

Ich weiß nicht mehr weiter! – Was tun bei Überforderung und Burn-out?

FÜR 43 PROZENT HAT DER STRESS IM JOB ZUGENOMMEN!



Auch viele Auszubildende fühlen sich „ausgebrannt“.

Ein Beitrag von Christine Krokauer, Würzburg

Dauer 3 bis 7 Stunden

Inhalt Anhand eines Stresskurztests die eigene Stressanfälligkeit prüfen; sich mit der Entstehung und der Definition von Stress auseinandersetzen; „guten“ und „schlechten“ Stress voneinander unterscheiden; mittels einer Grafik die vier Phasen eines Burn-outs erarbeiten und in einem Standbild darstellen; sich mit verschiedenen Meinungen über die „Modekrankheit“ Burn-out beschäftigen; sich Wissen über die gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf das Burn-out-Syndrom aneignen; den Begriff der Resilienz erarbeiten und sich kritisch mit diesem befassen; in einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit die sieben Säulen der Resilienz mit Inhalt füllen und in der Klasse vorstellen; über die Auswirkungen von Freizeitstress diskutieren; anhand einer Grafik gemeinsam überlegen, wie man Job, Freizeit und Gesundheit in ein harmonisches Gleichgewicht bringt, um Stress und Burn-out frühzeitig entgegenzuwirken; mit dem „Notfallkoffer“ eine Methode aus der Psychotherapie kennenlernen und diesen mithilfe einer „Liste schöner Dinge“ füllen

Ihr Plus Ein Stresskurztest; mehrere Informationskästen; lebensnahe Fallbeispiele; eine Grafik zu den vier Phasen eines Burn-outs; eine „Liste schöner Dinge“ zur persönlichen Burn-out-Prävention; ein Klausurvorschlag mit Karikatur; ein Glossar

Materialübersicht

Stunde 1 Was ist Stress?

- M 1 (Ab) Wie fühle ich mich? – Mein persönlicher Stresskurztest
 M 2 (Ab/Bd) Vom Höhlenmenschen zum Workaholic – Umgang mit Stress früher und heute

Stunde 2/3 Wenn Stress krank macht

- M 3 (Ab) Stress – wann ist er sinnvoll, wann macht er krank?
 M 4 (Tx/Sp) Ausbildung, Schule, Familie – wenn auf einmal alles zu viel wird

Stunde 4/5 „Ausgebrannt“ – das Burn-out-Syndrom

- M 5 (Sb/Tx) Von Euphorie bis Burn-out – die Phasen des „Ausgebrannt-Seins“
 M 6 (Ab/Tx) Burn-out – eine „Modekrankheit“?
 M 7 (Tx) „Ausgebrannt“ – was nun?

Stunde 6 Resilienz – die Masterstrategie gegen Stress?

- M 8 (Bd/Tx) Mit Krisen erfolgreich umgehen – das Konzept der Resilienz
 M 9 (Ab) Widerstandsfähigkeit erlernen – die sieben Säulen der Resilienz

Stunde 7 Wie kann ich Stress und Burn-out vorbeugen?

- M 10 (Ab/Bd) Das Leben im Gleichgewicht – Wege aus der Burn-out Falle
 M 11 (Ab) Wenn nichts mehr geht – mein persönlicher „Notfallkoffer“

Lernerfolgskontrolle

- M 12 (Lk) „Ausgebrannt“ – ein Vorschlag für eine Lernerfolgskontrolle

Glossar

- M 13 (Gl) Alles, was ich wissen muss – Glossar „Burn-out“

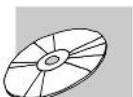
Zeichenerklärung:

Ab: Arbeitsblatt – **Bd:** Bild, Karikatur – **Gl:** Glossar – **Lk:** Lernerfolgskontrolle – **Sb:** Schaubild, Grafik – **Sp:** Spiel, Rollenspiel – **Tx:** Text

Minimalplan

Sollten Sie weniger Zeit zur Verfügung haben, können Sie wie folgt planen:

Stunde 1	Stress – sinnvoll oder „Krankmacher“?	M 2, M 3
Stunde 2	„Ausgebrannt“ – das Burn-out-Syndrom	M 5, M 7
Stunde 3	Notfall! – Was kann ich selber tun?	M 10, M 11



Auf der **CD RAAbits Politik Berufliche Schulen (CD 25)** finden Sie alle Materialien im veränderbaren Word-Format sowie ein Lebensrad als zusätzliches Material zu M 10.

M 1

Wie fühle ich mich? – Mein persönlicher Stresskurztest

Jeder Mensch erlebt Belastungen anders. Wie sieht es bei Ihnen persönlich aus, welche Bereiche Ihres Alltags belasten Sie und wie hoch ist Ihr persönlicher Risikofaktor, an Stress zu erkranken?



© Colourbox



© iStockphoto/grinvalds



© iStockphoto/inarik

Aufgaben

1. Betrachten Sie die drei Bilder. Welches trifft am ehesten auf Ihre derzeitige Lebenssituation zu? Wählen Sie ein Bild aus und schreiben Sie eine kurze Erklärung in Ihr Heft.
2. Füllen Sie Ihren persönlichen Stresskurztest in Einzelarbeit aus. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst.

