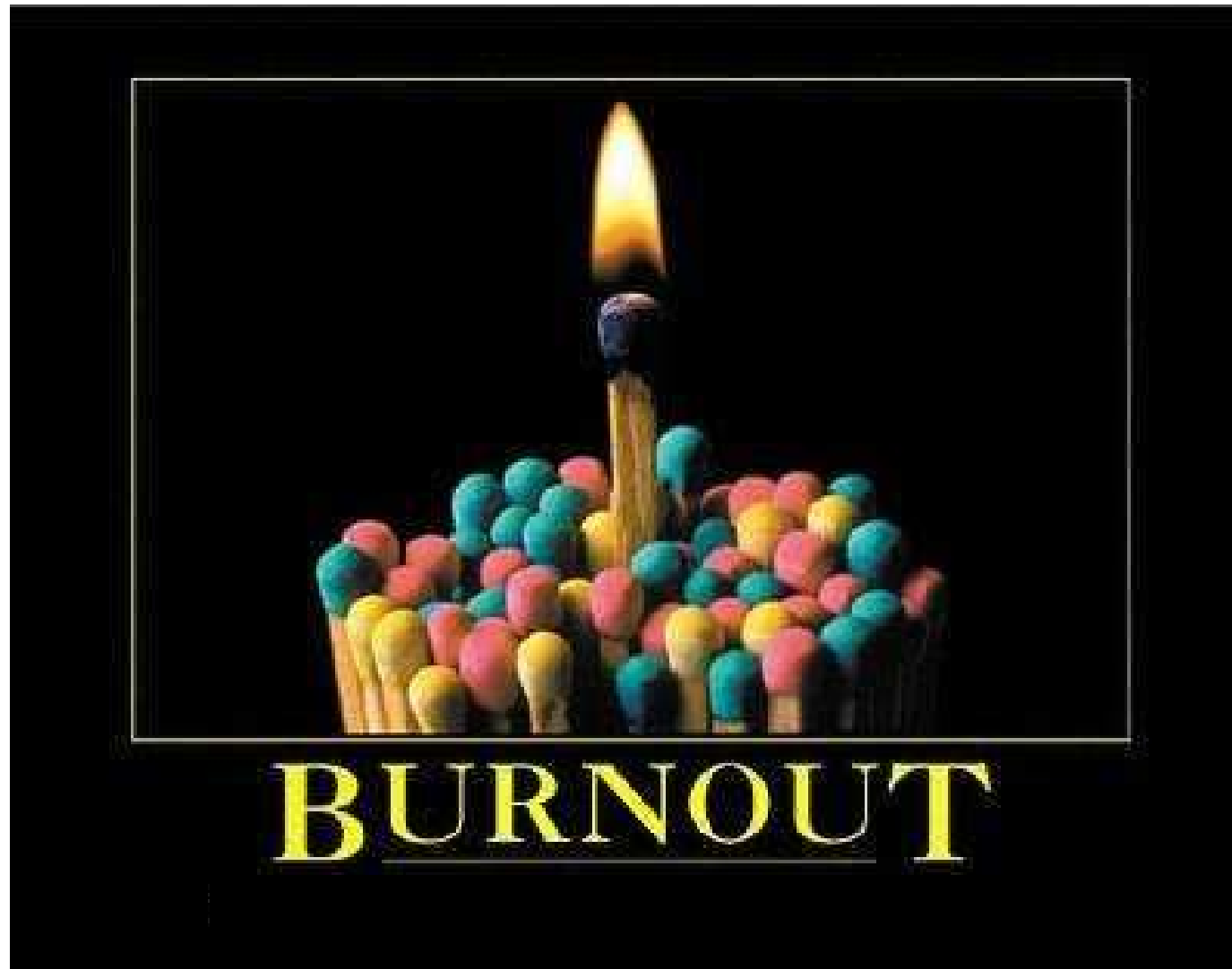




AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT





AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

# BURNOUT

Vorbeugung, Selbsthilfe und Therapie  
- auch im Betrieb -

Prof. Dr. Dr. M. Hambrecht  
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

## Link

Inhalte dieser Präsentation finden Sie auch auf der Internetseite des Krankenhauses [www.eke-da.de](http://www.eke-da.de) über die Stichworte „[Patienteninfo - Infomaterial](#)“



## Übersicht

- Was ist „Burnout“ ?
- Burnout erkennen
- Ursachen von Burnout
- Vorbeugen von Burnout
- Selbsthilfe gegen Burnout
- Therapie bei Burnout





## Viel öffentliches Interesse an „Burnout“

- 50 % der Lehrer seien von Burnout betroffen (Meldung in den 5 Minuten-Frühnachrichten !)
- 50 % der Klinikärzte von Burnout betroffen
- 5 % der niedergelassenen Ärzte von Burnout betroffen, 80 % davon bedroht
- 11 Mio. Einträge zu „ Burnout“ bei Google
- 73 Mio. Einträge zu „Burnout“ bei Yahoo



