

Burn-out

Dr. med. Dipl.-Psych. Heike Hinz

Chefärztin der Median Kliniken Richelsdorf/Wigbertshöhe

E-Mail: heike.hinz@median-kliniken.de

Spezialkonzepte der Median Klinik Wigbertshöhe



- Path. Glücksspieler

in mehreren Spezialgruppen:

- Komorbiditäten
(Alkohol, THC, Amphetamine, Depressionen, Ängste, Psychosen)
- Geschlechtsgemischte und reine Männergruppen
- Junge ab 16 Jahren und Alte
- Sportwetter

- Path. Medienuser

- Senioren in 2 Gruppen

- Adaption



Spezialkonzepte der Median Klinik Richelsdorf



- Medikamentenabhängige
- Orthopädisch Erkrankte und Schmerzranke
- **Menschen mit einer PTBS**
- Jugendliche und junge Erwachsene von 16 bis 26 Jahren
- Schwangere und Eltern mit Begleitkindern von 0 bis 12 Jahren
- Paare



- **Was ist Burnout?**
 - **Ursachen von Burnout**
 1. **Gesamtgesellschaftlich**
 2. **Am Arbeitsplatz:**
 - Stress
 - Konflikte
 3. **Im persönlichen Leben:**
 - Beziehungen
 - Freizeitverhalten
 4. **Krankheit:**
 - Depression
 - Alkohol-, Medikamenten-, Drogenkonsum
 - **Wie kann man Burnout verhindern?**
-

Was ist Burnout?

Burnout ist keine Erkrankung
sondern eine Problem
mit Bezug zu Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung

Der Begriff wurde 1976 von dem Psychoanalytiker H.J:Freudenberger geprägt für **psychische Krisen sozial engagierter professioneller Helfer**, die ihr Engagement nicht mehr aufrecht erhalten konnten (s.a. „hilflose Helfer“)

Heute wird er umgangssprachlich für verschiedene psychische Störungen mit und ohne Krankheitswert gebraucht und meist in Zusammenhang gebracht mit dem Arbeitsprozess.
(„ich fühle mich burn-outig“)

1. Reizbarkeit

2. Chronische Überforderungsgefühle

3. Leistungsminderung

4. Selbstentwertung

5. Verlust der Selbst-Reparatur-Kompetenz

6. Missachtung und Demontage externer Ressourcen

7. Beschuldigungsmuster

8. Freude über Misserfolge, Sarkastische Stimmung

9. Feindseligkeit gegen Außengruppen

10. Kraftlosigkeit, Entschlusslosigkeit

11. Reflexionsverweigerung

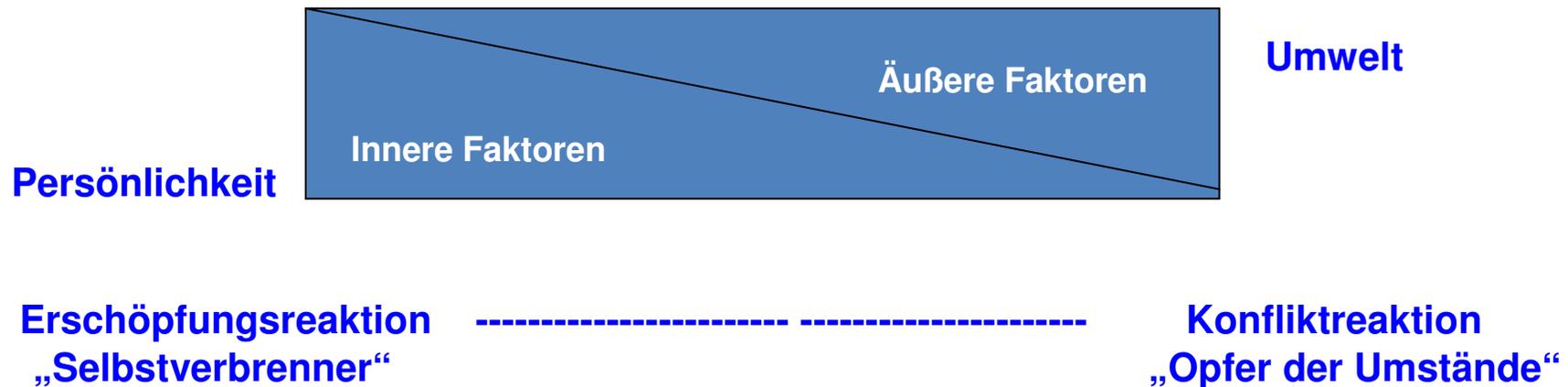
Vereinfacht:



