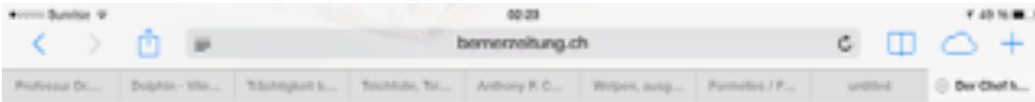


Burnout bei Professionellen

Burnout aus der Perspektive der Psychiaterin

Daniela Lutz
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie
Daniela_lutz@sunrise.ch

www.berner-buendnis-depression.ch



Der Chef hat am wenigsten Stress

Aktualisiert am 19.10.2014 **36 Kommentare**

Wie erschöpft sind Schweizer Angestellte? Eine Studie fördert erstaunliche Ergebnisse zutage.



Weit über eine Million der 4,9 Millionen Arbeitnehmenden in der Schweiz sind im Job übermässig gestresst. Zwei Millionen sind am Arbeitsplatz mehr oder weniger erschöpft. Dadurch entgehen der Schweizer Wirtschaft rund 5,6 Milliarden Franken jährlich.

Wenn das innere Feuer erlischt

Die Studie zeigt auch das Mass an Erschöpfung am Arbeitsplatz. Dabei geht sie von einem «Gefühl der Überbeanspruchung, des Energieverlustes und des Ausgelaugtseins» aus. Nichts reize mehr, nichts fordere heraus, nichts entfache das früher vorhandene Feuer für eine Sache.

Definition

Ein Burnout-Syndrom (englisch (to) burn out: „ausbrennen“) bzw. «Ausgebranntsein» ist ein Zustand **ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.**

Burnout Patienten haben sich mehr um ihre Mitmenschen gesorgt als um sich selbst.

So sind beispielsweise Ärzte, Lehrer, Pflegepersonal und pflegende Angehörige besonders oft betroffen. Das Burn Out Syndrom **tritt besonders oft in helfenden Berufen** auf.

Geschichte

Tauchte in den **1970er Jahren** in den Vereinigten Staaten in der Öffentlichkeit im Zusammenhang mit Pflegeberufen auf.

Die ersten wissenschaftlichen Artikel zu diesem Thema wurden 1974 vom amerikanischen Psychologen Herbert Freudenberger und 1976 von der Sozialpsychologin Christina Maslach (University of California, Berkeley) geschrieben. Es hat drei Dimensionen:

eine überwältigende Erschöpfung

Gefühle des Zynismus und der Distanziertheit

ein Gefühl der Wirkungslosigkeit (wegen mangelnder Ressourcen) und verminderter Leistungsfähigkeit als Aspekt der Selbstbewertung (Selbstbild)

Seit den **1990er Jahren** wurde der Begriff im Zusammenhang mit zahlreichen anderen Personengruppen in Verbindung gebracht. Dazu gehören unter anderem **Langzeitpflegende kranker Angehöriger**.

