

► Prävention kompakt

Auf diesen Seiten finden Sie nützliche Erklärungen von Begriffen rund um das Thema Prävention von A wie A.C.A.B. bis Z wie Zoll.



Burn-out

Der Begriff Burn-out bezeichnet wortwörtlich das „Ausgebranntsein“ eines Menschen aufgrund von permanentem Stress und stetiger Überlastung. Die Betroffenen befinden sich dadurch in einem dauerhaften Erschöpfungszustand.

Entstehung und Symptome

Burn-out ist ein schleichender Prozess. Im Verlauf tauchen in der Regel folgende Symptome auf:

Der Betroffene zieht sich immer mehr vor seinem Umfeld zurück, die Arbeit und soziale Kontakte werden zunehmend als Belastung empfunden.

Warnsignale des eigenen Körpers wie ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Angst werden missachtet.

Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und innere Leere nehmen überhand, der Betroffene hat das Gefühl, nur noch zu „funktionieren“.

Der Betroffene befindet sich in einem Zustand permanenter geistiger, emotionaler und körperlicher Erschöpfung und Niedergeschlagenheit.

Das Immunsystem wird im Laufe der Zeit geschwächt, die Gefahr von Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Erkrankungen steigt.

Polizisten besonders häufig betroffen

Menschen in so genannten „helfenden Berufen“, wie etwa Polizisten, sind besonders häufig von Burn-out betroffen. Die „Beerlage-Studie“ aus dem Jahr 2009 zeigt etwa, dass jeder vierte Bundespolizist unter dem Burn-out-Syndrom leidet. Die „Strohmeier-Studie“ zur Berufszufriedenheit in der Bundespolizei aus dem Jahr 2011 zeigt, dass drei Viertel aller befragten Bundespolizisten den dienstlichen Belastungsgrad als hoch bzw. sehr hoch einschätzen – besonders durch geleistete Wochenenddienste, Mehrarbeit und Schichtdienst. Als weitere zentrale Probleme werden die beruflichen Rahmenbedingungen sowie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie genannt.

Prävention und Vorbeugung

Die Entstehung eines Burn-outs hängt sowohl von der eigenen Einstellung als auch von den Bedingungen am Arbeitsplatz ab.

Was man selbst gegen Stress tun kann:

Stressfaktoren identifizieren und reduzieren

Lernen, „Nein“, zu sagen

Keine zu hohen Erwartungen an sich selbst stellen

Auf sich achten (gesunde Ernährung und Bewegung, regelmäßige Pausen und Urlaub)

Das Gespräch suchen (mit dem Arbeitgeber, mit Kollegen)

Das „Deutsche Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung“ (DNBGF) hat die 40-seitige Broschüre „Kein Stress mit dem Stress: Eine Handlungshilfe für Beschäftigte“ herausgegeben. Sie kann bei dem [DNBGF](#) heruntergeladen werden.

[Zurück](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur