

Inhalt

1. Burnout – ein Prozess in Phasen	1
1.1 Burnout – was heißt das eigentlich?	2
1.2 Warnsignale	6
1.3 Reduziertes Engagement	8
1.4 Emotionale Reaktionen	13
1.5 Abbau	18
1.6 Verflachung	20
1.7 Psychosomatische Reaktionen	22
1.8 Verzweiflung	24
2. Kann Burnout jeden treffen?	27
2.1 Besonders gefährdet: Frauen	28
2.2 Besondere Situation der AltenpflegerInnen	36
2.2.1 Besondere Pflege-Beziehung	36
2.2.2 Arbeitsfeld	37
2.2.3 Gesellschaftlicher Status	42
2.2.4 Konfrontation mit Siechtum, Sterben und Tod	44
3. Ursachen	51
3.1 Eigene Persönlichkeit	52
3.1.1 Erziehung	53
3.1.2 Helfer-Syndrom	55
3.2 Berufswahl	58
3.2.1 Ausbildung	59
3.2.2 Praxischock	61
3.3 Einrichtung	64
3.3.1 Autoritär-restriktiver Führungsstil	64
3.3.2 Kommunikation im Team	68
3.3.3 Dienstplangestaltung	71
3.4 Bewohnerstruktur	73
3.4.1 Alterskrankheiten	73
3.4.2 Demenzielle Erkrankungen	75
3.5 Situation der Pflegekräfte seit Einführung der Pflege- versicherung	80
3.6 Stress und Burnout	86

4. Mobbing und Burnout	93
4.1 Ausgebrannte sind willkommene Mobbing-Opfer	96
4.1.1 Mobbing durch Arbeitskollegen	96
4.1.2 Mobbing durch Vorgesetzte	100
4.2 Gegenmaßnahmen und Vorbeugung	102
4.3 Eine Vision: Optimale Mitarbeiterführung	106
5. Opfer der Opfer	107
5.1 BewohnerInnen	108
5.2 Familie und Freunde	114
6. Welche Hilfen sind möglich?	119
6.1 Krise erkennen und reagieren	120
6.2 Supervision	122
6.3 Strategien zur Stressbewältigung	126
6.3.1 Entspannungstechniken	126
6.3.2 Sport	133
6.4 Ernährung	138
6.5 Fort- und Weiterbildung	140
6.6 Privatleben und Freizeitgestaltung	145
6.6.1 Rückhalt im sozialen Umfeld	145
6.6.2 Freizeit spielend gestalten	147
6.7 Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)	150
6.8 Zum Schluss: ein Appell	155
7. Literatur- und Adressverzeichnis	159
Index	165