

## Burnout Syndrom bei Müttern



*Selbstlose Mütter sind häufig ausgebrannte Mütter und tendieren verstärkt zum Burnout Syndrom.*

Als *Burnout-Syndrom* wird die totale *psychische* und oft auch *körperliche Erschöpfung* bezeichnet. Tätige, so weiß man heute, dass Burnout mit der *Komplexität der Aufgabe* und mit dem *Zeitdruck* im Job zusammenhängt und jede(n) treffen kann. Vor allem Mütter neigen dazu, es allen recht zu machen.

### Ein Krankheitsverlauf in 6 Stufen:

Stufe 1: Voller Einsatz (Burnout Gefahr)

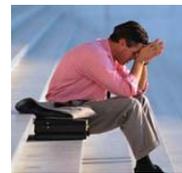
Stufe 2: Eingeschränkte Selbstwahrnehmung (hohe Burnout Gefahr!)

Stufe 3: Kampf an allen Fronten (Aggressivität, Konzentrationsstörungen, Selbstzweifel)

Stufe 4: Hilflosigkeit und Frustration (Entmutigung)

Stufe 5: Innere Leere (Gleichgültigkeit und Depression)

Stufe 6: Körperlicher und seelischer Zusammenbruch



Wie können Sie einem Ausbrennen vorbeugen?

- **Erstellen Sie Tages- und Wochenpläne Ihrer Arbeit und Aufgaben.** Planen Sie Pausen und Entspannungsphasen ein und schaffen Sie sich Freiräume – von Kindern und Partner.
- **Sprechen Sie verbindliche Termine mit Ihrer Familie ab und verteilen Sie Aufgaben.**
- **Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Sie Ihre Liebe und Zuneigung allein durch Versorgungsleistungen zeigen können.**
- **Schlafen Sie genügend!**
- Gehen Sie täglich nach draußen. **Bewegen** Sie sich mindestens **30 Minuten täglich.**
- Pflegen Sie Hobbys, Freizeitaktivitäten und Kontakte.
- **Ernähren** Sie sich **ausgewogen und gesund** (viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte)
- Nur wer selbst gesund und zufrieden ist, kann gut für andere sorgen, einfühlsam, tolerant und verständnisvoll sein.

Eine Diagnose kann nur der Arzt stellen. Suchen Sie ihn auf, wenn Sie sich länger als zwei Wochen kraft- und hoffnungslos fühlen. Er kann Sie auch zu einer

Psychotherapie weiterleiten, wo Sie zum Beispiel Ihre Motivation, ihre Werte und Ihr Verhalten hinterfragen.