



Was geht, wenn nichts mehr geht?

Burnout-Information zur Vorbeugung, zu Sofortmaßnahmen und längerfristigen Hilfsangeboten für Personalverantwortliche in der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland (EKM)

Herausgegeben von: Oberkirchenrat Dr. Christian Frühwald
Kirchenrätin Dr. Kerstin Voigt
Kirchenrätin Elfriede Stauß

1. Einführung

Burnout ist ein ernst zu nehmendes Krankheitsbild in unserer Gesellschaft.

Die wachsenden Forderungen nach Flexibilität und Mobilität, nach Leistungssteigerung und Erfolg können Menschen krank machen. Zum äußeren Druck kommt der innere Druck dazu, unter den wir uns oft selbst setzen. Eine längere Belastung durch Stress, Unzufriedenheit, mangelnde Anerkennung und Konflikte im Arbeitsfeld können zu schweren psychosomatischen Störungen führen, die die Arbeitsfähigkeit und die Regenerationsfähigkeit immer weiter senken. Eine vorübergehende Erschöpfung kann zum Dauerzustand werden. Angst, Scham, Schuldgefühle verhindern möglicherweise lange Zeit die Suche nach Beratung und Hilfe. Menschen in helfenden Berufen haben es besonders schwer, bei sich selbst die Symptome von Burnout zu erkennen und sich den Ernst der Situation einzugestehen.

Deswegen bitten wir alle Personalverantwortlichen in der EKM aufmerksam auf Anzeichen von Burnout bei Mitarbeitende in ihrem Bereich zu achten, das Gespräch zu suchen und rechtzeitig Unterstützung anzubieten. Das Informationsblatt soll ihnen dabei helfen.

2. Checkliste für Maßnahmen

A Im Vorfeld – vorbeugen

→ Was ist möglich?

- die eigenen Wahrnehmungen bei Kolleginnen und Kollegen offen ansprechen – nach inneren und äußeren Faktoren der Belastung fragen
- innere und äußere Faktoren für eine Entlastung gemeinsam prüfen
- Vereinbarungen treffen, die zeitnah überprüft werden können
- Supervision, Coaching, kollegiale Beratung empfehlen
- Planung von persönlichen Einkehrtagen oder Teilnahme an Retraiten/Exerzitien unterstützen
- über Möglichkeit der Geistlichen Begleitung informieren
- Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Religionsunterricht über das Pädagogisch-Theologische Institut erfragen
- auf das Angebot der Bilanz- und Orientierungstage im Pastoralkolleg der EKM aufmerksam machen

Wir haben mit den folgenden Häusern und Communities gute Orte und Möglichkeiten des Rückzuges und einer geistlichen Begleitung:

Haus der Stille in Drübeck Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck
Haus der Stille
Klostergarten 6
38871 Drübeck
Telefon (039452) 94329
E-Mail: hds@kloster-druebeck.de

und mit den Communities in:

Erfurt Community Casteller Ring im Augustinerkloster
Augustinerstraße 10
99084 Erfurt
Telefon (0361) 5766023
E-Mail: ccr-erfurt@augustinerkloster.de

Magdeburg Community Christusbruderschaft Stadtkonvent Magdeburg
Neustädter Straße 6
39104 Magdeburg
Telefon (0391) 5419958

Petersberg Community Christusbruderschaft Kloster Petersberg
Bergweg 11
06193 Petersberg bei Halle
Telefon (034606) 20409
E-Mail: petersberg@christusbruderschaft.de

Volkenroda Jesus-Bruderschaft Kloster Volkenroda
99998 Volkenroda
Telefon (036025) 559-0
E-Mail: info@kloster-volkenroda.de

➔ **Was ist dienstrechtlich zu beachten?**

Sonderurlaub bis zu 2 Wochen kann ohne Zustimmung des Landeskirchenamtes erteilt werden, bei längeren Zeiträumen Antrag an das Landeskirchenamt, Dezernat E

- EKKPS § 52 PfdG
- ELKTh PfdG § 74 Abs 2 und Urlaubs-VO § 7 – hier ohne Befristung auf 2 Wochen!

B Im akuten Fall – schnell reagieren und Kontakt halten

➔ **Was ist nötig?**

Wenn die Arbeitsfähigkeit stark eingeschränkt ist, sollten in Absprache mit den Betroffenen konkrete Schritte vereinbart werden. Das könnten sein:

- Krankschreibung durch Arzt prüfen (liegt in der Verantwortung des behandelnden Arztes / Problem bei Pfarrern im Angestelltenverhältnis: 6 Wochen Lohnfortzahlung, danach lediglich Krankengeldanspruch), Überweisung zur psychosomatischen oder psychotherapeutischen Behandlung
- Absprachen für eine längere Freistellung (Zeit, Ort, Begleitung) und für Regelungen der Vertretung treffen

Wenn Klarheit über die nächsten Schritte gefunden ist, soll ein Gespräch mit dem GKR vereinbart werden, das der Superintendent leitet und in dem die Vertretungsregelungen bekannt gegeben werden und die Kommunikation in den Gemeinden vereinbart wird

→ **Was ist dienstrechtlich zu beachten?**

Wenn keine Krankschreibung durch den Arzt erfolgt, kann Sonderurlaub über den Dienstweg im Landeskirchenamt beantragt werden (siehe oben).