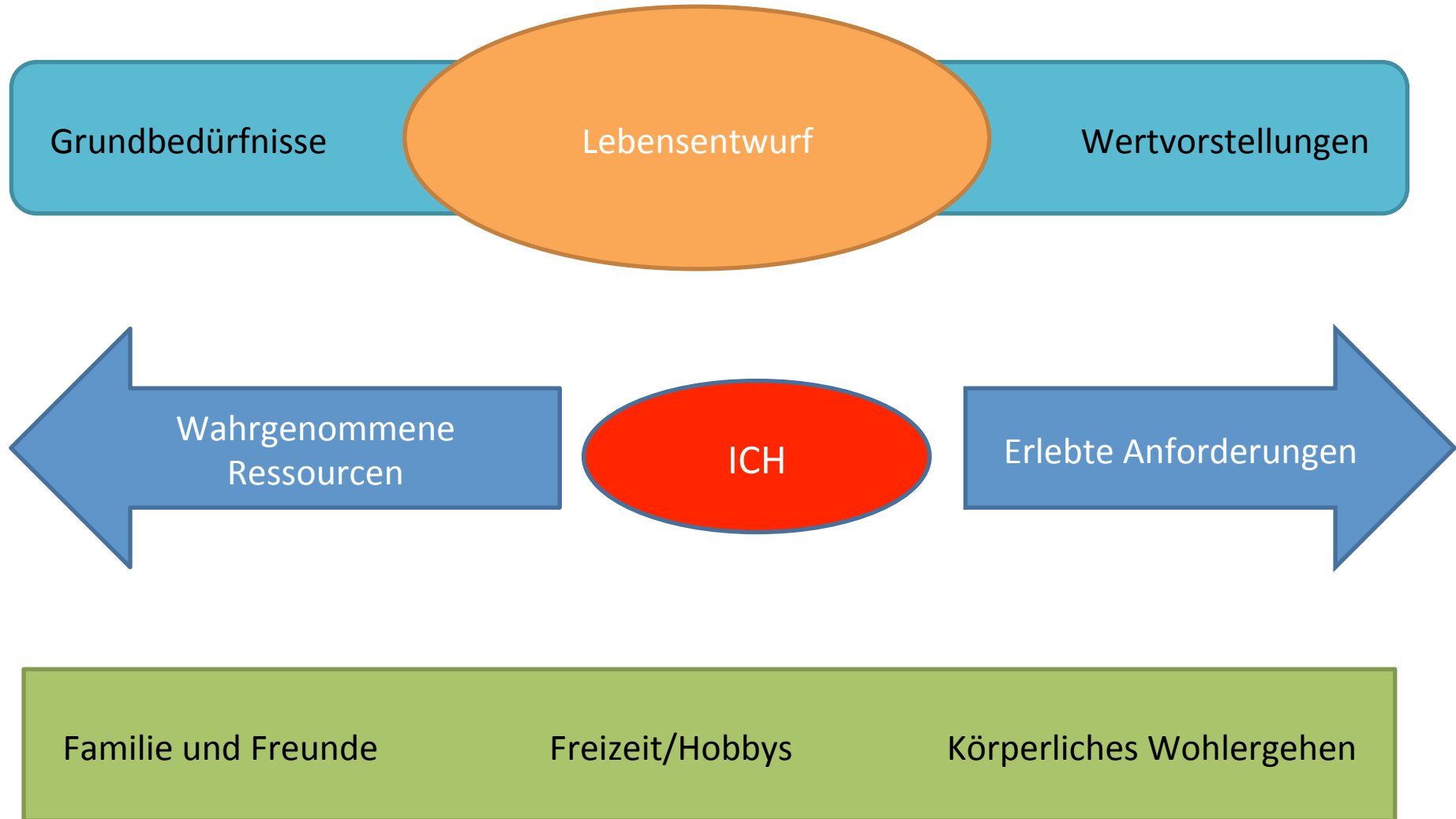
Burnout in der ICD-10

Burnout wird in der Internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD-10) als „Ausgebranntsein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst.