# Was ist „Burnout“?

## Wortschöpfung 1974

durch den amerikanischen Psychoanalytiker Freudenberg

- engl.: *to burn out* = ausbrennen

## Ursprünglich

- die negativen Folgen der beruflichen (Über-) Beanspruchung:
- gemütsmäßige Erschöpfung, innere Distanzierung, Leistungsabfall
- ein "Streßsyndrom der helfenden Berufe" :  
„Die hilflosen Helfer“ von W. Schmidbauer (1978):  
Selbstaufopferung aufgrund eigener Bedürfnisse



# Kritische Diskussion von „Burnout“



- Modediagnose ?
- Krankheitswert ?
- Rechtfertigung ?
- Schuldfragen
- unklare Zuordnung im Versicherungssystem
- Therapeutische Sackgasse?



## Was ist Burnout?

- Keine gewöhnliche Arbeitsmüdigkeit
- Kombination körperlicher, seelischer und sozialer Symptome
- Typisches Alter:  
30. – 50. Lebensjahr: „*Rushhour des Lebens*“ mit vielfältigen, konkurrierenden Leistungsanforderungen und vielfältigen eigenen und äußeren Erwartungen



## „Burnout“ – eine Diagnose?

1. Keine klassische psychiatrische Diagnose  
hier am ehesten: Anpassungsstörung, Belastungsstörung, depressive  
Störung (Erschöpfungsdepression)
2. Bei einer psychiatrischen Diagnose: „gestört“ ist der Patient
3. „Burnout“ ist populär, den hier scheinen die Umstände „schuld“
4. Die Wahrheit ist komplizierter:  
**Burnout entsteht durch das Zusammenwirken mehrerer Faktoren.**



## Beginn von „Burnout“

1. häufig positive Ausgangssituation:  
engagiert, zielstrebig, dynamisch
2. meist schleichend  
engagiert > > > >>> überengagiert



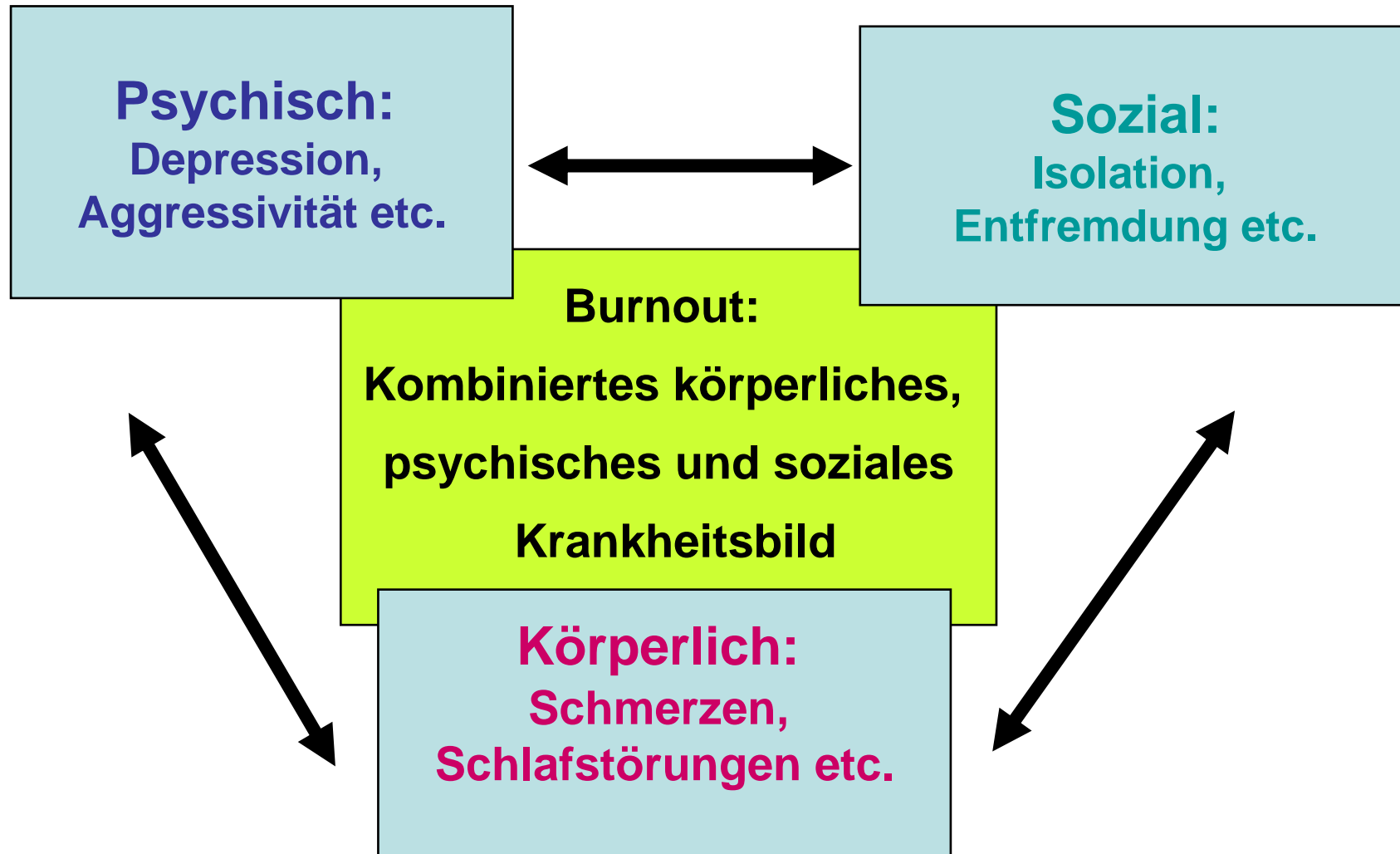
### Warnsymptome:

