

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 1 (1996)

Heft: 3

Vorwort: Editorial

Autor: Bachmann-Mettler, Irène

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Haben Sie auch schon Zeiten erlebt, in denen die Herausforderungen zu Überforderungen wurden und dabei gespürt, dass Sie das Gleichgewicht, den Boden unter den Füßen fast oder ganz verlieren? Personen, von denen ein hohes emotionales Engagement im Beruf erwartet wird und die sich dauernd mit Leiden, Sterben und Verlusten auseinandersetzen müssen sind besonders gefordert und deshalb auch gefährdet. Die Balance zwischen Geben und Bekommen kann ins Schwanken kommen. Über die Gefühle, die wir durch die Belastungen erleben, sprechen wir selten, wie wir mit diesen Gefühlen umgehen meist noch weniger. Der Begriff Burnout ist seit vielen Jahren bekannt und wird sehr unterschiedlich benutzt. Trotzdem ist das «Ausbrennen» immer noch ein Tabu, vor allem auch in helfenden Berufen, bei Ärzten noch mehr als bei Pflegenden.

Wir haben deshalb dieses Thema in dieser Ausgabe von Infokara aufgegriffen und möchten es aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Auffallend ist, dass nicht in erster Linie das Einfühlen in die Situation eines leidenden Menschen uns belastet, sondern dass in erster Linie die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Mitarbeitern Stress bewirkt, der kaum zu bewältigen ist. Kommunikationsschwierigkeiten, Rollenkonflikte, hohe Erwartungen an sich selbst und andere sowie Idealismus sind die Hauptfaktoren die zum Burnout führen. Im Verlaufe dieses Jahres konnte ich bei drei Kolleginnen miterleben, wie sie schleichend und versteckt ein Burnout entwickelten, das sie zum Unterbruch der beruflichen Tätigkeit zwang. Die hohe Sensibilität zur Erkennung von Unstimmigkeiten im Team, das Wahrnehmen der echten Bedürfnisse der Patienten, Rollenkonflikte in einer Kaderposition, die Überlastung durch Arbeit, resp. der Personalmangel sowie offene Fragen im sozialen Leben führten zu tiefgreifenden Krisen. Diese Kolleginnen waren seit vielen Jahren im Beruf tätig, man dachte, sie haben es «im Griff». Es waren also nicht Aussteiger, die wegen der Überforderung nach 2 bis 3 Jahren den Beruf verlassen, meist unter einem anderen Vorwand. Wie kann diesem Syndrom, das viele von uns treffen könnte, entgegen gewirkt werden? Rezepte gibt es sicher keine. Wir müssen uns bewusst sein, dass wir gefährdet

sind und deshalb ebenso bewusst für unser Wohlbefinden sorgen, sorgfältig um uns kümmern, Unterstützung beanspruchen und fordern und uns gut überlegen, wie wir mit unseren Kräften umgehen sollen. Eine Verbesserung unserer fachlichen Kompetenz, welche die persönliche und soziale miteinschliesst, ist eine der besten Prophylaxen gegen das Ausbrennen. Dadurch wird es uns möglich, Probleme anzugehen, mit echter Anteilnahme den Patienten zu begegnen und zu erkennen, wann und wie es möglich ist, mit unseren Kräften etwas zur Verbesserung einer Situation beizutragen. Dazu brauchen wir die Unterstützung von erfahrenen Kolleginnen und Kollegen bei der täglichen Arbeit, das gemeinsame Überdenken unserer Belastungen und Probleme sowie die Sinnfindung in unseren Aufgaben. Ich wünsche Ihnen, das Sie Unterstützung erfahren und die Absicht all Ihrer Bemühungen nicht aus den Augen verlieren. Schlussendlich sind wir jedoch für uns selbst verantwortlich, wir müssen entscheiden, was wir wollen und was wir können. Vielleicht helfen Ihnen die Worte eines Mönches, der anscheinend auch kein leichtes Leben hatte: «Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden».

Irène Bachmann-Mettler