

BURN-OUT-PRÄVENTION

Burn-out ist ein nüchterner Name für ein weitreichendes Problem. Der GdP-Bezirk Bundespolizei bot im Juni erstmalig als Pilotversuch eine Tagung zur Burn-out-Prävention an, das behutsam in diese oft noch als Schwäche abgetane Thematik einführte.

Während der dreitägigen Veranstaltung konnten Mitarbeiter aus der Bundespolizei und dem Zoll, Wissen rund um das Thema Burn-out sammeln und vertiefen, Vorschläge zum Umgang damit erarbeiten und natürlich auch ihre eigenen Erfahrungen dazu austauschen.

Obwohl Burn-out eine Langzeitwirkung psychischer Be- und Überlastungen ist und zu erheblichen psychischen und körperlichen Auswir-

kungen führt, ist es bislang nicht als eine eigenständige Erkrankung anerkannt. In verschiedenen Fallbeispielen lernten die Teilnehmer unter Anleitung und Moderation von Erik Dancs (Diplom-Religionspädagoge, Kommunikationstrainer, Mediator, Supervisor und Coach im Beraternetzwerk Berlin) die verschiedenen Symptome in der Entwicklung eines Burn-outs erkennen und eine eigene Standortbestimmung vorzunehmen.

Für alle erschreckend war die Erkenntnis, dass gerade der eigene Anspruch, immer wieder Stärke zeigen zu müssen und das Signal nach außen, „ich schaffe das“, immer weiter in den Teufelskreis führen. Wichtig auch die Erkenntnis, wenn Leistungsanspruch, Arbeitspensum und persönliche Stärke heute noch die Faktoren für Anerkennung und Dank sind,



Referent Erik Dancs gibt Burn-out das „STOP“-Signal.

Foto GdP



BURN-OUT-PRÄVENTION

dass zur Abgrenzung die eigenen Grenzen gegenüber dem Umfeld aufgezeigt werden müssen. Ein einfaches „STOP“ bedeutet ein „Nein“ für stärkere Arbeitslast und auch Grenzverletzungen.

Die Selbstreflektion zu eigenen Lebenszielen und der Standortbestimmung „wo stehe ich heute“, „wo möchte ich kurz- und langfristig hin“ und „welche Lebensbalance möchte ich erreichen“, regte die TeilnehmerInnen zum Nachdenken der eigenen Positionen und Ansprüche an.

Schmerzhaft teilweise die Erkenntnis, wie weit der Einzelne bei sich selbst oder bei anderen bereits Burn-out-Anzeichen identifizieren konnte.

Neben dem Wissen um Burn-out und der Wichtigkeit mit den einzelnen Symptomen achtsam umzugehen, wurden auch Entspannungstechniken vorgestellt und ausprobiert. Eine Ausstellung von Fachliteratur zu den Themen Burn-out, psychische Überlastungsreaktionen, Entspannungstechniken und Wege zur Entschleunigung rundeten das Bild ab.

Alle Teilnehmer waren von den Inhalten und der hervorragenden Veranschaulichung, des doch sehr sensiblen Themas begeistert. Gerade auch Führungskräfte in der Bundespolizei und beim Zoll sollten sich aus dieser Betrachtungsweise mit dem Thema Burn-out auseinandersetzen. Denn Burn-out ist in der Mitte der Gesellschaft und der Arbeitswelt bereits seit geraumer Zeit angekommen.

Annika Wolf (GdP-Kreisgruppe AFZ Oerlenbach) und Jürgen Lipke (GdP-Kreisgruppe Westfalen/Ruhr)