

Burnout -Aspekte eines Zeitphänomens

Helmut Klampfer
Facharzt für Psychiatrie
Psychotherapeut
8010 Graz
Haydngasse 10



Burnout - eine Krankheit ?

- Burnout – Modebegriff oder klinische Diagnose
- Schutzmantel für Simulanten (Schwäche)
- Die Tapferkeitsmedaille am Schlachtfeld Arbeitsplatz

Burnout: deutlicher Leidenszustand

Persönlich - Volkswirtschaftlich



Abb. 1: Medienbereich Burnout Print

KURIER

Mehr als eine halbe Million Österreicher sind bereits von Burn-out betroffen. Die Dunkelziffer ist noch weit höher. Das Problem: Es handelt sich dabei um ein Leiden, dessen Krankheitsbild diffus ist, sich bei jedem Menschen anders äußert. Was hilft? Eine bessere Arbeitswelt und bewusstes Leben. von Annemarie Jasef

So war das bei Anna W. „Im Jahr lang arbeitete ich täglich zwölf Stunden und mehr. Auch nichts um an den Wochenenden.“ Dann wollte sie endlich wieder einmal eine richtige Mittagspause machen, nahm gerade die ersten drei Bissen zu sich, als man sie holte. Duldig, die Arbeit könne nicht warten. Anna lieh ihr Essen stehen. Cing ins Büro. Erledigte, was zu erledigen war. Und alles andere, was an diesem Tag wie selbstverständlich auf ihrem Tisch stand: „Ich war wie in Frankreich, habe mir beim Arbeiten von außen zurückbauen.“

Wenn gar nichts mehr geht
Burn-out - Der Job ist die Stressquelle Nummer eins

Die Zahlen zeigen, dass Burn-out ein Leiden ist, das sich bei jedem Menschen anders äußert. Das Problem: Es handelt sich dabei um ein Leiden, dessen Krankheitsbild diffus ist, sich bei jedem Menschen anders äußert. Was hilft? Eine bessere Arbeitswelt und bewusstes Leben. von Annemarie Jasef

NEWS



Burn Out

Zwischen Krankheit und Mode-Diagnose

Jetzt nicht lesen!

FORMAT

Anstieg von Zivilisationskrankheiten. Eine Bestandsaufnahme.



Kategorie	Zunahme
Burnout	33,05%
Depression	27,00%
Angststörungen	11,6%
Bipolar	90,00%

Zunahme der Zivilisationskrankheiten

Burnout

Die Erschöpfungs-Depression

Die Volkskrankheit. In Österreich sind 500.000 betroffen. Auslöser Nr. 1 ist Stress - im Job, aber auch in der Partnerschaft.

25% aller Österreicher fühlen sich überlastet und von Burnout akut bedroht.

profil

Modekrankheit „Burn-out“

Die Volkskrankheit. In Österreich sind 500.000 betroffen. Auslöser Nr. 1 ist Stress - im Job, aber auch in der Partnerschaft.

25% aller Österreicher fühlen sich überlastet und von Burnout akut bedroht.

Kronen Zeitung

Gefahr Burn-out Stress gefährdet die Gesundheit

Ein österreichischer Arbeitnehmer sollen bereits 500.000 Österreicher an Burn-out leiden. Die Ursache: angeandere Stress. Davon ist heute rund die Hälfte der Österreicher betroffen. Als Stressauslöser Nummer 1 gilt die Arbeitsplatz. Gründe für wirtschaftlich schweren Zeiten sind dem Einzelnen überlegen. Viele Menschen psychische Faktoren wie Angst vor Arbeitslosigkeit. Aber auch privat: Sorgen verschärfen die Situation.

Teufelskreis
 Erste Warnzeichen: wie Schlafstörungen, Erschöpfung, Konzentrationprobleme oder auch Magen-Darm-Beschwerden werden oft nicht mit Stress in Verbindung gebracht oder als Stress gestrichelt. Die einzelnen Stress-Symptome wird versucht mit unangehörigen Mitteln hier zu weichen. Konsequenzen gegen Erschöpfung

(Quelle: Bruckmann, Exemplarische Zusammenstellung Print)

Abb. 2: Medienbereich Burnout Internet

Österreichische Ärztezeitung

Österreichische Ärztezeitung

047-12-25 81 2010

Burnout

Die Achillessehne der Leistungsträger

Psychische Erkrankungen nehmen weltweit zu. Für die WHO und die EU steht die Bekämpfung daher schon seit längerem auf der Agenda ganz oben. Die Wiener Ärztekammer setzt sich insbesondere zum Thema **Burnout** neue Maßstäbe.

Ein RHM Mitglied

Top Stellenanzeigen
 Oberarzt zu 100 % für unsere allgemeinen...
 Freiberufler rätzen

NEWS

PANORAMA LEUTE SPORT POLITIK WIRTSCHAFT KULTUR LIFE TECHNIK GA

Burn-Out wird zur nationalen Gefahr: Jeder Vierte ist inzwischen betroffen oder bedroht

Volkskrankheit kostet uns rund sieben Milliarden Euro
 Unternehmer haben laut Experten Lössen in der Hand

Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Diabetes? Alles Schnee von gestern. Die neue Volkskrankheit Nummer eins heißt Burn-Out. Wer von ihr betroffen ist, muss mit Monaten der Arbeitsunfähigkeit rechnen - und kostet die Wirtschaft Unsummen. Höchste Zeit also, gegenzusteuern und die Unternehmen in die Pflicht zu nehmen, sind Österreichs Experten überzeugt.

Rund 600.000 Österreicher kennen das Problem Burn-Out besser, als ihnen lieb ist. Sie sind von der neuen Volkskrankheit bereits betroffen, haben mit Depression und Arbeitslosigkeit zu kämpfen und sind meist langfristig arbeitsunfähig.

Doch die Dunkelziffer liegt noch viel höher. Weitere 1,5 Millionen Menschen sollen in Österreich bereits akut gefährdet sein. Im Gesundheitsbereich ist fast jeder Dritte von einer Erkrankung bedroht, zunehmend laufen auch Manager und Angestellte in anderen Branchen Gefahr, arbeitsunfähig zu werden.

Kein individuelles Problem
 Obwohl ans die Volkskrankheit inzwischen bereits knappe sieben Milliarden Euro kostet, wird das Phänomen Burn-Out nach wie vor häufig als

derStandard.at > Gesundheit > Krankheit > Psychische Störungen > Burnout

Energielos und erschöpft: Burn-out vorbeugen

13. Jänner 2016, 12:56

Österreichweit rund 500.000 Betroffene - Körperliche und psychische Folgen - Krankenkasse akzeptiert Diagnose nicht

Wien - Rund 500.000 Österreicher leiden derzeit unter dem sogenannten Burn-out-Syndrom - wobei befürchtet wird, dass diese Zahl aufgrund der Wirtschaftskrise noch steigen könnte. Deshalb startet die Wiener Ärztekammer nun eine Vorsorgekampagne rund um psychische Erkrankungen. Schließlich würden Burn-out-Symptome vereinzelt bereits bei Schülern auftreten, blickte Kammerpräsident Walter Dornier während einer Presskonferenz.

MEHR ZUM THEMA
 DRUCK: Aufsicht Print sind. Print OK
 STRESS: Kurlauf ab nur € 475. Jetzt anfragen!
 GELD: Bank Austria - Partner in allen Geldlagen
 EUBO: nPAY24 - Die Online-Zahlungslösung
 viweg

Auswirkungen auf Körper und Psyche
 Betroffene fühlen sich grundsätzlich energielos und erschöpft. „Burn-out ist sowohl im körperlichen als auch im psychischen Bereich beheimatet“, erklärte Amanda Nimmerjäger, Ärztin am Institut für Burn-out und Stressmanagement. Die Folgen sind beispielsweise Herz-Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck, Nackenschmerzen oder Wirbelsäulenbeschwerden, andererseits Depressionen, Panikattacken oder Suchterkrankungen. Die Ursachen dafür seien oft beim stets zunehmenden Druck am Arbeitsplatz zu finden, heißt es.

Mietwohnungen Wien
derStandard.at/Immobilien

1058: Sehr schönes, hell...	A-195A Wien	920 €
Miete:	Wohnfläche:	44 m²
Zimmer:		2

Wunderschöne Terrasse...
 A-119A Wien
 Miete: 1.300 €

(Quelle: Bruckmann, Exemplarische Zusammenstellung Internet)

Sinndimension Beruf?

Österreich Studie Marketagent.com 2010

(717 PC-Interviews, 27 Fragen)

78% : Job nimmt hohen/sehr hohen Stellenwert ein

84% : Spaß an der Arbeit

Jeder vierte Österreicher (ca. 2 Mio.) fühlt sich von Burnout bedroht

Burnout (ÖBVP 2009):

4-7% der Erwerbstätigen

16 % erhöhtes Risiko

20 Milliarden Euro Folgekosten von berufsbedingtem Stress (Schätzung der EU)

Burn-out-Erkrankungen unter Mitarbeitern ausgewählter DAX-Unternehmen im Jahr 2011

	Anzahl der an Burn-Out erkrankten Mitarbeiter	Anteil der an Burn-Out erkrankten Mitarbeiter in Prozent
Henkel	700	8,4
Allianz	3.400	8,3
Thyssen-Krupp	5.700	8,3
Siemens	9.000	7,8
Deutsche Bank	1.900	7,6
Infineon	600	7,5
Telekom	8.900	7,3
Commerzbank	3.200	7,2
Metro	6.600	7,2
BMW	5.200	7,1
Daimler	11.400	6,8
SAP	1.000	6,2
RWE	2.400	5,8
Bayer	2.000	5,6
Volkswagen	6.300	2,8
K+S	20	0,2

Wie Dauerstress krank macht

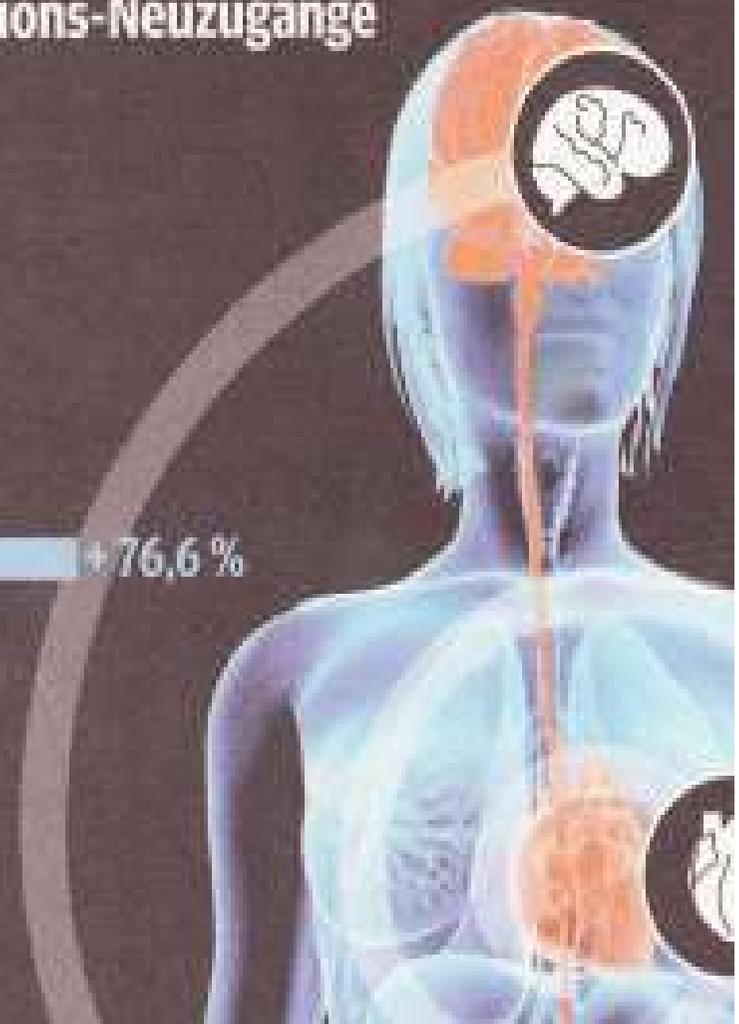
Starker Anstieg der Krankenstände sowie der Pensions-Neuzugänge wegen psychiatrischer Erkrankungen*

