

## Abstract

**Titel: Burnout in der Sozialen Arbeit – Prävention durch Steigerung der Resilienz**

**Kurzzusammenfassung:** Diese Arbeit beschreibt das Phänomen Burnout und wie Professionelle der Sozialen Arbeit durch das Absolvieren eines Resilienztraining einem Burnout präventiv entgegenwirken können.

**Autor(en):** Melinda Münker

**Referent/-in:** Stefan Paulus

**Publikationsformat:**  BATH  
 MATH  
 Semesterarbeit  
 Forschungsbericht  
 Anderes

**Veröffentlichung (Jahr):** 2020

**Sprache:** deutsch

**Zitation:** Melinda Münker (2020). *Burnout in der Sozialen Arbeit – Prävention durch Steigerung der Resilienz*. Unveröffentlichte Bachelorarbeit, FHS St. Gallen, Fachbereich Soziale Arbeit

**Schlagwörter (Tags):** Burnout, Soziale Arbeit, Resilienz, Resilienztraining

**Ausgangslage:**

Das Burnout-Syndrom ist ein verbreitetes Phänomen und hat an Wichtigkeit gewonnen. Burnout entsteht in einem schleichenden Prozess und ist durch Stress bedingt. Gemäss dem Bundesamt für Statistik erleben rund ein Fünftel der Erwerbstätigen sehr oft Stress am Arbeitsplatz. Oftmals werden die Folgen des Stresses zu spät erkannt. Aus diesem Grund ist es wichtig, präventiv gegen ein Burnout vorzugehen. Professionelle der Sozialen Arbeit sind besonders hoch gefährdet an einem Burnout zu erkranken, da die professionelle Beziehungsgestaltung zum Klientel oftmals im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht. Demzufolge ist es besonders für Professionelle der Sozialen Arbeit sehr wichtig, Präventionsmassnahmen gegen ein Burnout zu entwickeln. Das Konzept der Resilienz hat an Relevanz gewonnen und wird als Massnahme gegen ein Burnout genannt.

**Ziel:**

Aufgrund der Ausgangslage zielt diese Arbeit darauf ab, Professionelle der Sozialen Arbeit für das Thema Burnout zu sensibilisieren. Entlang eines beschriebenen Resilienztrainings soll untersucht werden, ob ein Resilienztraining eine geeignete Präventionsmassnahmen gegen ein Burnout ist. Zudem sollen Sozialarbeitenden, in Form des Resilienztrainings, konkrete Präventionsmassnahmen gegen ein Burnout vorgeschlagen werden.

**Vorgehen:**

Um die Frage zu beantworten, ob das absolvieren eines Resilienztraining eine geeignete Präventionsmassnahme gegen ein Burnout für Professionelle der Sozialen Arbeit ist, wird zunächst im ersten Teil der Arbeit auf die Thematik Burnout eingegangen. Es wird sich mit der Bedeutung, Symptomen und Phasenmodellen auseinandergesetzt. Zudem wird nach der Verbreitung von Burnout gefragt und eine Differenzierung zu stressbedingten Erkrankungen vorgenommen. Zudem wird gefragt, wie der Grad eines Burnouts gemessen werden kann.

Im zweiten Kapitel wird das Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit als Risikogruppe bearbeitet. Hierfür wird erst nach Risikogruppen in allen Berufsfeldern gefragt, anschliessend auf das Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit als Risikogruppe eingegangen und abschliessend auf die Unterschiede je nach Klientel innerhalb des Berufsfeldes Soziale Arbeit.

Im nachfolgenden Kapitel wird das Konzept der Resilienz vorgestellt. Hierfür wird auf die Begriffsherkunft und die Definition von Resilienz eingegangen, bevor nachfolgend auf die Resilienzforschung, auf Schutz- und Resilienzfaktoren eingegangen wird. Zudem wird darauf eingegangen, ob und wie Resilienz gemessen werden kann.

Das vierte Kapitel beschäftigt sich mit einem konkreten Resilienztraining, welches Schritt für Schritt beleuchtet wird um vertiefte Erkenntnisse über die Steigerung der persönlichen Resilienz zu erlangen. Auch auf Kritikpunkte an dem vorgestellten Resilienztraining wird eingegangen, bevor es mit einem anderem Resilienztraining verglichen wird und Gemeinsamkeiten herausgearbeitet werden.

Um die Einstiegsfrage zu beantworten wird im fünften Kapitel konkret auf die Frage „Ist das absolvieren eines Resilienztrainings eine geeignete Präventionsmassnahme gegen ein Burnout für Professionelle der Sozialen Arbeit?“ eingegangen. Zunächst wird beschrieben, wie sich die Steigerung der persönlichen Resilienz auf ein mögliches oder ein bereits entstandenes Burnout auswirkt. Anschliessend wird von der persönlichen Ebene auf die strukturelle Ebene gewechselt, um nach den Anforderungen der modernen Arbeitswelt zu fragen. Ebenso wird nach den Gefahren gefragt, welche ein mögliches erfolgreiches Resilienztraining in sich bergen kann um abschliessend auf Präventionsmassnahmen auf struktureller Ebene einzugehen.

Mit der Schlussbemerkung werden die Erkenntnisse dieser Arbeit festgehalten und sie führt zu der weiterführenden Frage bezüglich des Leistungsdrucks unserer westlichen Gesellschaft.

### **Erkenntnisse:**

Burnout gilt als Bestandteil unserer Gesellschaft, besonders im Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit. Dies wird durch Arbeitsplatzmerkmale, welche im Arbeitsfeld Soziale Arbeit vorherrschen, begünstigt. Zudem erhöht sich das Risiko an einem Burnout zu erkranken je nach Klientel. Die persönliche Resilienz kann durch ein Resilienztraining gesteigert werden. Die erreichte Steigerung muss aber kontinuierlich durch weiteres aktives Anstossen aufrecht erhalten werden. In der heutigen Arbeitswelt, VUCA-Welt genannt, herrschen vielfältige Belastungen. Die Verantwortung für den psychischen Gesundheitszustand, welcher durch den hohen Leistungsdruck negativ beeinträchtigt wird, wird auf die Arbeitnehmenden abgeschoben. Aus diesem Grund sind zusätzlich Veränderungen auf struktureller Ebene nötig, um präventiv gegen ein Burnout vorzugehen.

### **Literaturquellen:**

Bundesamt für Statistik (2017). *Medienmitteilung: Stress und psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz haben 2017 zugenommen*. Abgerufen von

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/determinanten.assetdetail.9366231.html>