

Wenn das Umsorgen die eigene Seele schwächt

Online-Therapie für Altenpfleger:innen mit Burnout-Symptomen gestartet

Alten-Pfleger:innen, die wegen ihrer Berufsbelastung an möglichen Burnout-Symptomen leiden, bietet das Team um Prof. Anette Kersting ein kostenfreies schreibbasiertes Online-Therapieprogramm an.

Leipzig. Dass Angehörige der Helferberufe Gefahr laufen, beim Einsatz für andere auszubrennen, haben die Pandemiejahre drastisch deutlich gemacht. Besonders hoch ist das Risiko bei Altenpflegekräften. Ihre Tätigkeit ist körperlich und psychisch noch einmal anders anspruchsvoll als bei Pflegekräften in Kliniken oder ambulanten Pflegediensten. Um hier eine schnell zugängliche therapeutische Abhilfe zu schaffen, bietet das Universitätsklinikum Leipzig jetzt eine Online-Schreibtherapie speziell für Altenpflegekräfte an.

„Die vergangenen, von der Pandemie geprägten Jahre waren gerade für das Personal in Altenpflegeeinrichtungen sehr belastend“, erläutert Prof. Anette Kersting, Direktorin der [Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie](#) am Universitätsklinikum Leipzig (UKL). „Kontakt- und Besuchsverbote in Kombination mit der ständigen Gefahr der Infektions-Übertragung und damit Gefährdung sowohl der Bewohner als auch der eigenen Gesundheit bis hin zu vielen Todesfällen führten zu einer großen und vor allem lang andauernden Belastung für die Pflegenden“, so die Expertin für psychische Gesundheit. Meist verschärfen sich in solchen Situationen auch bereits bestehende Konflikte am Arbeitsplatz, was die Belastung für den Einzelnen weiter erhöht. „Wir müssen davon ausgehen, dass daher einige der Beschäftigten jetzt mit den Folgen in Form eines Burnouts zu kämpfen haben“, ist Prof. Kersting überzeugt.

Das „Ausgebrannt-sein“ äußert sich in emotionaler Erschöpfung, verringerter Leistungsfähigkeit und einer übermäßigen Distanzierung gegenüber dem Berufsalltag und kann zur körperlichen Symptomen bis hin zur Berufsunfähigkeit führen. Ohne professionelle Unterstützung lässt sich die Spirale selten stoppen.

Um Betroffenen, die aufgrund ihrer Berufsbelastung an möglichen Burnout-Symptomen leiden, schnell helfen zu können, bietet das Team um Prof. Kersting jetzt ein kostenfreies schreibbasiertes Online-Therapieprogramm an. Das Programm dauert etwa sechs Wochen und kann zeitlich und räumlich frei gestaltet werden. Während dieser Zeit erhalten die Teilnehmer Informationen rund um die Erkrankung und ihre Ursachen, lernen Maßnahmen zum Abbau von Stress- und Burnout-Syndromen und reflektieren belastende Situationen anhand von elf Schreibaufgaben. Begleitet werden sie dabei von einer psychologischen Fachkraft, die im schriftlichen Austausch Feedback gibt und berät.

Das Programm arbeitet mit den Methoden der Verhaltenstherapie, der Stressbewältigung und auf der Basis der vorliegenden Erkenntnisse zu schreibbasierten Online-Programmen. Hier haben die Leipziger Psycholog:innen bereits vielfach Erfahrungen gesammelt, unter anderem mit einem ähnlichen Programm für traumatisierte Ärzt:innen.

„Während der zurückliegenden Monate haben wir mit Blick auf die zu erwartenden und teilweise ja

auch bereits sichtbaren Pandemiefolgen dann dieses Programm, speziell zugeschnitten auf die Altenpflege, entwickelt“, beschreibt Prof. Anette Kersting. Die ersten Behandlungen sind bereits gestartet, weitere können jederzeit beginnen. Der Vorteil: Anders als ein Therapieplatz ist die Teilnahme am Online-Programm sofort möglich, Wartezeiten gibt es nicht. „Die Erfahrungen zeigen zudem, dass unsere Teilnehmer von der Begleitung durch die Online-Therapie sehr profitieren und wir so auch ohne den direkten persönlichen Kontakt wirksam helfen und beraten können“, so Kersting.

Weitere Informationen sowie die Anmeldung zum Programm sind zu finden unter: www.schreiben-gegen-burnout.de.