*Viele Experten sehen in der Zunahme von schweren Burn-outs eine maßgebliche Ursache für diese Anstiege.

Krankenstandstage

Nach Krankheitsgruppen
(Auswahl)

	2001	2010	
psychiatrische Krankheiten	1.515.262	2.658.364	+76,6 %
Krankheiten des Bewegungsapparates	8.409.243	8.671.786	+3,1 %
Herz- und Kreislauf-erkrankungen	1.722.115	1.483.221	-13,9 %



Stressreaktion (H. Selye)

Nerven- und Hormonsystem machen den Körper in **alarmierenden** Situationen reaktionsfähig:

Kampf- oder Fluchtreaktion:

1. Alarmreaktion: Adrenalin, Noradrenalin
2. Widerstandsphase: ACTH, Corticosteroide
3. Ständige Stressbereitschaft - Erschöpfung

Biologie maladaptiver Prozesse (LeDoux)

2 parallele emotionale Verarbeitungswege:

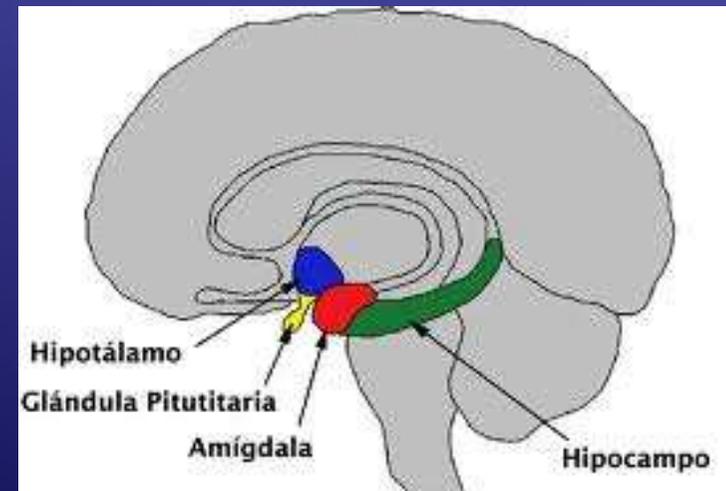
Amygdala: „Alarm – Gedächtnis“ unbewusst, rasche, körperliche

Aktivierung: „*Emotion ohne Kognition*“:

→ lösungsresistente Furchtreaktionen auf traumatische Auslöser (irrationale Beliefs)

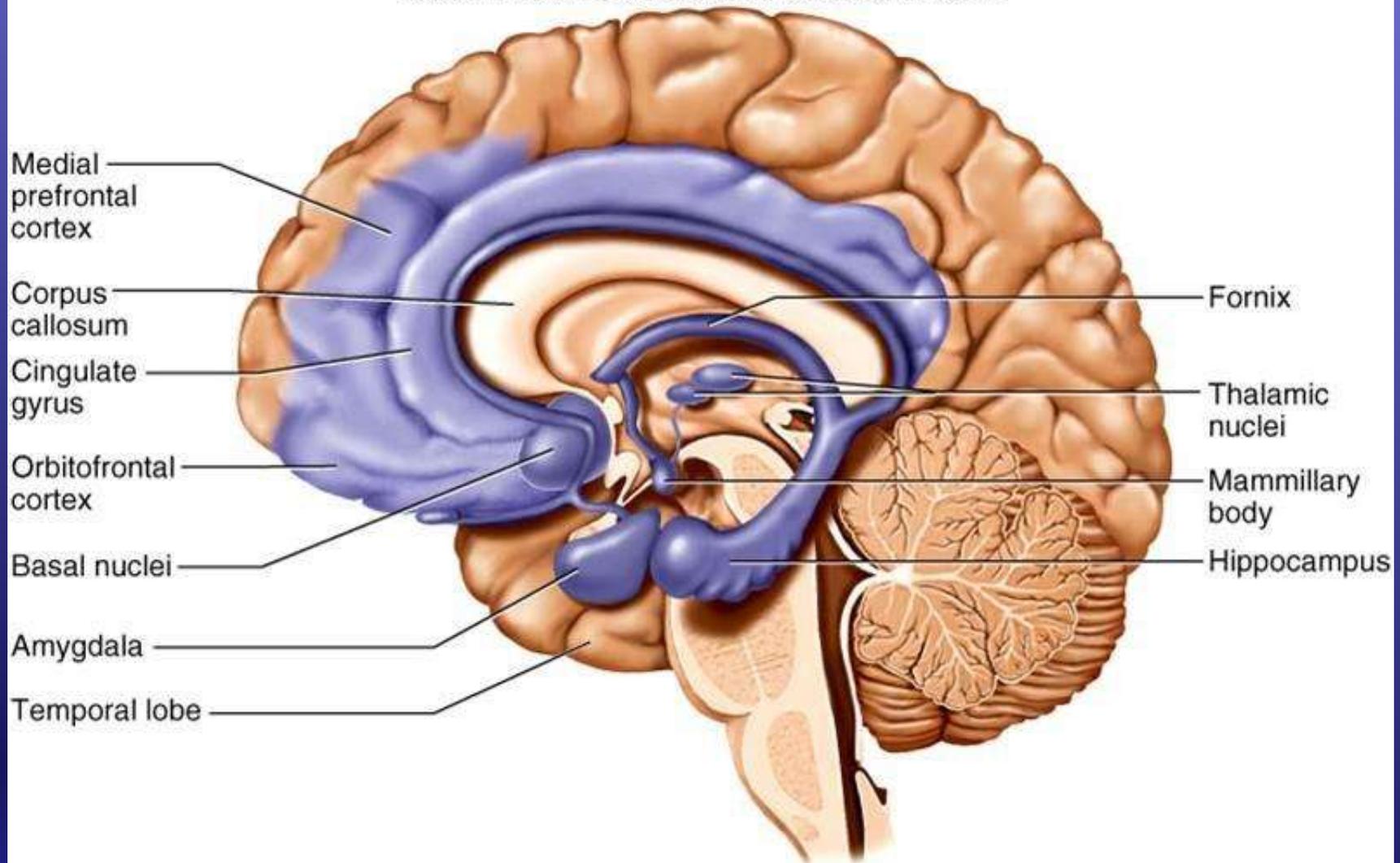
Hippocampus – Hirnrinde:

Bewusste Erinnerung
und Verarbeitung



Hippocampus -Amygdala

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.



Entstehung von Verarbeitungsmustern

- 1. Äußere Stressoren** (Termindruck, Konflikte, undurchsichtige Aufträge, schwierige Kollegen,...)
treffen auf
- 2. Subjektive Bewertung** (Vorerfahrungen, Persönlichkeit)
als
Herausforderung oder Überforderung
Selbstwirksamkeitserleben vs. Hilflosigkeit
- 3. Gefühle und Körperreaktionen verfestigen sich zu
Mustern u. Glaubenssätzen**

Anforderungen
Belastungen

Persönlichkeit

Trockener
Mund

Anspannung
der
Muskulatur

Kalter klebriger
Schweiß

Bronchien-
erweiterung
Atembeschleunigung

Freisetzung von
Blutzucker in der
Leber

Erweiterung der
Blutgefäße in den
Arbeitsmuskeln

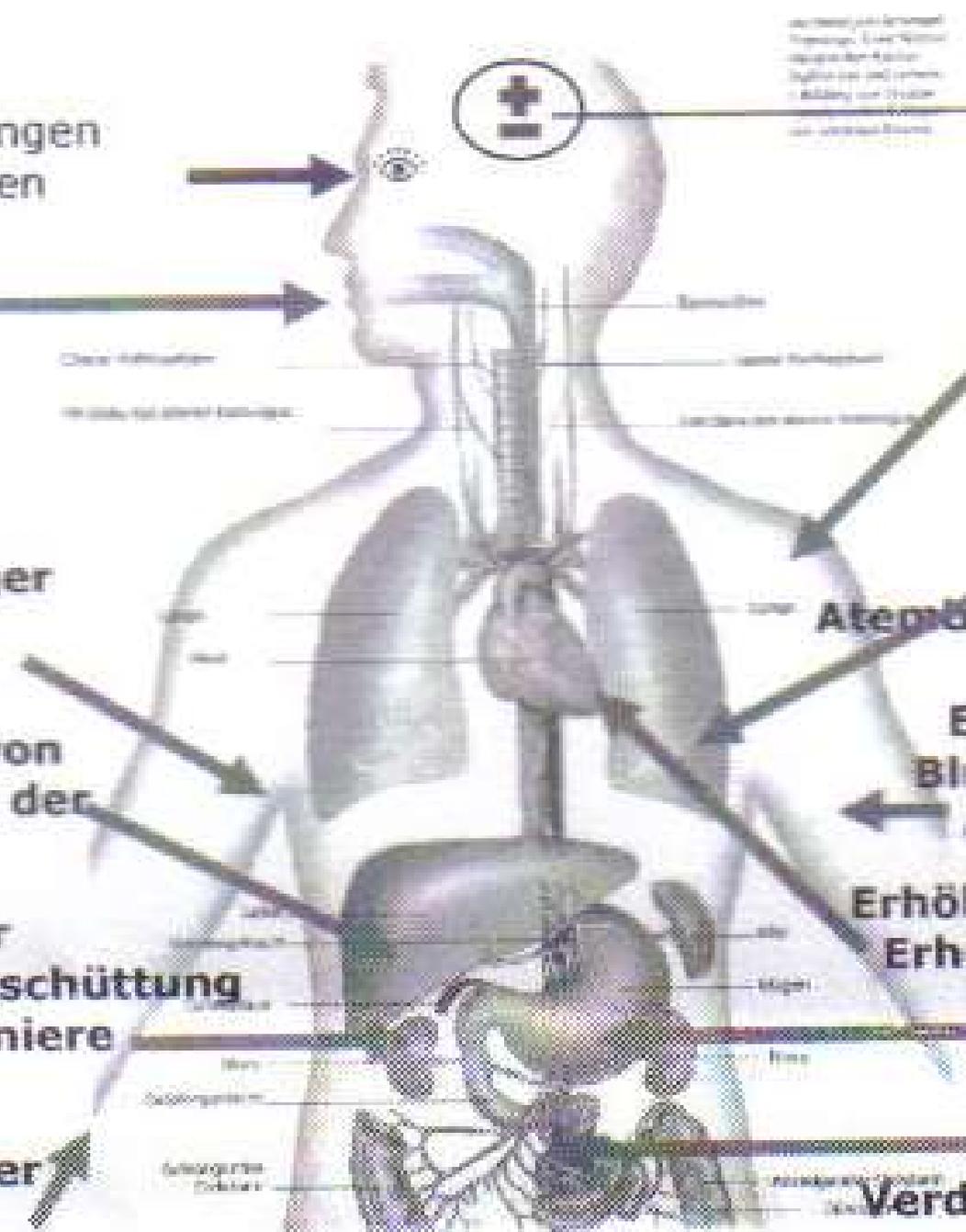
Anregung der
Adrenalinausschüttung
in der Nebenniere

