

Wenn die Arbeit an den Nerven zerrt

Entspannungspädagogen der DGGP leisten wirkungsvolle Burn-out-Prävention

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält Stress für eine der größten Gesundheitsgefahren unserer Zeit, und für viele Menschen ist die Arbeit der Stressfaktor Nummer eins. Termindruck und Hetze, ein zu hohes Arbeitspensum und Überstunden sind an der Tagesordnung. In der modernen Arbeitswelt ist die ständige Erreichbarkeit oft ein Muss, nicht selten findet das Mobiltelefon sogar auf dem Nachttisch seinen festen Platz. Dabei macht ein Leben auf Standby krank, und wer sich auf Dauer vom negativen Stress auffressen lässt, "brennt aus". Der Betroffene leidet unter dem Gefühl, in einem Hamsterrad gefangen zu sein und die Kontrolle zu verlieren – die Diagnose lautet dann in vielen Fällen: Burn-out.

Um dem Ausbruch dieser neuen Volkskrankheit zuvorzukommen, sollten stressgeplagte Menschen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Ausgebildete Entspannungspädagogen verfügen über ein breites Spektrum an Maßnahmen und Methoden zur Stressreduktion. Sie vermitteln präventive Entspannungstechniken und geben Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe, um den täglichen Stresspegel ausgleichen zu können.

Die dazu nötige Fachkenntnis erwerben die freien Fachberater bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dppg.org). Der größte deutsche Berufsverband mit Sitz in Wuppertal bietet eine qualitativ hochwertige Aus- und Fortbildung für Heilberufler an. In Seminaren, Workshops und Vorträgen erhalten die Teilnehmer ein fundiertes, ganzheitliches Fachwissen durch erprobte Unterrichtsmethoden, Gruppenarbeit, Rollenspiele und Selbsterfahrung.

Was ist ein „Burn-out“?

Der Begriff „Burn-out“ ist erstmals Mitte der 1970er Jahre aufgekommen und bedeutet übersetzt „ausgebrannt sein“. Er leitet sich aus der Arbeitswelt her. Darunter versteht man einen Zustand aus arbeitsbedingter Erschöpfung, Selbstentfremdung, Zynismus und verminderter Leistungsfähigkeit. Studien belegen, dass Menschen, die stark in ihrem Beruf aufgehen und sich dabei für andere Menschen aufopfern, besonders häufig von der Krankheit betroffen sind. Doch nicht nur Ärzte, Lehrer oder Krankenpfleger sind gefährdet. Auch Manager und Hausfrauen, Schüler und Studenten sind abgespannt. Grundsätzlich kann es jeden treffen. Mangelnde Anerkennung, finanzielle Sorgen, Leistungs- und

Prüfungsstress sorgen für Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen, Herzklopfen oder zu Anzeichen einer Depression. Anfangs sehr motivierte und engagierte Personen resignieren schrittweise und ziehen sich gesellschaftlich immer mehr zurück.

Dass das physische und psychische „Ausbrennen“ mittlerweile keine Seltenheit mehr ist, sondern eine sich verbreitende Zivilisationskrankheit, legen auch die Schätzungen der Betriebskrankenkassen nahe. Diese gehen von neun Millionen erkrankten Bundesbürgern aus. **Das hieße: bereits jeder vierte Arbeitnehmer zeigt Burn-out-Symptome.**

Seit 1999 sind die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen um 80 Prozent gestiegen. Dabei verschärfen wirtschaftliche Krise die bereits bestehenden Belastungen am Arbeitsplatz dramatisch – man macht sich Sorgen um seinen Arbeitsplatz, der Leistungs- und Konkurrenzdruck wachsen. Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) und die Gewerkschaft IG Metall stellen daher die Prävention in den Fokus und fordern: "Gerade in der aktuellen Situation muss an die Betriebe das Signal gehen, dass auch in Krisenzeiten die Gestaltung der Arbeitsbedingungen und die Prävention arbeitsbedingter Erkrankungen weiterhin eine hohe Priorität erfordern."

Die präventive Arbeit von ausgebildeten Entspannungspädagogen ist also gefragter denn je.

Erste Anzeichen für einen drohenden Burn-out sind oft pausenloses Arbeiten und Nichtbeachtung der eigenen Bedürfnisse. Betroffene achten nicht genug darauf, sich Phasen der Ruhe und Entspannung zu gönnen und verdrängen über lange Zeit die Warnsignale des Körpers.

Für gewöhnlich wird es als selbstverständlich betrachtet, dass man weiß, wie man sich erholt und dass man dies auch regelmäßig tut. Ein Blick in die Realität zeigt allerdings, dass sich viele Menschen überfordern und sich keine Ruhe gönnen.

Nur wer frühzeitig die Leistungen von Entspannungspädagogen in Anspruch nimmt, hat gute Aussichten, gar nicht erst an Burn-out zu erkranken, sondern vital und gesund zu bleiben. Belastete Menschen erlernen in Gruppen- oder Einzelsitzungen Strategien zur Stressbewältigung. Besonders bewährt haben sich dabei das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung. Diese Entspannungsmethoden sind wissenschaftlich

anerkannt und relativ schnell erlernbar. Durch die Anwendung dieser Techniken gelangen der berufliche Alltag und die Entspannungsphasen wieder in die optimale Balance.

Entspannungspädagogen werden tätig in Heil- und Ergotherapeutischen Praxen, Kinderarztpraxen, Selbsthilfegruppen, Kindergärten, Schulen, Kinderheimen, Kurkliniken, geben Mitarbeitertrainings in Firmen, Seminare in eigenen Veranstaltungsräumen oder Volkshochschulen.

Die DGGP e. V. vermittelt ausgebildeten Entspannungspädagogen in einem regelmäßig wechselnden Fortbildungsprogramm einerseits die notwendigen, medizinischen und psychologischen Grundlagen und andererseits die theoretischen und praktischen Kenntnisse der verschiedenen Entspannungsmethoden. Ergänzt wird dies durch elementare Bausteine in Methodik, Didaktik und Pädagogik der Gruppenleitung sowie der Durchführung von Übungsreihen und Entspannungstechniken. Dadurch erhalten die Fachberater fundierte Grundlagen, um als Entspannungspädagogen verantwortungsvoll Kurse leiten zu können.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist online unter www.dggp.org abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Nicht nur Mitgliedern des Berufsverbands, auch Absolventen externer Berufsakademien wird eine Teilnahme ermöglicht. Sie können ferner durch die Anmeldung an fortbildenden Veranstaltungen eine vollwertige Mitgliedschaft beim Verband erwerben.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org