

Abstract zur Diplomarbeit

Burnout und jetzt?

Eine dipl. Aktivierungsfachperson HF sucht neue Wege zur Begleitung von Menschen mit einem Burnout-Syndrom

Kathrin Hartmann, AT 17-20, Eingereicht zur Diplomerreichung als Aktivierungsfachfrau HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung

Einleitung

In Zusammenarbeit mit verschiedenen sozialen Berufsgruppen ist die Autorin in Gesprächen auf das Dilemma der Behandlung eines Burnout-Syndroms gelangt. Der Umgang mit dem Erschöpfungszustand empfunden Betroffene als grosse Herausforderung und fühlten sich mit dieser Situation allein gelassen.

Ziele und Fragestellung

Das Ziel dieser Diplomarbeit ist es, Burnout-Betroffene in der Krisensituation mittels Ressourcenaktivierung anhand ausgewählter Copingstrategien zu begleiten, um sie in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrer Selbstbestimmung zu stärken und somit ihre Lebensqualität wiederherzustellen. Die Fragestellung lautet: „Wie kann eine dipl. Aktivierungsfachperson HF Menschen mit einem Burnout-Syndrom anhand ihrer eigenen Ressourcen unterstützen und zur positiven Beeinflussung ihrer Lebensqualität in einer Krisensituation beitragen?“

Methodik

Das Thema wurde anhand ausgewählter Fachliteratur, die das Thema Burnout-Syndrom im medizinischen und psychologischen Kontext erfasst und Auswirkungen sowie Bewältigungsstrategien aufgezeigt, erarbeitet. Mittels Interviews mit Fachpersonen und deren Gegenüberstellung konnte eine mögliche Zusammenarbeit mit dipl. Aktivierungsfachpersonen HF für Menschen mit einem Burnout-Syndrom herausgearbeitet werden. Durch Fragebögen die von Burnout-Betroffenen beantwortet wurden, konnten Bewältigungsstrategien und die Relevanz einer erweiterten Betreuungsform aufgezeigt werden.

Ergebnisse / Resultate

Die Ursachen, die zur Entstehung des Burnout-Syndroms beitragen, sowie das Zusammenwirken verschiedener Faktoren wie der Entwicklung der Gesundheit, Identität und der Verlauf einer Krise wurden mittels verschiedener Modelle aufgezeigt. Durch die Interviews mit den Fachpersonen und den Antworten der Burnout-Betroffenen konnten Gemeinsamkeiten gefunden werden, die zur Bewältigung einer Krisensituation mittels eigener Ressourcen beitragen.

Diskussion und Schlussfolgerungen

Der Bedarf des neuen Berufsfeldes der dipl. Aktivierungsfachperson HF wurde von den Fachpersonen der Psychologie und den Burnout-Betroffenen als eine gute Möglichkeit zur Ergänzung der psychologischen Betreuung erachtet und befürwortet. Dipl. Aktivierungsfachpersonen HF können ihr breitgefächertes Fachwissen, die Methodik der Aktivierungstherapie und das Wissen der Ressourcenaktivierung einfließen lassen. Die Finanzierung, muss in Zukunft abgeklärt werden und die Relevanz des Themas für die Gesellschaft und für soziale Berufe reflektiert und evaluiert werden.

Bern, 1. Mai 2020