Erhöhter Herzschlag
Erhöhter Blutdruck

Kalte Hände
Verengung der
Blutgefäße

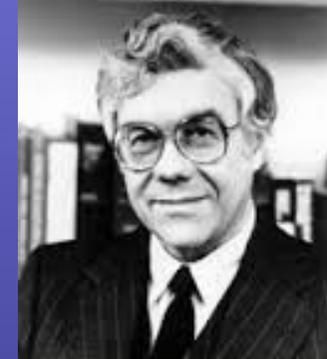
Hemmung der
Magentätigkeit

Hemmung der
Verdauungstätigkeit



Ursprung des Begriffs Burnout

Herbert **Freudenberger**, Psychoanalytiker
beschrieb in New York (Journal of Social
Issues, 1974), erstmals Burnout als:



**Zustand völliger körperlicher und
emotional-seelischer Erschöpfung
als Folge lang anhaltender
beruflicher Belastung.**

Menschen in sozialen Berufen



„Dedicated and Committed“

- Engagierte, sich viel Abverlangende
- Ihrer Aufgabe Verpflichteten (Perfektionisten)

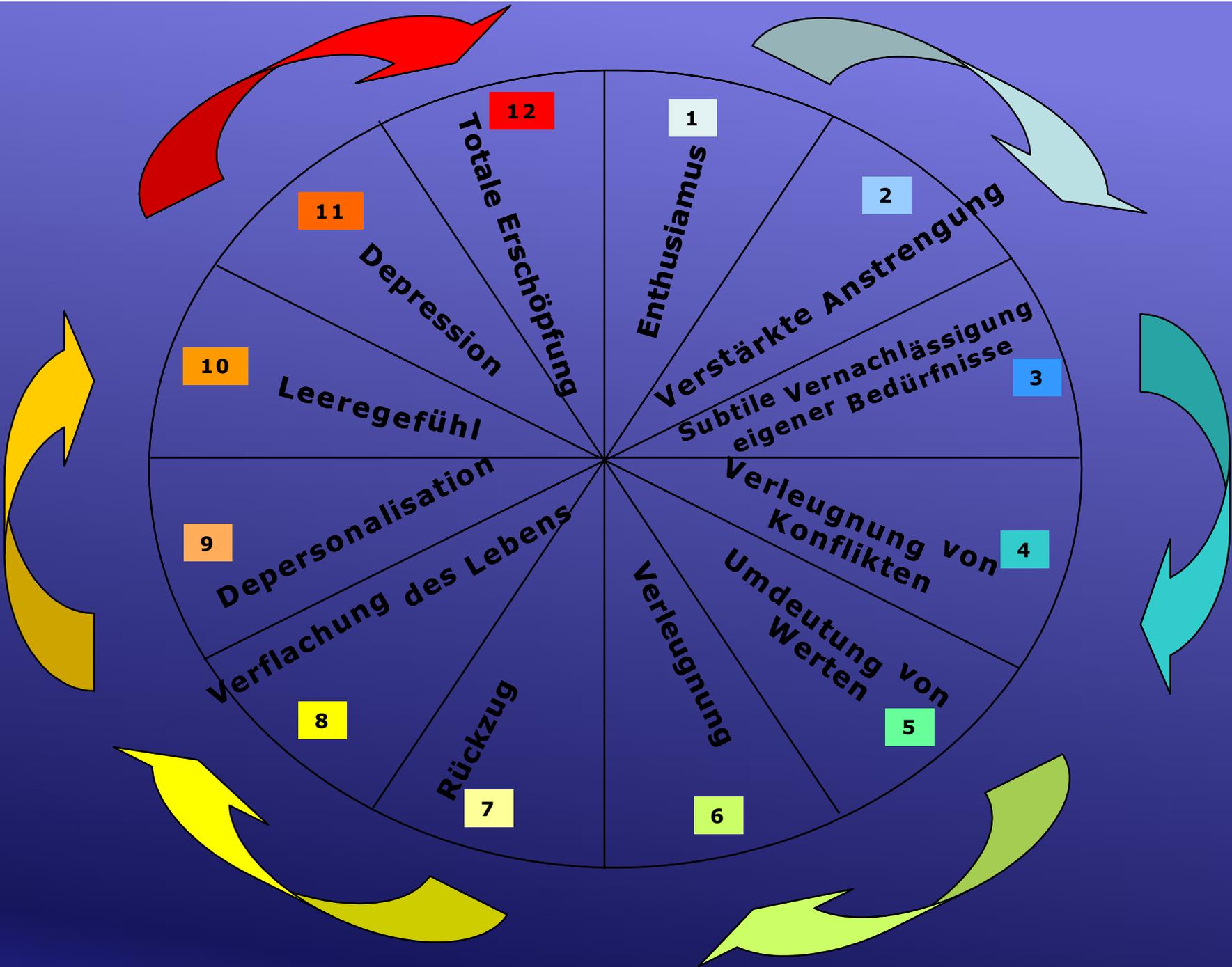
Kernkriterien

Maslach /Jackson:

- **Reduzierte Leistungsfähigkeit**
(Wirkungslosigkeit, Hilflosigkeit)
- **Emotionale Erschöpfung** (Anhedonie)
- **Depersonalisation** (Wesensveränderung,
zynische Einstellung, gleichgültige Distanz)

Na, war's nett bei der Arbeit?





nach Freudemberger and North, 1992

Phasen des Burnout

4 Phasen: (Nach Edelwich & Brodsky):

1. Enthusiasmus
2. Stagnation
3. Frustration
4. Apathie

Burnout verläuft selbstverstärkend, langfristig, meist schleichend und aufschaukelnd u. ist (je nach Schwere) **reversibel**

1. Enthusiasmus

- Hohe Ideale, hoher persönlicher Einsatz, unrealistischen Erwartungen
- Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt
- Gefühl, nie Zeit zu haben, unentbehrlich zu sein
- Zunehmende Erschöpfung und Müdigkeit



2. Stagnation (Festfahren)

- Erfahrungen von Grenzen des Machbaren
- Nachteile werden erkannt (z.B.: wenig Wertschätzung u. Unterstützung, geringe Bezahlung, etc.) und führen zu Enttäuschungen
- Mahnende Stimmen werden ignoriert
- **Kompensation mit verstärktem Einsatz**
- **weitere Enttäuschungen** und schließlich **Frustration**



Christian Charisus / Reuters

3. Frustration

- Hilflosigkeit und Machtlosigkeit
- Widerwille gegen die Arbeit steigt an
- Verlust der positiven Einstellung, innerer Rückzug, innere Kündigung
- Zunehmende Distanz zu Mitarbeitern und Klienten/Kunden



4. Apathie

Wesensveränderung:

- Ziele und Engagement werden unwichtig
- Gleichgültigkeit und inneres Abstumpfen
- Gefühl der Unzulänglichkeit oder *Verleugnung*
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit bis zum Vollbild einer Depression
- **Wesensveränderung:** negativer Einstellung zur Arbeit, zu Kollegen und Mitarbeitern → **Entwertung, Zynismus, Impulsivität**

4. Apathie

Vielfältigste körperliche Beschwerden :

- Chronische Abgeschlagenheit
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- Somatische Erscheinungen:
Druck auf der Brust, Rückenverspannungen,
Kopfschmerz, Verdauungsstörungen
- Entlastungsversuch durch Alkohol, Medikamente
(Benzodiazepine), Cannabis, etc.

DIMDI: ICD 10

Deutsches Institut f. med. Dokumentation u. Information

Z 73 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung

Ausgebrannt sein [Burnout]

Kein wirklich valider Test (tw. MBI Maslach
Burnout Inventory)

Bei schwerem Burnout große Überlappung zu
Major Depression, meist mit somatischem
Syndrom (körperlichen Symptomen)

ICD 10-Diagnose:

Burnout- Erschöpfungssyndrom Z. 73.0:

Medizinische Diagnose- Depression:

1. Depressive Episode F32.0
2. Reaktion auf schwere Belastung u. Anpassungsstörungen F43.2
 - Kurze depressive Reaktion F43.20 (1Mo)
 - Verlängerte depressive Reaktion F43.21

Depressive Episode

Hauptsymptome

1. Gedrückte Stimmungslage
2. Interessen- u. Freudlosigkeit
3. Antriebsstörung

Weitere Symptome

- Konzentrationsminderung
- Selbstwertgefühlsminderung
- Schuldgefühle, Wertlosigkeit
- Neg. Zukunftssicht
- Selbstschädigung (Suiz. Ged.)
- Appetitminderung
- Schlafstörung

(mit somatischem Syndrom)

„Zutaten“ von Burnout

**Gesellschaftlicher
Rahmen**

Burnout

Arbeit

Persönlichkeit

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen

- Wertewandel / Globalisierung / Krise
- Extreme Beschleunigung
- Veränderungsdruck
- Zunehmende Informationsüberflutung
- Unsicherer Arbeitsmarkt (Präsentismus)
- *Verlust von individuellen Sicherheiten*

Stress durch Außenfaktoren

Maslach und Leiter (2008)

- Zu viele / überfordernde Aufgaben, Zeitdruck
- Mangelnde Ressourcen (Personal, Finanzmittel)
- Mangelnde **soziale Unterstützung** (Boss/Kollegen)
- (Führungs-)Unklarheiten, Machtkämpfe, Mobbing
- Fehlende Kontrolle (keine Information/Feedback oder **Anerkennung**)

Persönliche Faktoren

Innere Muster und Glaubenssätze

Selbstwertregulations(dys)funktion (Scholz):

- Keine Grenzen, nie Nein sagen, Angst vor Kritik
- **Perfektionismus** bis zur Selbstaussbeutung
- Innere „Antreiber“: sei stark, sei perfekt, erfülle alle Erwartungen, beeile dich!

*Kompensationen (erlittener Mangelerfahrungen/
Kränkungen durch Leistung)*

Folgerisiko: Gratifikationskrise

Psychotherapie

Individueller, multimodaler Ansatz

- Beziehungsaufbau im Tempo des Klienten
Geduld d. Therapeuten
- Vaihinger (1911): Unsere Vorstellungen der Wirklichkeit haben nicht die Bestimmung, ein Abbild von ihr zu sein, sondern sind ein Instrument, um sich leichter in ihr zurechtzufinden
- Individuelle (Lebens-) Landkarten, mit vielfachen Verzerrungen bearbeiten

Neuro-Linguistische Psychotherapie

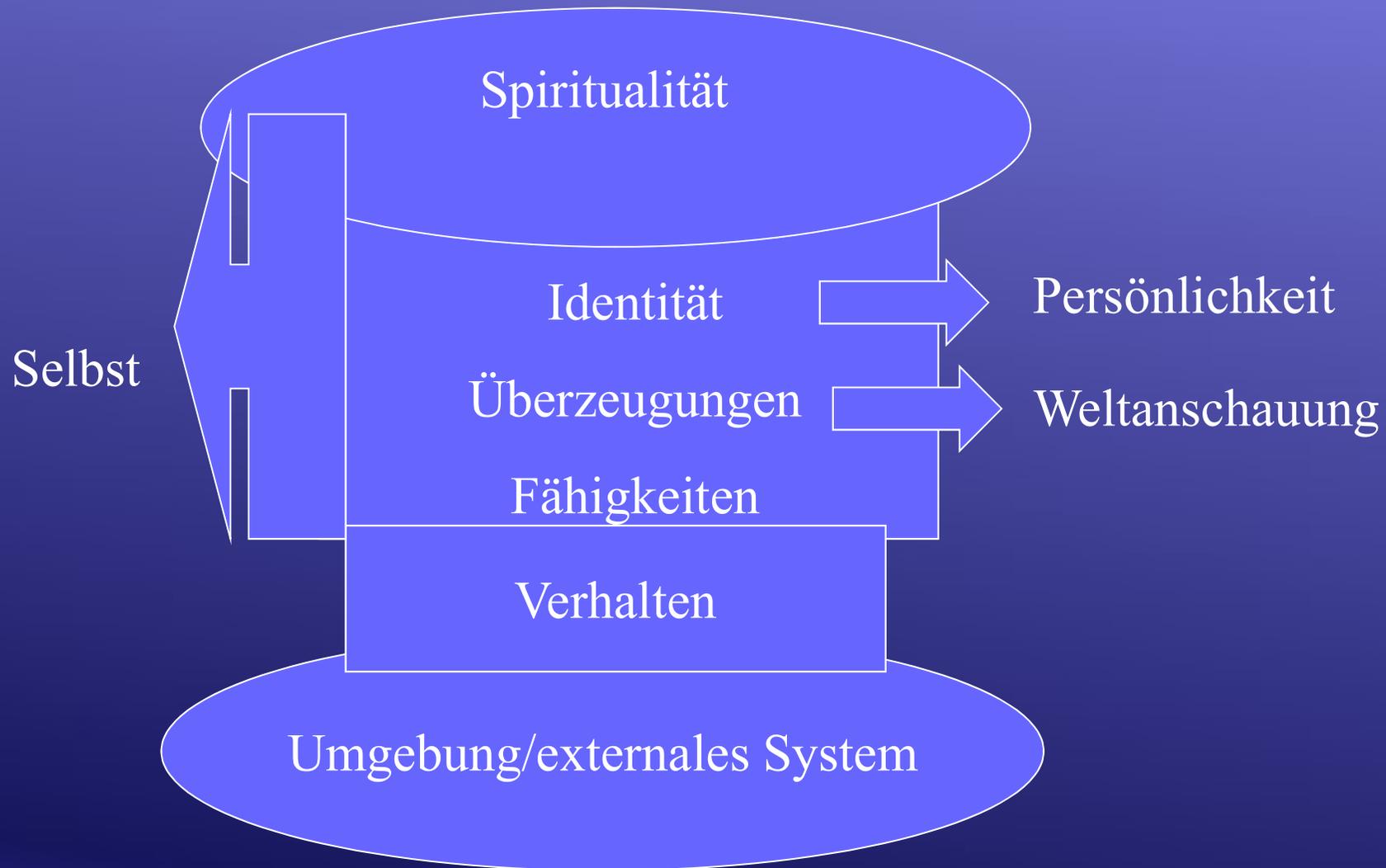
Zielmodell: beste Coachingmethode bei
(leichtem bis mittelschwerem) Burnout:

Metaziele machen sehr gut erkennbar:
Persönlichkeitsstruktur, Wertigkeit, Sinn

Wofür, Was ist der Sinn?

Perfektionismus als Kompensation?

Logische Ebenen



NLPt - Zielmodell

- **Preis (Aufwand):**

Wie sehr sind auch bisherige dysfunktionale Muster „lieb geworden“ (Kiss Goodbye)

- **Auswirkungen / Systemische Ökologie**

Mehrgenerationenperspektive (Loyalitäten)

- **Ressourcen** (fehlende): ev. gravierende arbeitsorganisatorische Mängel

NLP†

Metaphern und Geschichten, Trancen

- Lebenspläne (Persönlichkeitsentwicklung)
- Neuorientierung – Reframing
- **Selbstwertregulation:**