Verlauf

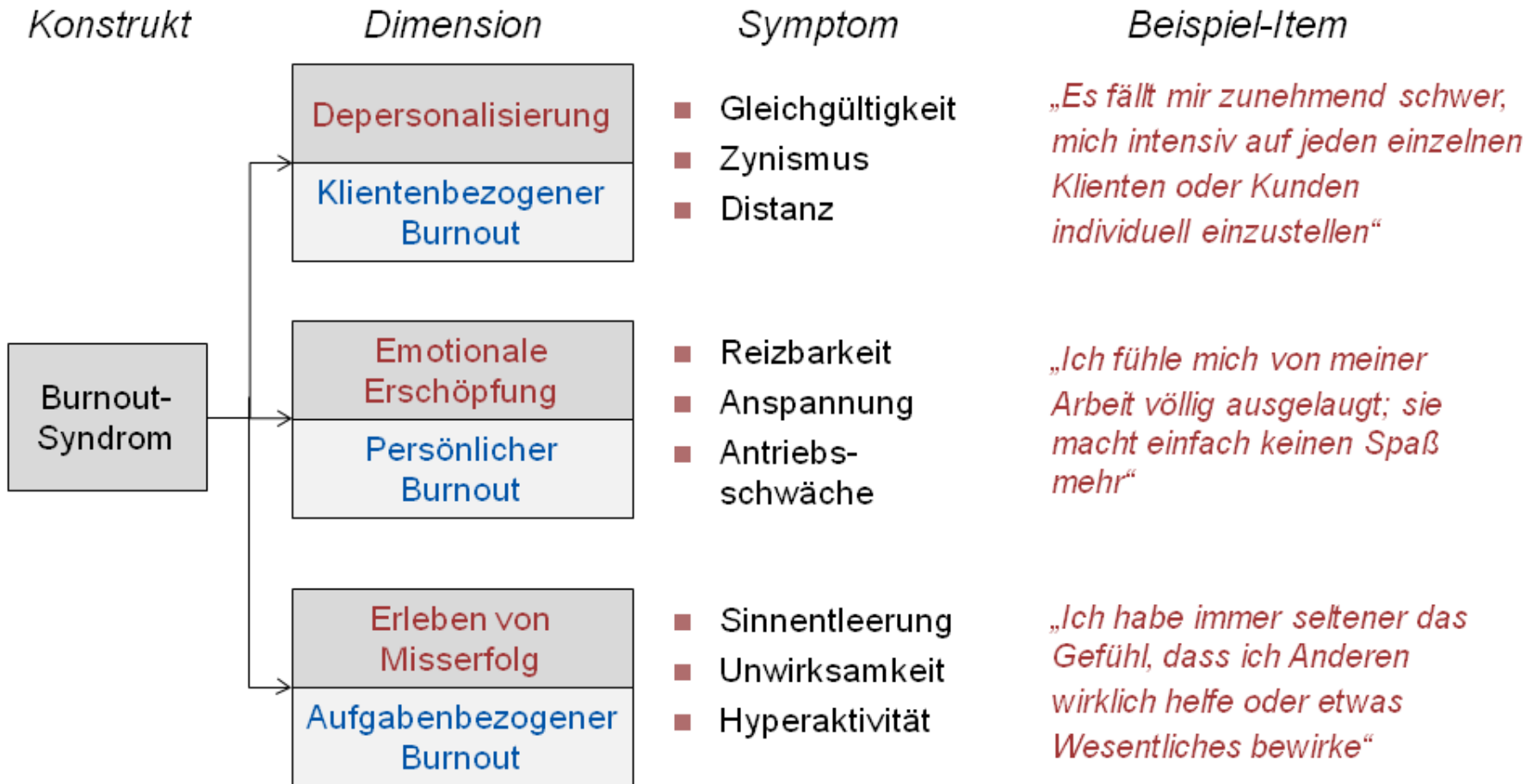
- **Idealismus:** Starkes Leistungsstreben, hohe Erwartungen an sich selbst, Drang, sich und anderen etwas beweisen zu wollen
- **Skepsis/Verunsicherung:** Wachsende Zweifel an sich selbst aufgrund von Überanstrengung, mangelnde Erholung, Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte
- **Apathie/anhaltende Frustration:** Zunehmend mechanisches Verhalten, Verlust des Kontaktes zu sich selbst, vermehrte Unsicherheit und Ängstlichkeit, Gefühl der Wertlosigkeit
- **Resignation:** Andauernde Erschöpfung, depressive Symptomatik, Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs, Suizidgedanken

Entstehung des Burnout aus dem Ungleichgewicht zwischen
wahrgenommenen Ressourcen und erlebten Anforderungen



Symptome des Burnout-Syndroms

(Nach dem Maslach- und Copenhagen Burnout-Inventory – MBI und CBI*)



* Maslach, C. u.a., 'Job Burnout', in: Annual Review of Psychology 52 (2001) und Kristensen, T. S. u.a., 'The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout', in: Work & Stress 19 (2005) No. 3

Der Chef hat am wenigsten Stress

Der Stress ist aber abhängig von der Hierarchiestufe. Das Resultat erstaunt auf den ersten Blick: Personen mit Führungsfunktion berichten über signifikant weniger Job-Stress als Personen, die keine Führungsfunktion innehaben.

Der Job-Stress-Index hängt stark mit der Erschöpfung zusammen: Einerseits kann Sich-gestresst-Fühlen zu höherer Erschöpfung führen, andererseits kann höhere Erschöpfung auch bewirken, dass man sich gestresster fühlt, wie die Autoren erklären.

So zeigt sich, dass Erwerbstätige, die über mehr Job-Stress oder über Erschöpfung berichten, auch mehr über psychosomatische Beschwerden, mehr Schlafprobleme, höhere Irritation und eine schlechtere allgemeine Gesundheit berichten.

Die Forscher geben zu bedenken, dass das Optimum am Arbeitsplatz nicht bei einem ausgeglichenen Level von Stressoren und Ressourcen liegt, sondern bei einem Übergewicht von Entlastungsfaktoren.

Mit anderen Worten: «Investieren die Unternehmen vermehrt in betriebliches Gesundheitsmanagement und hätten alle Erwerbstätigen ein günstiges Verhältnis von Ressourcen und Belastungen, könnten die Betriebe Mehrausgaben in der Höhe von über 5 Milliarden Franken einsparen», schreibt die Gesundheitsförderung.

(fko/sda)



中国南方航空
CHINA SOUTHERN



空中客车 Airbus 330

Die meisten von Ihnen kennen dieses Bild.

起飞、降落及遇有颠簸时
TAKE-OFF/LANDING/IN TURBULENCE

安全带使用方法
SEAT BELT

氧气面罩使用方法
OXYGEN MASK

安全姿势
BRACE POSITIONS

救生衣使用方法
LIFE VEST

打开紧急出口前，如发现以下情况，迅速从另外的出口脱离。
Evacuate through another exit if there are the following situations before opening an exit.

撤离后，请迅速离开飞机
AFTER EVACUATION KEEP AWAY FROM THE AIRCRAFT

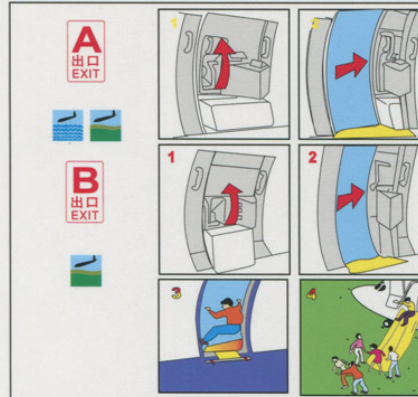
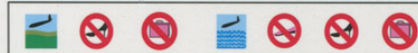
出口位置及撤离路线
EXITS AND EVACUATION ROUTES



中国南方航空
CHINA SOUTHERN



空中客车 Airbus 330



Aber sind sie sich bewusst, dass sie nur, wenn sie sich selber in eine sichere Lage begeben, sie anderen wirklich helfen können.

Hier ist das Problem des Burnout

I`ve done too much

For too many

For too long

With too little regard for myself

(Sotile 2003)

Wenn du in Eile bist, dann gehe

langsam

Fernöstliche Weisheit

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit

Burnout-begünstigend Faktoren

Hohe Arbeitsmenge, hoher Termindruck, hohe Verantwortung

Mangelnde Kontrolle bzw. Selbstbestimmung bei der Arbeitsdurchführung, fehlender Handlungsspielraum, mangelnde Partizipation an Entscheidungsprozessen.