C Für längerfristige Hilfe sorgen

→ **Was bietet die EKM an?**

Einzelbegleitung im Haus der Stille im Evangelischen Zentrum Kloster Drübeck oder in anderen Kommunen (siehe oben)

In der EKM haben wir gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit folgenden Einrichtungen gemacht. Diese Einrichtungen sind neben reinen psychotherapeutischen Behandlungen deshalb zu empfehlen, weil sie geistliche Begleitung anbieten und die besonderen Lebens- und Arbeitsbedingungen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Verkündigungsdienst im Blick haben.

Haus Respiratio

- Einrichtung der Landeskirchen von Baden, Bayern und Württemberg für seelsorgerliche und therapeutische Begleitung in Krisensituationen
- Kurse dauern in der Regel 40 Tage
- Das Haus liegt in räumlicher Nähe zur Communität Casteller Ring (CCR).
- Erstkontakt kann unter www.respiratio.de vereinbart werden.
- Wartezeiten bis Kursbeginn sind möglich.

Dr. Hans-Friedrich Stängle
Haus „Respiratio“
Auf dem Schwanberg
97348 Rödelsee
Kontaktzeit: Mo–Fr, 8.30–9.00 Uhr
Telefon (09323) 32250
E-Mail: mail@respiratio.de

Haus Recollectio

- Einrichtung der Abtei Münsterschwarzach, getragen von 7 katholischen Diözesen
- Aufenthalt in der Regel 12 Wochen
- Auch hier muss ein Erstkontakt mit dem Haus direkt gesucht werden, in dem über die Möglichkeit eines Aufenthaltes entschieden wird.

Dr. Wunibald Müller
Recollectio-Haus
Abtei Münsterschwarzach
97359 Münsterschwarzach Abtei
Telefon (09324) 20400
E-Mail: recollectio@abtei-muensterschwarzach.de

→ **Was ist dienstrechtlich zu beachten?**

- Sonderurlaub auf Antrag über den Dienstweg im Kirchenamt beantragen (siehe oben)
- Finanzierung des Aufenthaltes im Einzelfall regeln (Eigenanteil, Kirchenkreis, EKM)
- Vertretungsregelungen und Kommunikation in den Gemeinden beraten und unterstützen

Ansprechpartner in der EKM

im Kirchenamt : Oberkirchenrat Dr. Christian Frühwald
Leiter Personaldezernat
Telefon (0391) 5346-126
E-Mail: christian.fruehwald@ekmd.de

Kirchenrätin Dr. Kerstin Voigt
Telefon (03691) 678-442
E-Mail: kerstin.voigt@ekmd.de

Kirchenrätin Elfriede Stauß
Telefon (0391) 5346-125
E-Mail: elfriede.stauss@ekmd.de

Haus der Stille: Dr. Brigitte Seifert
Telefon (039452) 94326

Seelsorgeseminar Halle : Hildegard Hamdorf-Ruddies
Telefon (0345) 5226235
E-Mail: seelsorge.halle@t-online.de

Seelsorgeseminar Weimar: Theresa Rienecker
Telefon (03643) 2410300

Literaturhinweise

- Matthias Burisch, Das Burnoutsyndrom, 3. Aufl., Heidelberg 2006
Hier finden Sie eine Übersicht über Theorieansätze in der Forschung, Fallbeispiele und Hilfe zur Selbsthilfe.
- Susanne Breit-Keßler, Norbert Dennerlein, (Hg.): Stay wild statt burn out – Leben im Gleichgewicht, Gütersloh 2009
Eine Schrift im Auftrag der VELKD, die die Symptome von Burnout beschreibt und die besonderen Ressourcen der christlichen Tradition im Zusammenhang mit Burnout verdeutlicht.
- Andreas von Heyl, Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete? – Über die Wechselbeziehung von „Burnout“ und geistlichem Leben. In: Dorothea Greiner u. a. (Hg.): Wenn die Seele zu atmen beginnt ... Geistliche Begleitung in evangelischer Perspektive, Leipzig 2007
- Ders., Zwischen Burnout und spiritueller Erneuerung, Frankfurt 2003