

Burnout

Erst Feuer und Flamme- dann ausgebrannt

(wenn das Fieber nachlässt)

Dr. med. M. Kalabic
Psychiatrie/Psychotherapie FMH
Chefarzt Psychosomatik

Burnout – Die Karriere des Begriffs

■ Ein Begriff aus den USA

1974 Prägung des Begriffs in Amerika durch Herbert J. Freudenberger (Psychoanalytiker)

Physischer und psychischer Abbau ehrenamtlicher Mitarbeiter von Hilfsorganisationen

1. Die Reduktion der psychischen Belastbarkeit schon im mittleren Berufsalter
2. Die Entstehung von Resignation als Folge menschlicher Überforderung
3. Die Bildung einer autoritären Charakterstruktur
4. Innerer Rückzug von allen Menschen zum eigenen Schutz

Burnout – Die Karriere des Begriffs

1980er Jahre - Burnout als typische Belastungsreaktion in sozialen Berufen

„Auch wenn andere Stressreaktionen ähnlich schädliche Auswirkungen haben: das unterscheidende Merkmal von Burnout ist, dass hier der Stress im Ergebnis sozialer Interaktionen zwischen Helfern und ihren Klienten entsteht“

(Maslach 1982, S.3)

1990er Jahre

Burnout als Phänomen in allen Berufsgruppen

Wirtschaftliche Veränderungen:

- Wachstum im tertiären Sektor
- Neue Kommunikations- Informationstechnologien
- Schneller Wechsel von rapidem Wachstum und Wirtschaftskrise
- Arbeit als Lebenselixier, Stress als „Lifestyle“

Begriffserweiterung Burnout

1. **Erschöpfung:** das Gefühl, emotional und körperlich entkräftet zu sein
2. **Zynismus:** distanzierte, gleichgültige Einstellung gegenüber der Arbeit
3. **Ineffektivität:** Gefühl beruflichen Versagens, Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten

(Schaufeli et al. 1996)

Wie wird Burnout definiert?

Burnout ist ein Erschöpfungssyndrom, das

- mit innerem und äusserem Druck in der Leistungsgesellschaft in Zusammenhang steht
- als Anpassungsproblem auf die Beschleunigung der gesellschaftlichen Prozesse zurückzuführen ist
- als Prozess mit regelhaften Motivations/ Demotivationsphasen vorkommt
- Auswirkung auf emotionale, kognitive, körperliche und soziale Ebene aufweist

Risikoberufe für Burnout

■ Ein ganzes ABC

Von A (Anwalt)....bis... Z (Zahnarzt)

Persönlichkeitsmerkmale der Burnout-Gefährdeten

1. Selbstverbrenner

- ursprünglich dynamisch, zielstrebig, dominant
- nicht **Nein zu sich selbst** sagen können

2. Opfer

- wenig durchsetzungsfähig und passiv
- Unfähigkeit eigene Bedürfnisse wahrzunehmen
- nicht **Nein zu anderen** sagen können

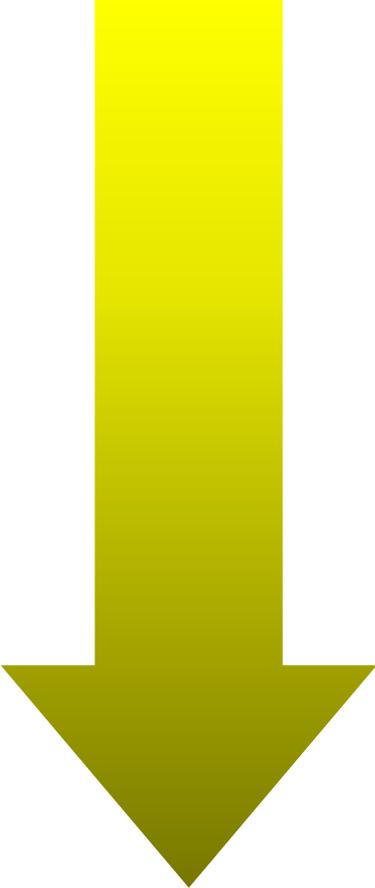
3. Selbstdiagnostizierte

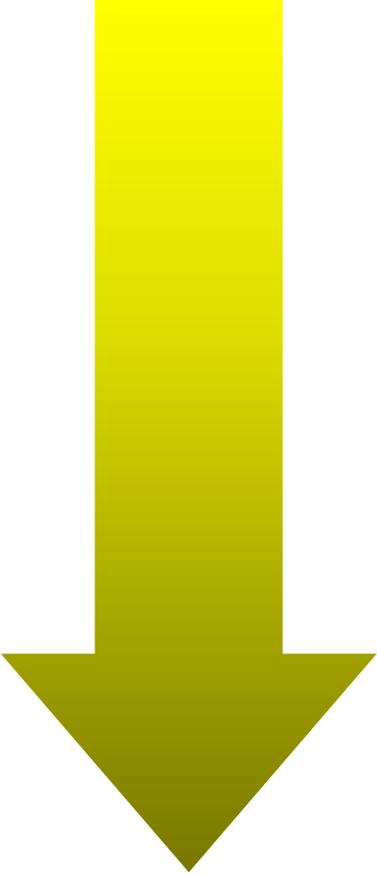
- von positiver Seite des Burnout Nutzen ziehen
- Misserfolge auf andere oder ungünstige Bedingungen abladen
- Kritiker der Gesellschaft