Langer, häufiger, intensiver und anspruchsvoller Kundenkontakt.

Fehlendes oder wenig positives Feedback, unzureichende Be- und Entlohnung (gerade in bestimmten schlecht bezahlten sozialen Helferberufen, in denen die mangelnde Entlohnung letztlich eine Geringschätzung der geleisteten Arbeit signalisiert).

Schlechte Teamarbeit, mangelnde Kommunikation, fehlende soziale Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten.

Rollen- und Wertekonflikte

Drohender Arbeitsplatzverlust

typische Persönlichkeitseigenschaften

- ein **hoher Leistungsanspruch** an sich selbst, **Idealismus** und **Perfektionswillen**, sowie damit einhergehend: hohe **Versagensängste**
- hohe bzw. unrealistische berufsbezogene Erwartungen (beispielsweise der Irrglaube an grundsätzlich kooperative und dankbare Klienten), der intensive Wunsch nach leistungsbezogener Anerkennung, grosser Ehrgeiz und das Bedürfnis, sich zu beweisen
- die **Schwierigkeit, NEIN zu sagen** (z.B. aus Angst vor Zurückweisung); Wunsch, es jedem recht zu machen
- mangelnde Distanzierungsfähigkeit von bzw. Über-Identifizierung mit der Arbeit
- ein **Misstrauen gegenüber anderen Menschen** und Selbstüberschätzung der eigenen Fähigkeiten
- die Tendenz, die **eigenen (Regenerations-)Bedürfnisse** langfristig zu **ignorieren**, Überdruß und Unzufriedenheit zu verleugnen und **Warnsignale des Körpers zu missachten**

Als körperliche Beschwerden können beim Burn-out-Syndrom unter anderen auftreten:

- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Bauchkrämpfe oder Magenschmerzen)
- Schwindel
- Gleichgewichtsstörungen
- Schlafstörungen
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte
- Herzklopfen

Verlauf

Entscheidend für die Diagnostik des Burnout-Syndroms ist zudem sein progressiver Verlauf. Den Anfang nimmt ein Burnout, wenn Menschen auf berufliche Stresssituationen zunächst mit einem gesteigerten Engagement reagieren. Bekannte Bewältigungsstrategien werden aktiviert, auch wenn deren Anwendung in der Vergangenheit die Betroffenen bereits an ihre Belastungsgrenzen geführt hat. Erweisen sich diese als ineffektiv besteht die Gefahr, dass Symptome wie negative emotionale Reaktionen und Antriebsstörungen sich schrittweise vom Arbeitskontext auf weitere Lebensbereiche ausweiten und letztlich im Vollbild einer klinischen Depression münden.

www.burnoutexperts.ch

Phasen des Burnout-Syndroms

Herbert Freudenberger und seine Kollegin Gail North haben zwölf Phasen im Verlauf des Burnout-Syndroms identifiziert. Die Reihenfolge muss jedoch nicht wie in der folgenden Auflistung verlaufen:

Drang, sich selbst und anderen Personen etwas beweisen zu wollen

extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen erfüllen zu können

Überarbeitung mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte

Überspielen oder Übergehen innerer Probleme und Konflikte

Zweifel am eigenen Wertesystem sowie an ehemals wichtigen Dingen wie Hobbys und Freunden

Verleugnung entstehender Probleme, Absinken der Toleranz und Geringschätzung anderer Personen

Rückzug und dabei Meidung sozialer Kontakte bis auf ein Minimum

offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, zunehmende Ängstlichkeit

Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen Personen; das Leben verläuft zunehmend funktional und mechanistisch

innere Leere und verzweifelte Versuche, diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen wie beispielsweise durch Sexualität, Essgewohnheiten, Alkohol und andere Drogen

Depression mit Symptomen wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit

erste Gedanken an einen Suizid als Ausweg aus dieser Situation; akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs.