichgültigkeit, Einsamkeit und Desinteresse an der Umwelt, Konzentration auf die

eigene Person und Probleme bei sozialen Kontakten (Vermeidung von Kontakten, übertriebene Bindung an eine bestimmte Person, ständige Suche nach interessanteren Kontakten)

6.) Psychosomatische Reaktionen Es kommt zu einer Schwächung des Immunsystems und so häufiger zu Infektionskrankheiten. Weitere psychosomatische Erkrankungen sind oft Verspannungen, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Verdauungs- und Essstörungen sowie bei fortgeschrittener Erkrankung auch Herzkrankheiten und Geschwüre im Magen-Darm-Trakt. Weiterhin kommt nicht selten gesteigerter Drogenkonsum vor, unter anderem auch Alkoholmissbrauch.

7.) Verzweiflung Ein weiteres Symptom, das überwiegend im Endstadium des Burnout auftritt, ist die existenzielle Verzweiflung. Die Einstellung zum Leben ist überwiegend negativ und das Gefühl der Hilflosigkeit verdichtet sich zur totalen Sinnlosigkeit, die sogar im Suizid enden kann.

ich habe regelmäßig zu den Klausurenphasen und ganz extrem vor den Sommerferien das Gefühl, in Phase 2, 3, sogar 4 zu sein