



Jan Jansens neuer Kurs im Diakoniat am 29. Juli. FOTO: FR

Dem Burnout vorbeugen

Psychologe Jan Jansen über das Ausgebranntsein und die Möglichkeit, Stress entgegenzuwirken

Bremen-Nord – Der systemische Berater Jan Jansen gibt regelmäßig Kurse in den DIAKO-Gesundheitsimpulsen, um Menschen bei der Stressbewältigung zu helfen. Im Interview erklärt er, was Burnout bedeutet und wie man dem Ausgebranntsein vorbeugen kann.

DAS BLV: Herr Jansen, Sie sind systemischer Berater. Was genau bedeutet das?

Jan Jansen: Ich bin Diplom Psychologe mit einer Zusatzqualifikation zum systemischen Berater. Systemiker

beschäftigen sich mit Veränderungsprozessen. In einer systemischen Beratung suchen Klienten mit mir nach Möglichkeiten, ihre Probleme zu bearbeiten, möglichst neue Lösungen zu (er-)finden und sich so neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen. Systemisches Arbeiten bedeutet, einer Einladung zu folgen, Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu beobachten und auf ihre Nützlichkeit hin zu hinterfragen.

Der Begriff „systemisch“ bezieht sich auf Systeme wie zum Beispiel Menschen, Paa-

re, Familien, Teams, Organisationen etc. Hier liegt das Interesse vor allem auf den Wechselbeziehungen zwischen den Mitgliedern eines Systems und ihren Mustern.

DAS BLV: Wie und wo arbeiten Sie in der Regel?

Jan Jansen: Mit dem Blick auf die bestehenden Systeme und deren Muster arbeite ich lösungsorientiert mit Einzelpersonen und Paaren oder mit Seminargruppen und Teams in Organisationen. Ich arbeite freiberuflich in eigener psychologischer Praxis in Bre-

men-Vegesack, und ich gebe Workshops und Vorträge in Betrieben und Unternehmen. Es geht darum, Menschen zu begleiten und zu unterstützen, sich neuen Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen und sich weiterzuentwickeln.

Allgemein formuliert geht es in meiner Arbeit um Kompetenzentwicklung und Gesundheitsförderung. Einer meiner Schwerpunkte ist die Arbeit mit Menschen, die vom sogenannten Burnout-Syndrom betroffen sind. Weitere Informationen zu meiner Arbeitsweise unter www.systemische-beratung-bremen.com.

DAS BLV: Burnout ist mittlerweile in aller Munde. Was genau bedeutet dieser Begriff?

Jan Jansen: Stimmt, der Begriff Burnout rückt immer mehr in die öffentliche Diskussion. Aber trotzdem scheint das Verständnis zu diesem Syndrom eher vage zu sein. Vielleicht weil es keine eindeutige Präzisierung von Ursachen, Symptomen und Folgen gibt. Laut einer Definition ist Burnout ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand.

Burnout ist keine anerkannte Diagnose, sondern wird als ein Erschöpfungssyndrom gesehen, das mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung verbunden ist. Weniger akademisch ausgedrückt kann man wohl sagen, dass eine dauerhafte Überlastung des Menschen, zu einem hohen Leidensdruck bei den Betroffenen führen kann. Menschen, die an einem Burnout leiden, beschreiben häufig eine emotionale Erschöpfung, die sie als Kraftlosigkeit, Gefühl von Leere und einem Ausgelautetsein beschreiben.

Es ist normal diese Gefühle zu kennen, zum Beispiel, das Gefühl, nach der Arbeit müde zu sein. Burnouttypisch ist es, wenn negative Gefühle ansteigen und es keine Phasen der Erholung mehr gibt – das könnte ein Warnsignal sein. Nicht die Arbeitsmenge ist für ein Burnoutprozess ausschlaggebend, sondern die Gefühlslage, mit der Arbeit verrichtet wird.

DAS BLV: Sie bieten ab dem 29. Juli einen Kurs mit dem Titel „Burnoutprävention“ in den DIAKO-Gesundheitsimpulsen an. An wen richtet sich dieser?

Jan Jansen: Die Symptome, die ein Burnout-Syndrom betreffen, sind typische Stressreaktionen wie beispielsweise erhöhte Muskelanspannungen, innere Unruhe, Wut, Motivationsverlust, Störungen im sozialen Leben, Schlafstörungen, veränderte Essgewohnheiten und vieles mehr. Der

Präventionskurs setzt bei diesen und weiteren Symptomen an. Der Kurs richtet sich also an alle Personen, die sich hier angesprochen fühlen. Er ist ein Präventionsangebot, das von vielen Krankenkassen refinanziert wird. Das Seminar ist aber kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung.

DAS BLV: Mit welchen Problemen kommen die Teilnehmer in der Regel zu Ihnen? Was für Menschen sind das?

Jan Jansen: Häufig kommen die Seminar-Teilnehmer genau mit den oben genannten Symptomen, wie Anspannungen, Unruhe und Schlafstörungen und anderem. Manchmal kommen sie aufgrund von persönlichen Konflikten oder einem persönlichen Leidensdruck. Da es sich hier um einen Präventionskurs handelt, kommen auch viele Menschen, die aufgrund ihrer Berufssituation vorbeugen wollen. Sie haben aktuell noch keine deutlich merkbaren negativen Emotionen wahrgenommen, aber sehen bei sich eine mögliche Burnoutgefahr. Männer und Frauen aller Berufsgruppen, zwischen 30 und 60 Jahren, nehmen in der Regel am Kurs teil.

DAS BLV: Wie können Sie ihnen helfen? Was vermitteln Sie den Teilnehmern in dem Kurs?

Jan Jansen: Die Teilnehmer lernen, wie ein effektives Stressmanagement funktioniert und wie sie Stresssituationen erst gar nicht entstehen lassen. Neben theoretischen Grundlagen stehen vor allem einfach anzuwendende Methoden zur Selbstfürsorge im Mittelpunkt des Seminars. Zwischen den jeweiligen Terminen werden diese ausprobiert und reflektiert. Warnsignale sollen frühzeitig wahrgenommen werden. Persönliche Ressourcen sollen gestärkt und neue Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden. Ein Ziel ist es, aus dem immer schneller drehenden Hamsterrad aussteigen zu können oder es etwas langsamer drehen lassen zu können. Es geht letztendlich um die Hilfe zur Selbsthilfe. **PRE**

Jan Jansens Kurs „Burnoutprävention durch Stressmanagement“ in den DIAKO-Gesundheitsimpulsen beginnt am Montag, 29. Juli. Er findet acht Mal, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr, im Seminarhaus im Park, Gröpelinger Heerstraße 406-408, statt. Infos und Anmeldungen unter 0421/61 02 21 01.