Mein persönlicher Stresskurztest

1 = trifft nicht zu; 2 = trifft kaum zu; 3 = trifft eher zu; 4 = trifft genau zu

Aussagen	1	2	3	4
1. Ich bin jeden Tag unzufrieden oder ärgere mich.				
2. Ich fühle mich gehetzt und stehe ständig „unter Strom“.				
3. Ich kann schlecht einschlafen und wache oft nachts auf.				
4. Auch an freien Tagen kann ich schlecht „abschalten“.				
5. Manchmal frage ich mich, ob das alles sinnvoll ist, was ich tue.				
6. Ich habe nicht das Gefühl, dass man mir zuhört und mich ernst nimmt.				
7. Mich regen Dinge auf, wenn ich nur daran denke.				

3. Werten Sie den Test aus: Werte über 18 Punkte zeigen eine hohe Stressbelastung in verschiedenen Bereichen an, was langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Sind Sie gefährdet?
4. Sammeln Sie die Tests ein und werten Sie sie anonym an der Tafel aus. Besprechen Sie das Ergebnis in der Klasse.
5. Lesen Sie Ihre kurze Erklärung zur Auswahl der Bilder in der Klasse vor.

M 4

Ausbildung, Schule, Familie – wenn auf einmal alles zu viel wird

Im Übergang zwischen Schule und Berufsleben stoßen manche Jugendliche an ihre Grenzen. War man bisher „nur“ die Schulzeit gewohnt, hat man plötzlich eine 40-Stunden-Woche im Betrieb und muss gleichzeitig noch für die Berufsschule lernen. Auch die Verantwortung wird immer größer. Oft rutscht man unbemerkt in Überlastungssituationen hinein und bemerkt Frühwarnzeichen des Körpers und der Seele nicht rechtzeitig – bis es dann zu spät ist.



© fotolia/schimczik

Nele (18) ist im zweiten Ausbildungsjahr zur Mediengestalterin. Sie arbeitet in einem Versandhaus in der Werbeabteilung. Jedes Vierteljahr produziert die Abteilung einen gedruckten Katalog mit 500 Seiten, der immer neu zusammengestellt wird. Zusätzlich muss die Abteilung für den Internetauftritt der Firma sämtliche Neuheiten des Katalogs zeitnah fürs Onlinemarketing bereitstellen. Neles Ausbilder ist zugleich Systembetreuer der Abteilung. Als die Abteilung mitten in der Katalogproduktion neue Rechner bekommt, stellt sich heraus, dass das Bildarchiv der Fotografen mit dem neuen System nicht rund läuft und die Rechner dauernd abstürzen. Deshalb

darf Nele fast eigenverantwortlich ihre Seiten gestalten, während ihr Ausbilder versucht, die Probleme mit den neuen Rechnern zu lösen. Sie freut sich über das Vertrauen, das ihr Ausbilder in sie hat. Nach vier Wochen stellt sie fest, dass sie nachts von den Katalogseiten träumt. Zudem hat sie fünf Kilo abgenommen. Als sie der Ausbilder einmal kritisiert, bricht sie in Tränen aus.



© iStockphoto/Ljupco

Tim (20) ist im dritten Ausbildungsjahr zum Maler. Sein Vater hat ein eigenes Malergeschäft und möchte es später einmal an seinen einzigen Sohn übergeben. Tim ist sehr ehrgeizig und möchte es seinem Vater in allem recht machen. Da Tims Vater schon seit Jahren chronisch krank ist, möchte Tim schnell seine Ausbildung beenden und bald zur Meisterschule, um so seinen Vater zu entlasten. Tim ist sehr geschickt, die Arbeit in der Firma geht ihm leicht von der Hand. In der Berufsschule aber tut er sich schwer. Deutsch war noch nie sein bestes Fach und auch in Mathe hat er Probleme. Tim muss viel für die Berufsschule lernen, der Kontakt zu seinen

Freunden, die gerne lange feiern gehen, wird immer seltener. In seiner freien Zeit muss Tim oft im Malergeschäft aushelfen, für seine Hobbys Fußball und Karate hat er immer weniger Zeit. Als seine Freundin ihm auch noch vorwirft, er vernachlässige sie, läuft Tim weg und irrt ziellos durch die Straßen. Erst Stunden später finden ihn seine Freunde vollkommen fertig und verwirrt auf einer Parkbank sitzend.

Aufgaben

1. Lesen Sie die beiden Texte durch. Nennen Sie die Bereiche, die bei Nele und Tim jeweils zur Überlastung geführt haben, und erklären Sie, warum diese Bereiche sie belasten.
2. Beschreiben Sie, wie Nele und Tim auf die jeweilige Überlastung reagieren.
3. Setzen Sie sich zu zweit zusammen und suchen Sie sich eine der beiden Personen aus den Geschichten aus. Verfassen Sie ein Gespräch, in dem Nele oder Tim einem Freund von ihren bzw. seinen Problemen berichtet. Welche Ratschläge könnte der Freund Nele bzw. Tim geben?
4. Spielen Sie das Gespräch in der Klasse vor.

