



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ich weiß nicht mehr weiter!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



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

Fachliche Hinweise

Immer mehr Jugendliche unter 17 Jahren gelten als psychisch auffällig. Neben Problemen wie Teilleistungsstörungen (Legasthenie, Dyskalkulie) und ADS/ADHS nehmen Störungsbilder wie Depression, aber auch Burn-out immer stärker zu.

Was ist Stress?

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Rund 60 % aller Fehlzeiten sind auf beruflichen Stress zurückzuführen. Stress ist zunächst eine natürliche (und positive) Reaktion des Körpers auf Gefahr oder hohe Belastung. Es werden vermehrt Hormone wie Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet, um den Körper zu aktivieren und in Alarmbereitschaft zu versetzen: Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, die Muskulatur wird stärker durchblutet und spannt sich an und die Atmung wird heftiger. Gleichzeitig werden Ruheorgane wie Magen, Darm und Immunsystem stark heruntergefahren. Ist die Gefahrensituation beseitigt, erfolgt nach der Anspannung eine Entspannung. Der Körper kann sich erholen, die Stresshormone werden wieder abgebaut und stattdessen Glückshormone ausgeschüttet. Diese Stressreaktion war für unsere Vorfahren überlebensnotwendig, wenn sie beispielsweise einem Raubtier gegenüberstanden und schnellstmöglich in Form von Fight or Flight (Kampf oder Flucht) reagieren mussten, um ihr Leben zu retten. Problematisch in unserer heutigen Gesellschaft ist jedoch, dass wir auf unseren Alltagsstress mit genau den gleichen überwiegend hormonellen Mechanismen reagieren. Da wir die Körperreaktionen durch Stress allerdings nicht mehr mittels Fight or Flight „abreagieren“ und uns nur noch wenige Ruhepausen zur Entspannung und Erholung gönnen, wird der ursprünglich positive Stress immer mehr zu einer körperlichen und psychischen Belastung und führt schließlich zu Krankheiten wie psychosomatischen Beschwerden oder Depression.

„Guter“ und „schlechter“ Stress

Ursachen, die Stress auslösen können, werden „Stressoren“ genannt. Dabei unterscheidet man zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Stress. „Guter“ Stress wird auch als „Eustress“ bezeichnet. Er entsteht, wenn wir zwar zeitlich unter Druck stehen, die Aufgaben jedoch mit Begeisterung erledigt werden oder mit einem freudigen Ereignis in Verbindung stehen. Ein Beispiel für Eustress ist die Vorbereitung einer Hochzeitsfeier oder der Bau einer Schaukel für seine Kinder. Beides ist mit verschiedenen Aufgaben und Anforderungen verbunden und muss zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt sein. Dies verursacht zwar Stress, wird von den Betroffenen allerdings nicht als Belastung empfunden. Vielmehr motiviert und treibt uns diese Art von Stress an. Das Gegenteil von Eustress ist Distress. Hierbei handelt es sich um negativen Stress durch zu viel Belastung, die wir selbst nicht kontrollieren können und die dazu führt, dass wir uns überfordert fühlen. Diese Form von Stress macht auf Dauer krank.

Was ist Burn-out?

Der Begriff „Burn-out“ stammt aus dem Englischen und wird abgeleitet von „to burn out“, was „ausbrennen“ bedeutet. Es handelt sich hierbei um einen Zustand völliger körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung sowie einer verringerten Leistungsfähigkeit. Man spricht auch von einem berufsbezogenen Erschöpfungssyndrom. Erstmals geprägt wurde der Begriff 1974 von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberg, das Phänomen ist jedoch bis heute noch nicht komplett medizinisch erforscht. Da es weder eine genaue Definition noch ein Messverfahren gibt, ist Burn-out von der WHO aktuell nicht als eigenständige Krankheit anerkannt (Stand Juni 2017). Es handelt sich beim Burn-out um ein Syndrom, also um eine Kombination verschiedener psychosomatischer und psychischer Symptome wie z.B. Zeichen einer Depression, die mit Niedergeschlagenheit, Interessenverlust und Antriebslosigkeit einhergehen. Häufig von Burn-out betroffen sind Menschen, die sich stark in ihrem Beruf engagieren, hohe Erwartungen an den Job haben, alles perfekt machen wollen und sich für andere aufopfern. Werden diese Leistungen und die damit einhergehenden starken Belastungen jedoch von Vorgesetzten oder der Gesellschaft nicht anerkannt, schlägt die anfängliche Begeisterung für den Beruf meist in Frustration und Gleichgültigkeit um und mündet schließlich in einem Burn-out.