Die Burnout-Entwicklung

23.03.2006

1. Eustress

- 
- Anforderung als Herausforderung
 - Gefühl der Kompetenz
 - Gefühl der Freiheit
 - Autonomes Handeln
 - Positives Denken
 - Sich neuen Situationen anpassen können bzw. abschalten können
 - Vielseitige Interessen
 - Zugang zu eigenen Bedürfnissen (innerliche Uhr).



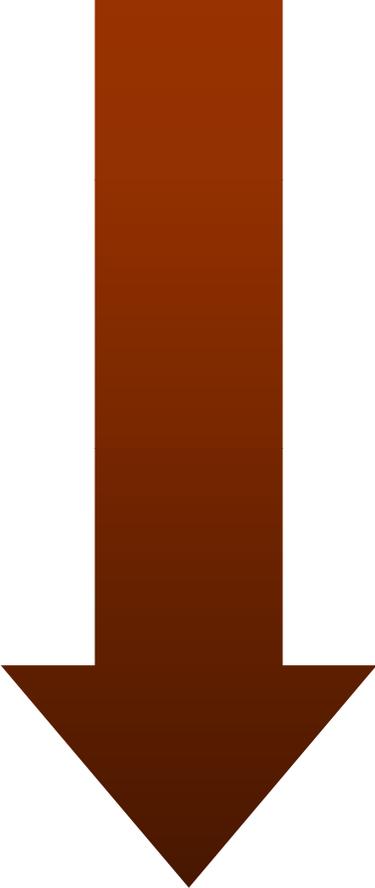
„Derjenige war erfolgreich, der gut gelebt, oft gelacht und viel geliebt hat, den Respekt intelligenter Männer und die Liebe kleiner Kinder erwarb; der immer die Schönheit der Erde wahrnahm und der nie vergass, dies auch auszudrücken; der immer im Nächsten die besten Seiten suchte und ihm das Beste gab, was er hatte; dessen Leben Begeisterung gab, dessen Andenken ein Segen ist.“ (Erfolgsdefinition nach Bessie Anderson Stanley)

Arbeitsrausch – Arbeit als Sucht:

Merkmale von Sucht:

- Ein zwanghaftes Benutzen einer Substanz/ Verhaltensweise
- Beeinträchtigung/Schädigung des eigenen Lebens
- Entfremdung von sich selbst, anderen und von der Welt
- Keine freie Entscheidung möglich, das Verhalten zu ändern
- Das „Glück“ ist von Suchtmittel abhängig
- Die Sucht wird verleugnet
- Jegliche Verantwortung für Suchtverhalten wird abgeschoben
- Die Dosis von Suchtmittel muss stets erhöht werden

2. Distress / Burnout-Warnsymptomatik

- 
- Gesteigerter Einsatz für Ziele
 - Zunahme der Überstunde
 - Anforderung als Belastung
 - Zweifel an eigenen Fähigkeiten
 - Versagensängste
 - Beschränkung sozialer Kontakte auf Klienten
 - Erschöpfung oder vegetative Überreaktion
 - Schwächung des Immunsystems
 - Unfähigkeit zu entspannen
 - Veränderungen des Gesundheitsverhaltens
(schneller Griff zu „alltäglichen“ Beruhigungsmitteln, ungenügend Zeit für Erholungspausen, unregelmässige Einnahme der Mahlzeiten und unausgewogene Zusammensetzung der Nahrung, zuwenig Schlaf, zuwenig Bewegung usw.)

„He, Momo!, brummte er und es bereitete ihm sichtlich Verlegenheit, dass sie ihn so sah. Gibst dich auch noch? Was suchst du denn hier? Dich, antwortete Momo schüchtern. Na, du bist vielleicht eine!, sagte Nicolas und schüttelte lächelnd den Kopf. Kommt hier mitten in der Nacht her, um nach ihrem alten Freund Nicolas zu sehen. Ja ich hätte dich ja auch schon längst mal wieder besucht, aber ich hab einfach keine Zeit mehr für solche Privatsachen.“

(Michael Ende: Momo)

3. Burnout

- 
- Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten
 - Fluchtphantasien, Zynismus
 - Gefühl ausgebeutet zu werden
 - Stimmungsschwankungen
 - Engegefühle, Insuffizienzgefühle
 - Gefühl von Hilflosigkeit
 - Pessimismus
 - negative Einstellung zur Arbeit

- 
- Unfähigkeit neue Informationen aufzunehmen
 - Konzentrationsstörungen
 - körperliche Erschöpfung
 - Unfähigkeit zur Entspannung
 - diverse psychosomatische Beschwerden
 - Beziehungsprobleme
 - sozialer Rückzug
 - Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität

Desillusionierung:

Graham Greene – A burnt-out case, 1967

Querry, ein einst leidenschaftlicher, kreativer Architekt wird zunehmend desillusioniert und zynisch seiner Arbeit gegenüber:

„Eine Kirche zu bauen, wenn man nicht an Gott glaubt scheint mir ein wenig unanständig. Als ich merkte, was ich da tat, nahm ich einen Auftrag für ein Rathaus an, aber an Politik glaube ich genauso wenig...“

Bisher Erreichtes mutet irrelevant an:

„Ich begann als Architekt und ende nun als Bauhandwerker. In dieser Art von Fortschritt liegt wenig Freude“

Wahrnehmung der eigenen Unfähigkeit:

Mit Blick zurück würde ich sagen, ich hätte nicht mehr lange überlebt. Ganz klar nein. Mit alledem was ich hatte, wäre das nicht mehr gegangen. Das war mit angezogener Handbremse fahren und noch voll auf die Fussbremse treten und im ersten Gang abwärts fahren und eigentlich schon lange kein Öl mehr im Motor drin und Benzin eigentlich nur noch ein letztes Tröpfchen haben und immer noch meinen, dass geht schon noch, es geht schon noch. Es wäre nicht mehr gegangen. (Krankengeschichte Klinik Gais, Rückblick eines Patienten)

Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten

■ Flexible Arbeitszeitmodelle

Bei vorhandenen Freiheitsgraden und Tätigkeitsspielräumen können auch hohe Belastungen ohne nachteilige Folgen ertragen werden (Karasek und Theorell 1990)

■ Förderung der sozialen Kompetenzen der Mitarbeiter

- Emotionale Unterstützung

▶ Wertschätzung, Verständnis, Mitgefühl

- Kommunikationsförderung

- Alternative Problemlösungen

- Autonomieförderung

Personen, die soziale Unterstützung erhalten, haben ein besseres Befinden und haben weniger physische und psychische Krankheiten (Viswesvaran 1999)

„Philosophieren macht mir Spass und damit ich es in Ruhe betreiben kann, muss ich frei von der Tagesarbeit sein und Zeit für Muse haben. Deshalb bräuchte ich einen Sklaven, der alle Arbeit für mich erledigt. Ich kann es aber nicht brauchen, wenn dieser Sklave mich dauernd stört, indem er fragt, was er arbeiten soll. Er müsste also einer sein, der für sich denkt und alles selbst entscheidet.“

Ist aber der noch ein Sklave? Wohl nicht. Denn wenn er selbständig handeln kann, ist er nicht mehr von mir abhängig. Wenn ich es recht bedenke, kann ich also keine Sklaven brauchen, sondern nur einen, der von mir unabhängig ist. Nur dann kann ich mich voll der Muse hingeben.“

(Platon 428 – 348 v.u.Z.)

Fazit:

Der Führende gewinnt den notwendigen Freiheitsraum für seine Selbstentfaltung, wenn es ihm gelingt, seine Untergebenen aus ihrer Abhängigkeit von ihm zu befreien.

Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten auf persönlicher Ebene

1. Situationsanalyse

a) Strategische Ansichten

- wofür stehe ich?
- was strebe ich an?
- wie definiere ich meinen Glücksbegriff?

b) Was sind meine Stärken?

- am Arbeitsplatz
- in der Partnerschaft
- in der Familie und im Freundeskreis
- in der Freizeit

c) die innere Haltung

- gegenüber Erfolgen
- gegenüber Misserfolgen
- was prägt meine psychische Verfassung und wieso?

d) Selbstorganisation

- entspricht das, was und wie ich es tue auch dem, was ich anstrebe

e) Das Leben ist eine lebenslange Lehre

- was leiste ich für meine Entwicklung
- in welcher Richtung will ich mich entwickeln

2. Notwendige Lebensveränderungen

a) Gesunde Lebensführung

- genügend Schlaf
- ausreichend körperliche Aktivitäten (regelmässig)
- gesundes Nahrungsverhalten
- Alkohol und Kaffee in Massen
- Nikotin meiden
- keine Psychostimulanzien
- Erlernen von Entspannungstechniken

b) Kontakte pflegen

- Spontanität fördern
- Gefühle teilen (Trauer und Glück)

c) vernünftige Arbeitsorganisation

- eigene Position klar definieren
- möglichst klare Arbeitsbeschreibung
- Delegieren und Vertrauen schenken
- lernen „NEIN“ zu sagen sowohl nach „aussen“ als auch nach „innen“
- bei Problemen alternative Umgangsformen ausprobieren

7 Kriterien zu Gesundheit (WHO)

- Ein stabiles Selbstwertgefühl
- Positives Verhältnis zum Körper
- Fähigkeit zu Freundschaft und sozialen Beziehungen
- Intakte Umwelt
- Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen
- Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung
- Lebenswerte Gegenwart und begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft

Quelle: Leo A. Nefiodow, der sechste Kondratieff, 2001



In einem gesunden Körper wohnt
eine gesunde Seele

Eine gesunde Seele ist aber die
Voraussetzung für einen
gesunden Körper

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit