

V. HÍRVIVŐK Konferencia  
Égni kiégés nélkül – kötelességin hálójában  
Gál Ferenc Főiskola  
2018. szeptember 21.

# „Burnout a mókuskerékben”

Dr. Petróczi Erzsébet  
GFF

**„Az anyagi világban az ember mindig olyan dolgokra vágyik, ami nincs, olyan pénzen, ami nincs, hogy olyan emberekre tegyen jó benyomást, akiket nem is szeret.”**

**(indiai mondás)**

# Mai gondolkodásra, életvitelre jellemző:

- **Állandó a versenyképesség**

A kívülről diktált kihívások belülről követett hajszává válnak, és ez könnyen átalakulhat egy végeérhetetlen önmagát ostromozó folyamattá, amit aztán soha nem szakít meg tartós elégedettség.

- **Meg kell felelni az igényeknek, belső és külső elvárásoknak**

Nem szabad lemaradni a többiektől, előre kell jutni, meg kell teremteni azt, ami a másoknak már megvan.

# Belső hajcsárok

- Belső hajcsáraink olyan hozzáállást alakítanak ki bennünk, hogy túlhangsúlyozzuk a munkát, a magánéletet pedig leértékeljük. Ez olyan magatartáshoz vezet, amelyet Paul Scheerbart már több, mint 100 évvel ezelőtt lefestett humoros írásában, amely ma sem veszítette aktualitását:

# A munka öröme

- *A szorgos hangyáknak van egy különös szokásuk: azt a hangyát, amelyik az elmúlt nyolc napban a legtöbbet dolgozott, a kilencedik napon ünnepélyesen megsütik, s törzsének tagjai közösen elfogyasztják. A hangyák hite szerint így a legszorgalmasabbak munkakedve átszáll az őket elfogyasztókba.*

- Minden hangya számára rendkívüli megtiszteltetést jelent, ha a kilencedik napon ünnepélyesen megsütik és megeszik. Mégis előfordult egyszer, hogy az egyik legszorgalmasabb hangya a megsütése előtt kis beszédet tartott: „Kedves testvéreim! Rendkívül örvendetes számomra, hogy ennyire meg akartok tisztelni engem! De be kell vallanom nektek, jobban örülnék, ha nem én lettem volna a legszorgalmasabb. Hiszen nem csupán azért élünk, hogy halálra dolgozzuk magunkat!”

- *„Hát akkor miért?” – kiáltotta a törzs többi tagja, s gyorsan bedobták a nagy szónokot a serpenyőbe - különben még ez a buta állat folytatta volna a beszédét.*
- A munkakedv halállal is végződhet, vagy legalábbis jelentős károkat okozhat bennünk. Nem is vesszük észre, hogy mennyire beszűkítjük az életünket, mennyire felülír mindent a munka. Ha a túlzásba vitt munka életünk meghatározó tényezőjévé vált, ha belső hajcsáraink észrevétlenül átvették a kormányzást, s életünket már csak ez irányítja, akkor kialakul a munkamánia.

# Az ilyen hajsza soha nem hoz megnyugvást

- **Nincs igazi pihenés, rekreáció**

Az ember újabb és újabb feladatokba fog, melyek érdekében folyamatosan mozgósítja fizikai és lelki energiáit.

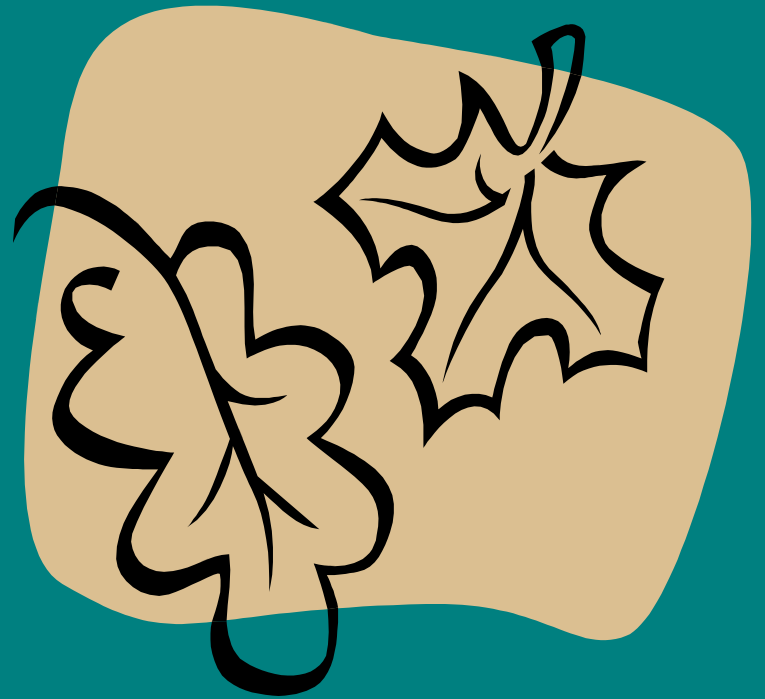
- **A cél elérése után nincs beteljesülés, hanem csak újabb cél**

Amelynek eléréséhez még fokozottabb tempóban kezd neki a személy. És csak pörög és pörög a **mókuskerékben!**



# KIÉGÉS

- egyrészt foglalkozással járó kockázat,
- másrészt kimerültség által kiváltott jelenség.



# Miért veszélyes a kiégés a humán szakmákban?

Mert a kiégett ember égeti, teszi tönkre a környezetében lévő embereket!

# Tünetek

- **A munka minőségének romlása**
- **A munkával való elégedetlenség** érzésének kialakulása.
- **A munkahelyről való hiányzás**, majd annak krónikussá válása.
- **Egyre hosszabb szünetek tartása** a munkanap során, azaz igyekeznek minél hosszabb ideig távol lenni a kliensektől, a diákoktól.
- **Állásváltoztatás** - „akárhova megy, mindenütt önmagával találkozik”.
- **Pszichoszomatikus megbetegedések**, az **otthoni irritabilitás** és a **családi feszültségek fokozódásával**.
- A helyzet súlyosságának felmérését követő reaktív depresszióhoz kötött **álmatlanság** megjelenése.
- A feszültségek oldására szánt, de a segítség helyett a **helyzetet tovább rontó drog- és alkoholfogyasztás**.

# A kiégésben szerepet játszó tényezők

1. **Érzelmileg nagyon megterhelő foglalkozás**
2. **Bizonyos személyiségjegyek, amelyek a foglalkozás-választásban is szerepet játszanak**
3. **Kliensközpontúság**

# 1. Érzelmileg megterhelő foglalkozás

**Az érzelmi támogatás egyirányú, mégpedig a segítőől a klienshez irányul, és a segítő érzelmeit kimerítheti. A lelki segítséget nyújtó szakember legfontosabb eszköze önmaga.**

Ha munkájuk során semmit sem érnek el egy kliensnél, azt hihetik, hogy kudarcuktól nem csak szakmai, de emberi kompetenciájukra is következtethetünk.

## 2. Különös személyiségjegyek

Általában azok az emberek választják foglalkozásuknak a segítséget, akik különösen nagy empátiával rendelkeznek, érzékenyek embertársaik szenvedéseire.

Gyerekekkel, "elesett" és idős emberekkel való munka esetén **nehézséget jelent a túl nagy beleélési képesség.**

Az idősek otthonában dolgozó segítők nem tudják elkerülni, hogy ne gondoljanak saját szüleikre vagy saját idős korukra. Akik fogyatékos, deviáns gyerekekkel, fiatalokkal foglalkoznak, gyakran arról mesélnek, milyen fájó nekik a gondolat, hogy a gyermekek valamelyike az övék is lehetne.

# 3. Kliensközpontú orientáció

**Csak a kliensek érzelmei legitimek**

**A segítő kapcsolatok aszimmetrikusak**

**A segítségnyújtók adnak, a kliensek kapnak!**

# A kiégés okozta veszteségek

Aki feladja a foglalkozását, hiába tanult annyi évig, aki megtartja, érzelmileg teszi tönkre magát

Feledékenység, pontatlanság, késedelem, kevés figyelem, koncentrációképeség hiánya a munka során - ezek mind a minőség csökkenéséhez vezetnek



# Az emberek szembesülése a kiégés jelenségével

- Egyesek **föladják a foglalkozásukat**
- Mások az adott **szakmán vagy szervezeten belül változtatják meg a pozíciójukat**
- Másokat pont az ment meg, hogy **elhagyják azt a munkahelyet, ahol a kiégést átélték.**
- Mások **továbbképzik magukat**, például **adminisztrációs ügyintézőnek**, ahol nem kell közvetlen kapcsolatot kiépíteni a kliensekkel.
- Vannak olyan emberek, akik **soha nem adják fel a munkahelyüket – hasztalan statisztákként működnek tovább az intézménynél.**

# Egy ilyen válság személyes fejlődést indíthat el!

Felismeri a problémáit, és átgondolja a környezet, a szakma és a család támasztotta követelményeket.

Védekező- illetve megküzdő stratégiákat építhet ki.

Átértékeli a helyzetét, hogy mi a számára a fontos, megismeri, mik az erősségei és mik a gyengéi - hogy fejlessze készségeit és képességeit.

# Személyes fejlődéshez vezető út

## Szemléletváltás

Saját viselkedés, hozzáállás változtatása

Megállni és elcsendesülni a hitben

Saját személyiség karbantartása

– társasági életre nagyobb hangsúly

– személyiségfejlesztő szakmai

továbbképzések (pl. szupervízió)

# Erőforrások az erőtlenségben

- Időt szakítok önmagamra
- Újra meghatározom a célokat és a prioritásokat
- Megtanulok együttérezni és távolságot tartani
- Megtanulom elengedni a dolgokat
- Időt szánok a lazításra – egészséges étkezés és mozgás
- Az idő szervezése – gyakorolni a nem rohanást, kapcsolatokra időt biztosítani - meditáció – kapcsolatba lépek önmagammal
- Munka és élet egyensúlya

# Eset

## Peter Abel esete

(A teológia doktora, tanár Hildesheimi Egyházmegye pasztorális továbbképző és tanácsadó munkacsoportjának a vezetője)

- Egy sikerektől elkényeztetett ember karrierje csúcspontján, hogyan látja a munkában szerzett tapasztalatait:
- *„A kormányzás feladatai különböző dolgokra irányulnak: aki mindegyikre oda akar figyelni, egyiket sem tudja megoldani. A lélek túlzott elfoglaltsága miatt kifelé irányul és elveszti az istenfélelem belső, szilárd támaszát: a külső dolgokról gondoskodik, csak önmagáról feledkezik meg – mindenre odafigyel, csak magára nem. Ha a szükségesnél jobban belebonyolódik a külvilág elfoglaltságaiba, és útközben sok mindennel foglalatosskodik, elfelejti, hogy merre tart: törekvéseitől elidegenedve nem veszi észre, hogy mennyire sérül, sem azt, hogy mennyi hibát követ el.”*
- Ez az idézet Nagy Szent Gergely pápától származik, aki tipikus példája a késő ókorban „alternatív életmódot” folytatóknak.

- Gergely Róma püspöke lett a népvándorlás kúszá viszonyai közepette megmentette a várost a pusztulástól, megreformálta egyházmegyéje kormányzását, s egészen a fizikai kimerültségig a lelkipásztori munkának szentelte magát. A lelkes és odaadó munkájának azonban ára volt. A püspöki szolgálattal együtt járó rengeteg munka oda vezetett, hogy túlságosan lekötötték a külső feladatok. Püspöki szolgálatának teljesítése közben a „lélek hajótörésétől” tartott. Kereste, hogyan lehetne önmagával szemben is tisztességes. Ő, az agilis és tevékeny ember, próbálta összhangba hozni a hivatali felelősségvállalást és a megélt spiritualitást, az aktivitást és az Isten utáni vágyat.

**Jó lenne**, ha a krízist, kiégést nem rémként, ellenségként fognánk föl. Ha nem is barátkozunk meg vele, legalább **belső munkára sarkallhat, sőt vezetőnk lehet az önmagunkon való munkálkodásban.** Ha a kimerültséget kulcsnak, jelzőtáblának tekintjük **belső munkánkhoz** – utunk nem csupán könnyebb lesz, de messzebbre és mélyebbre is vezet.



**Nemcsak túlélünk, de fejlődünk is!**

**Köszönöm a figyelmet!**