Stufen des Burn-outs

Ein Burn-out entsteht nicht von heute auf morgen, sondern baut sich nach und nach auf. Dabei können sowohl berufliche als auch private Stressfaktoren der Auslöser sein. Typischerweise beginnt ein Burn-out mit einer Phase der Euphorie, in der wir uns begeistert in die Arbeit stürzen, uns dafür hohe Ziele setzen und überengagiert handeln. Unsere gute Stimmung ist vom Erfolg des neuen Jobs oder Projekts abhängig. Entwickeln sich die Dinge jedoch nicht nach Wunsch oder müssen wir unsere Grenzen akzeptieren, folgt eine Phase der Stagnation. Wir sind frustriert, der Erfolg rückt in die Ferne, Zweifel kommen auf. Wir haben sozusagen die Spitze des Berges erreicht und müssen schauen, wie es weitergeht. Wird in dieser Situation nicht gegengesteuert – entweder von uns selbst, indem wir uns neue Ziele setzen oder den Erfolg im Job nicht mit unserem persönlichen Glück gleichsetzen, oder von Vorgesetzten –, so entsteht die dritte Phase, die Resignation. Wir fühlen uns hilflos der Lage ausgeliefert, werden zynisch und im schlimmsten Fall sogar aggressiv. Erste Krankheitssymptome zeigen sich, die je nach Konstitution eher körperlich oder psychisch betont sind. Wird die Situation nicht entschärft, kippt das System in das Burn-out, die Maximalreaktion auf zu lange und intensive Belastung ohne Erholung. Hier treten massive körperliche und psychische Probleme bis zur Selbstmordgefahr auf. Der Betroffene kann sich nicht mehr aus eigener Kraft retten. Der Regenerationsprozess braucht Monate. Oft können die Patienten erst nach langer Wiedereingliederung wieder arbeiten, manchmal nicht einmal mehr in ihrem Ausgangsberuf.

Was ist Resilienz?

Der Begriff „Resilienz“ stammt vom lateinischen Wort „resilire“ und bedeutet „zurückspringen“ oder „abprallen“. Es handelt sich hierbei ursprünglich um einen Terminus aus der Physik, der die Eigenschaft eines Körpers beschreibt, nach einer Verformung durch starke Einwirkungen von außen wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Diese Technik wird in der Psychologie auf den Menschen übertragen. Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit, auf belastende Situationen oder Krisen im Leben (also äußere Einflüsse) gelassen zu reagieren und mit diesen gut umzugehen. Das besagt nicht, dass Menschen, die die Fähigkeit der Resilienz, also der seelischen Widerstandskraft, besitzen, sich nicht mit Gefühlen wie Trauer, Angst oder Selbstzweifel auseinandersetzen müssen. Allerdings haben diese Personen gelernt, Probleme zu erkennen, zu akzeptieren und aktiv nach einer Lösung zu suchen. Auch sie sind kurzzeitig von Krisen betroffen, können jedoch in ihre Ausgangssituation „zurückspringen“ und lassen sich nicht von Problemen überwältigen. Diese Art der seelischen Widerstandsfähigkeit ist nicht angeboren, sondern erlernbar.

Didaktisch-methodische Hinweise

Gerade Berufsschülerinnen und Berufsschüler* sehen sich oft mit der Doppelbelastung „Ausbildungsplatz – Berufsschule“ überfordert und reagieren mit körperlichen und psychischen Problemen. Die Reihe dient dazu, den Lernenden aufzuzeigen, was Stress und Burn-out bedeuten, wie sie entstehen und was jeder Einzelne dagegen unternehmen kann.

Bei diesem Beitrag handelt es sich nicht um eine klassische Politikeinheit, sondern um eine Kombination aus Politik und Psychologie. Die Einheit kann dennoch in vielen Lehrplänen im Bereich 1 „Auszubildende und ihre Lebenswelt“ verortet werden, da laut Statistik immer mehr junge Menschen an Überforderung leiden. Der Beitrag soll zum einen fachliches Wissen vermitteln, zum anderen aber auch durch methodisch abwechslungsreiche Aufgaben dazu ermutigen, sich mit verschiedenen Handlungsmöglichkeiten im Falle einer Überforderung auseinanderzusetzen und Burn-out nicht nur als „Modekrankheit“ zu verharmlosen. Gleichzeitig soll aber auch deutlich gemacht werden, dass das Leben nicht nur aus „Chillen“ besteht und dass Arbeiten und die dazugehörigen stressigen Phasen zum Leben dazugehören. Auch dies versucht der Beitrag nahezubringen.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind damit immer auch Schülerinnen gemeint.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ich weiß nicht mehr weiter!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