M 6

Burn-out – eine „Modekrankheit“?

Krankschreibungen mit der Diagnose „Burn-out“ traten Anfang des 21. Jahrhunderts immer häufiger auf. Ist unsere Gesellschaft tatsächlich immer gestresster oder handelt es sich beim „Ausgebrannt-Sein“ nur um eine „Modekrankheit“? Im Folgenden finden Sie verschiedene Meinungen zum Thema „Burn-out“. Welchen stimmen Sie zu?



Stress gab es doch schon immer. Die heutige Jugend ist einfach total verweichlicht, die lässt sich bei jedem kleinen Problem direkt krankschreiben oder bricht in Tränen aus, wenn man sie mal kritisiert. Die kann überhaupt nicht mehr mit Druck umgehen und will am liebsten chillen. Aber arbeiten gehört nun mal zum Leben dazu. Die Modekrankheit „Burn-out“ kommt ihr dabei natürlich entgegen. Sobald es mal stressiger wird, sind alle überfordert und „ausgebrannt“.

Klaus-Dieter H. (Arbeitgeber)

Heutzutage muss jeder immer und überall erreichbar sein. Unsere Gesellschaft ist immer stärker einer Reizüberflutung durch das Internet und durch Smartphones ausgesetzt, sodass wir völlig verlernt haben zu entspannen. Somit ist es nicht verwunderlich, dass Körper und Seele irgendwann „ausgebrannt“ sind. Hierbei handelt es sich jedoch um keine „Modeerscheinung“, sondern um eine logische Konsequenz, da wir Menschen verlernt haben, auf die Warnsignale des Körpers zu hören. Würden sich die Menschen besser entspannen und aufhören, immer in allem perfekt sein zu wollen, gäbe es auch weniger psychische Erkrankungen.

Andrea W. (Studentin)



Viele Menschen, die an einem Burn-out-Syndrom leiden, haben Angst davor, dies öffentlich zuzugeben, und können es sich meist auch selbst nicht eingestehen. „Ich bin doch nicht verrückt!“ ist eine typische Aussage. Bricht sich jemand im Skiurlaub ein Bein, so ist es selbstverständlich, dass er krankgeschrieben wird, schließlich kann man den Gips ja sehen. Lässt sich ein Arbeitnehmer jedoch krankschreiben, weil er psychisch überlastet ist und mit dem Druck nicht mehr zurechtkommt, heißt es oft: „Stell dich nicht so an“ oder „Jeder hat mal Stress“. Burn-out oder andere psychische Krankheiten als „Modeerscheinung“ zu bezeichnen, bestärkt diese ablehnende Haltung der Gesellschaft noch und führt dazu, dass Betroffene sich noch weniger trauen, ihre psychischen Probleme zuzugeben.

Brigitte P. (Psychologin)



Aufgaben

1. Lesen Sie sich die Aussagen der drei Personen durch und erklären Sie mit eigenen Worten, welche Vorstellung die jeweilige Person zum Thema „Burn-out“ hat.
2. Welcher der drei Meinungen stimmen Sie am ehesten zu? Begründen Sie Ihre Entscheidung.
3. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist das Burn-out-Syndrom keine eigenständige Krankheit. Diskutieren Sie in der Klasse, welche Vor- und Nachteile es hätte, Burn-out offiziell als Krankheit anzuerkennen.

M 11**Wenn nichts mehr geht –
mein persönlicher „Notfallkoffer“**

Was kann ich tun, wenn mir alles über den Kopf wächst und ich mich psychisch schlecht fühle? Packen Sie in guten Zeiten einen „Notfallkoffer“, auf den Sie in schlechten Zeiten zurückgreifen können.



© iStockphoto/gerisima

Aufgaben

1. In schlechten Zeiten brauchen wir etwas, das uns aufmuntert. Betrachten Sie die „Liste schöner Dinge“ und kreuzen Sie an, welche davon Ihnen in schlechten Zeiten dabei helfen können, wieder glücklicher zu werden.
2. Erweitern Sie die „Liste schöner Dinge“ um zusätzliche Aspekte, die für Sie persönlich zur Aufmunterung wichtig sind und Ihnen dabei helfen, sich abzulenken und die schönen Dinge im Leben zu genießen.
3. Tauschen Sie sich in der Klasse über Ihre Listen aus und erweitern Sie sie gegebenenfalls.
4. Recherchieren Sie, ob es in Ihrer Stadt Anlaufstellen oder Selbsthilfegruppen für junge Menschen gibt, die mit ihrem Job und/oder ihrem Alltag nicht mehr zurechtkommen, und präsentieren Sie Ihr Ergebnis in der Klasse. Packen Sie diese Liste mit Anlaufstellen ebenfalls in Ihren „Notfallkoffer“.