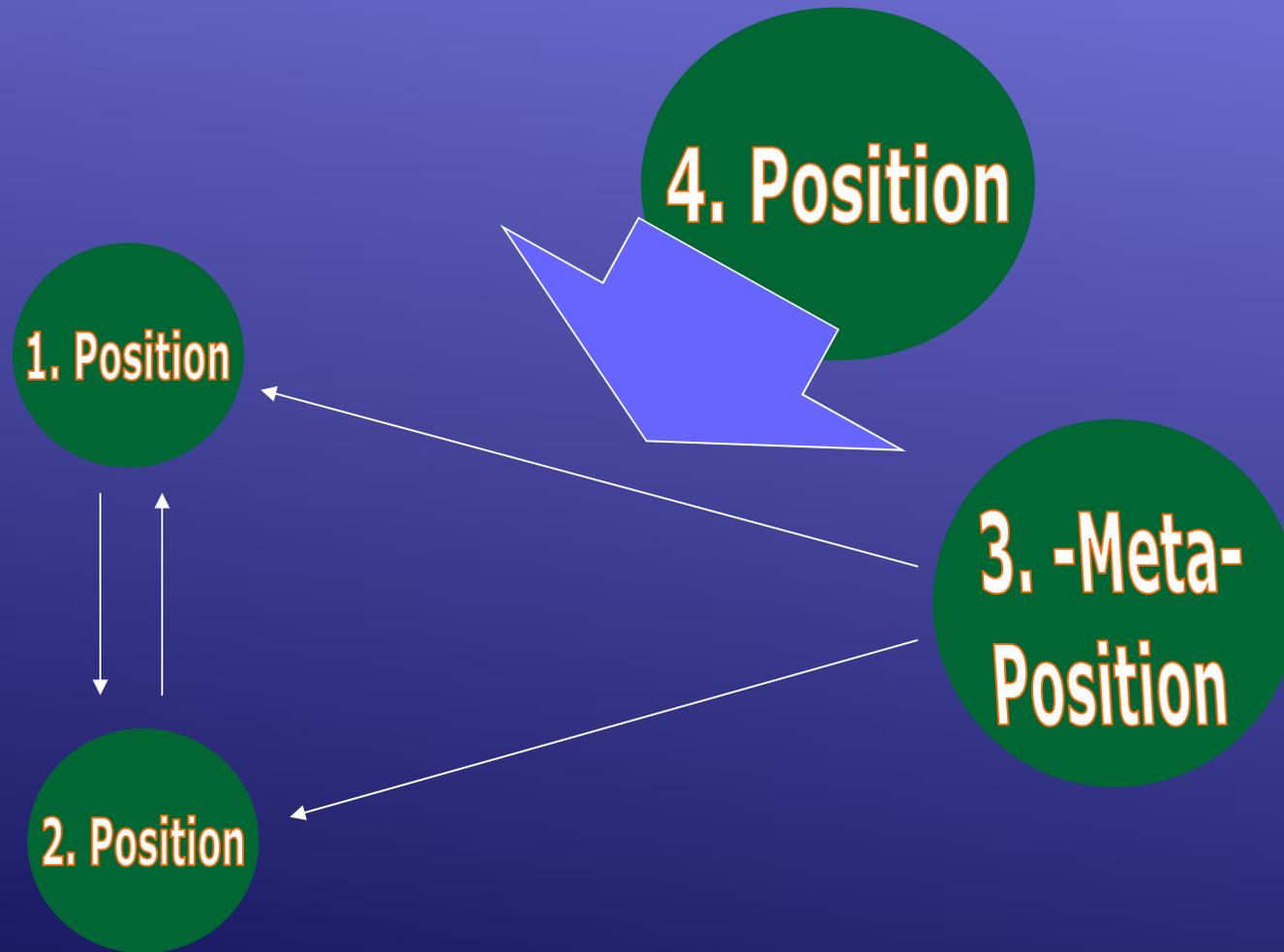
Prinzipielle (negative) Sichtweise der eigenen Persönlichkeit:



Fremd-/ Selbstentwertung

Gefühlsaktualisierung und neue Erfahrung

Meta-Spiegel: 4 Positionen



NLPt: Depression /schweres Burnout

Beziehung - dann erst vorsichtige Intervention

- Kalibrierung der Physiologie
- Sprache - Metamodellverletzungen (G. Klug):
typische sprachlichen Veränderungen bei Depression (und fortgeschrittenen Burnout):
- Semantische Reaktion (Korzybsky 1933):
Wechselwirkung zw. Sprache/Gehirn und körperlichen Reaktionen (spürbare Realität)

Arbeit mit diesen Sprachveränderungen
(Selbstausgrenzungen) kann verlorene
Emotionen wiedergewinnen

Psychotherapie

Achtsamkeitsbasierte Therapie (Kabat-Zinn):
Meditative Ansätze (buddhistische Praktiken)
Bewusstmachen des „ **Hier und Jetzt Erlebens**“:

Radikal andere Sichtweise von Leidenszuständen
„Über sich Nachdenkens und Grübeln“ durchbrechen

Spiritualität: Weg der Entwicklung

Achtsamkeits- Reframing

Burnout ist auch.....

- eine Wachstumschance hin zu tieferem (Er)Leben
- eine innere Stimme die streng nach Veränderung ruft
- ein Symptom für die Erstarrung eines Teils von mir
- ein Warnsignal, dass man im falschen Film steckt
- Ausdruck eines gesellschaftlichen Umbruchs
- Einladung von **Selbstkritik zu Selbstliebe** zukommen
- „Wenn du das nicht hast, dieses **stirb und werde** bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.“ (Goethe)

Krise als Chance





Zwölf Punkte zur Burnout-Verhütung

Freudenberger, North 1996

12. Behalten Sie Ihren Sinn für Humor



Dr. Helmut Klampfer, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut,
8010 Graz, Haydngasse 10