- **Erschöpfung**
„ich kann nicht mehr“
 - **Leistungsunzufriedenheit**
„ich bring nichts mehr zustande“
 - **Entwertung von Kollegen**
„ich kann sie nicht mehr sehen“
 - **Überdruss**
„ich will nicht mehr“
-

Wie entsteht Burnout?

Burnout ist Ausdruck einer gestörten Interaktion einer Persönlichkeit mit einer Umwelt



1. Gesamtgesellschaftliche Ursachen

These:

- Die Gesellschaft verändert sich
 - Das Leben wird immer gefährlicher
 - Wir werden immer kränker
-

Leben wir immer gefährlicher und werden immer kränker?



- Die Lebensmittel waren nie so gut, die Gesundheitsversorgung war nie so gut wie heute.
 - Immer mehr Angst vor Kriminalität bei immer weniger Kriminalität
 - Die objektiv messbare Gesundheit hat sich verbessert, die subjektive Wahrnehmung der eigenen Gesundheit gleichzeitig verschlechtert
 - Gesundheitsparadoxon (Barsky 1988):
„Je gesünder die Gesellschaft wird, desto kränker fühlen sich die Menschen“
 - „Moderne Gesundheitssorgen“: Je mehr Bedeutung ein Mensch seinem persönlichen Glück und Wohlbefinden beimisst, desto eher empfindet er Unglück.
Wer zufrieden ist und unbedingt noch glücklicher werden will, scheitert und mindert durch die Suche sein Wohlbefinden.
 - Überall wird gewarnt: Burn-out! Rückenschmerzen! Gluten- und Laktoseintoleranz! Pestizide! Elektrosmog!
Die Geschichte des Leidens von Herrn Dr. Ho Man Kwok (China-Restaurant-Syndrom)
-

Wie kommt es zu dem Gefühl, dass das Leben gefährlicher wird?

- Viel Freiheit führt zu weniger Sicherheitsgefühl
 - Keine Stabilität in Nachbarschaft, Familie und Freundeskreis (z.B. Vereinsleben)
 - Immer raschere Innovationscyclen
 - Was ich einmal gelernt habe, zählt immer weniger
 - Gleitzeit (weniger Gemeinsamkeiten mit Kollegen)
 - Lebensformen sind frei wählbar, Regeln definieren wir selbst
-

2. Ursachen am Arbeitsplatz

Arbeiten wir uns krank?

Vor 30 Jahren und heute:

- Arbeitszeit ist stark gesunken (in 70ern Mittel 40 Std., heute 37 Std.)
 - Immer mehr Gleitzeit
 - Urlaub angestiegen (in 70ern im Schnitt 23 Tage heute 31 Tage)
 - Wohlstand ist gestiegen
 - **Krankenstand ist gesunken (bei Anstieg der psychischen Erkrankungen)**
 - Rentner haben viel mehr Geld
 - **Burnout ist eine deutsche Erkrankung**
-

Was ist Stress?



Was wir wissen sollten:

- wir sind für Stress und Anspannung eingerichtet
- D.h. wir benötigen Stress und Anspannung

Ursprünglich:

- Für das Überleben in Ausnahmesituationen
- Physische Auslöser (z. B. Raubtier)

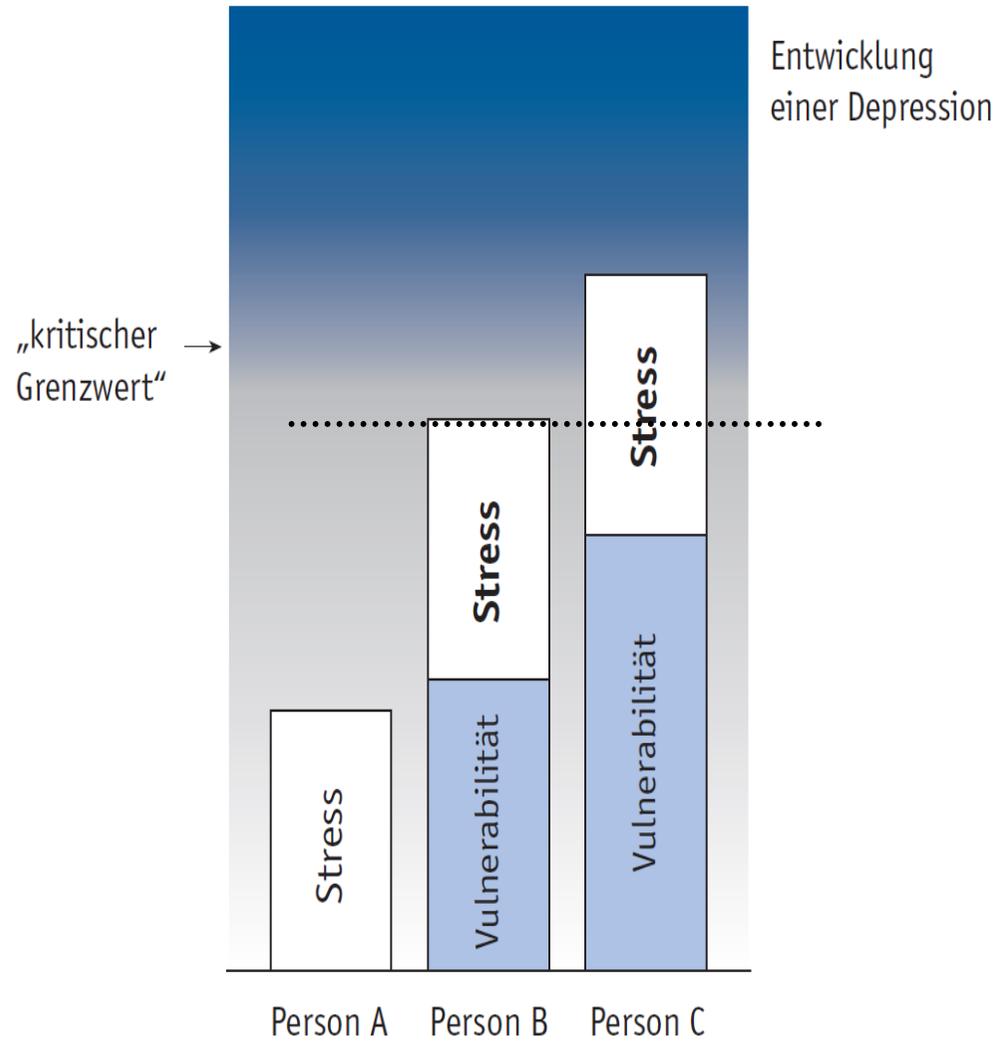
Idealfall:

- Phasen von Anspannung und Entspannung wechseln sich ab

Mittlerweile:

- vor allem psychische Auslöser
-

Wann macht Stress krank?



Stressreaktionen



- **Hastiges und ungeduldiges Verhalten**
 - ... das Essen schnell hinunterschlingen
 - ... schnell und abgehackt sprechen... andere unterbrechen...
 - **Betäubungsverhalten**
 - ... mehr und unkontrolliert rauchen, essen, Alkohol oder Kaffee trinken
 - ... Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputschmedikamente einnehmen...
 - **unkoordiniertes Arbeitsverhalten**
 - ... mehrere Dinge gleichzeitig tun... „sich in die Arbeit stürzen“...
 -„Schussligkeit“
 - **motorische Unruhe**
 - ... mit den Fingern trommeln... kratzen ...nesteln an der Kleidung...
 - **konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen**
 - ... aggressives, gereiztes Verhalten... anderen Vorwürfe machen...
-

Risiko für Stress in unserer Arbeitswelt

Was belastet uns alle (nicht nur die Empfindlichen) am Arbeitsplatz?

- Ständige Arbeitsunterbrechungen, kein Flow
 - Mehrere Aufgaben gleichzeitig
 - Keine Wertschätzung, keine Kontakte zu Kollegen
 - Überforderung, Unterforderung
 - Monotonie
-

Stressbewältigung

„Komfortzonen“ suchen

- Z.B. „Haltepunkte einlegen, wenn es besonders hektisch wird (Autogenes Training, gymnastische Übungen, Toilettengang)
 - Darauf achten, dass kein Katastrophengefühl entsteht.
Wenn es entstanden ist, aus der Situation treten, sich fragen, ob es um Leib und Leben geht
-

Stressbewältigung

Emotionale Distanz zum Klienten/Patienten

- „Ich bin nicht gemeint
 - Keine Diskussionen, nur Fakten mitteilen
 - Z.B.
 - „Das ist wirklich ein Problem.“
 - „Was würden Sie vorschlagen?“
 - „Sie haben sicher recht, leider kann ich Ihnen nur das anbieten
-

Stressbewältigung



Über das eigene Befinden sprechen, mit Kollegen und zu Hause

- Ich-Botschaften
 - „Problemhypnose“ vermeiden
 - Häufige Kurzgespräche (nach Befinden fragen)
-

Stressbewältigung



Gespräche über Erfolge und Leistungen nicht vergessen

- Selbstbestätigung des Teams („Das war ein ordentliches Stück Arbeit, das haben wir gut hingekriegt“)
 - Belohnungssysteme installieren
-

Stressbewältigung



Evtl.:

- Flexibilisierung der Arbeitszeiten
 - Teilzeittätigkeit
 - Vorübergehend entlasten
 - Ruhiges Umfeld
 - oder auch eher näher bei den Kollegen
 - Konflikte klären
-

3. Risiko für Burnout im Privatleben:

- Keine befriedigenden Freizeitinhalte
 - Keine Zufriedenheit im Privatleben
 - Vereinsamung (Abnahme des familiären Zusammenhalts)
 - Depression
 - Suchtstoffkonsum
-

Zusammenfassend:



Hintergrund der Diagnose Burnout:

Tiefe Erschöpfung bei

- Belastung im privaten oder beruflichen Umfeld
- depressiver Erkrankung
- körperlicher Erkrankung
- Medikamentabhängigkeit
- Alkoholabhängigkeit

Gefahr:

- Da der Arbeitsplatz als Ursache angenommen wird, wird die tatsächliche zu Grunde liegende Erkrankung nicht oder erst spät behandelt
 - Eine Änderung des Arbeitsplatzes oder AU bringt keine Besserung
-

Therapie bei Burnout

Die Therapie ist abhängig von der Ursache der Erschöpfung:

- Änderungen am Arbeitsplatz
 - Änderungen im Privatleben
 - Behandlung einer Depression
 - Entwöhnungsbehandlung bei Suchterkrankung
-

Was kann man selber für sich tun?

Einer der Regeln der Anonymen Alkoholiker folgen:

1. Ändere, was zu ändern ist
 2. Nehme gelassen hin, was nicht zu ändern ist
 3. Unterscheide gut das eine vom anderen
-

Wie zufrieden bin ich mit

- Meinen Beziehungen 1.....5.....10
- Meiner Partnerschaft 1.....5.....10
- Meinem Arbeitsplatz 1.....5.....10
- Meinem Freizeitverhalten 1.....5.....10

Was strebe ich an?

Wie erreiche ich das?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. Heike Hinz

Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Suchtmedizin, Sozialmedizin
Dipl.-Psychologin