- Furcht, an den Arbeitsplatz zu gehen
- Unfähigkeit, sich in der Freizeit zu erholen
- sich matt und schlapp fühlen und zu nichts mehr Lust haben
- Gereiztheit, Aggressivität, Niedergeschlagenheit

3. Übergang einer pessimistischen Sichtweise in Zynismus



„Burnout“ ist eine Kombination.





## Psychosomatische Beschwerden bei „Burnout“

- meist ausgehend von individuellen Schwachpunkten z.B. Magen-Darm-Trakt, Kopf, Gelenke, Wirbelsäule
- Schmerzen, z.B. Wirbelsäule, Kiefergelenke (nächtliches Zähneknirschen)
- Infektanfälligkeit
- Schlafstörungen
- sexuelle Störungen





## Psychische Symptome bei Burnout: Gefühlsbereich

- Depressivität: keine Freude empfinden
- Antriebssteigerung oder Antriebslosigkeit
- Hilflosigkeit, Angst, Verzweiflung
- Gereiztheit, Aggressivität
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit des Lebens
- Suizidalität



# Psychische Symptome bei Burnout: im Denken



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Verlust von geistiger Beweglichkeit
- Schwarz-Weiß-Denken
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Desorganisation, unsystematische Arbeitsplanung

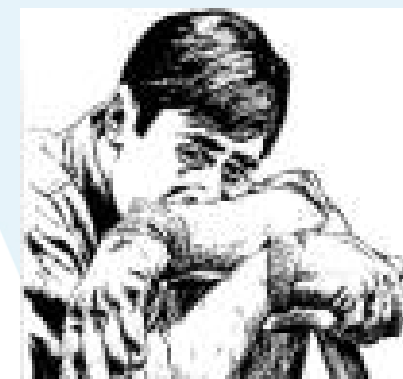




AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

## Folgen von Burnout

- Alkohol- oder Medikamentenmißbrauch
- riskantes Verhalten, z.B. im Straßenverkehr
- körperliche Erkrankungen
- psychische Erkrankungen
- Entfremdung in der Partnerschaft
- Arbeitsplatzverlust





## Ursachen:

Burnout entsteht in der Regel durch das Zusammenspiel äußerer und innerer Faktoren.

- 1. allgemeine Rahmenbedingungen**
- 2. soziale und organisatorische Ursachen**
- 3. persönliche Ursachen**

# Allgemeine Rahmenbedingungen



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

- hohe Arbeitsbelastung
- zu großes Arbeitspensum
- Zeitdruck
- schlechte Arbeitsbedingungen
- gleichförmige Routine
- Angst vor Arbeitsplatzverlust





## Sozial- und organisations- psychologische Ursachen

- unklare Erfolgskriterien
- fehlendes Feedback, wenig Anerkennung
- Mangel an Autonomie, Handlungs- und Entfaltungsspielraum
- kaum tragfähige Beziehungen zu Kollegen
- schlechte Kommunikation im Unternehmen
- Hierarchieprobleme
- unpersönliches, bedrückendes oder intrigengebundenes Arbeitsklima bis hin zum Mobbing



## Persönliche Ursachen von Burnout

- falscher Umgang mit Stress
- unrealistische Situations- und Selbstwahrnehmung
- hohe Ansprüche und Erwartungen an sich selbst
- ausgeprägter Wunsch nach Anerkennung
- labiles Selbstwertgefühl
- starke Emotionalität, die unangemessen gelebt wird



## Grundbedürfnisse des Menschen (nach Grawe)

1. Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
2. Bedürfnis nach Bindung
3. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
4. Bedürfnis nach Selbstwerterhalt oder -erhöhung

In unterschiedlicher Weise können diese Motive zu Selbstüberforderung und damit zu Burnout führen.



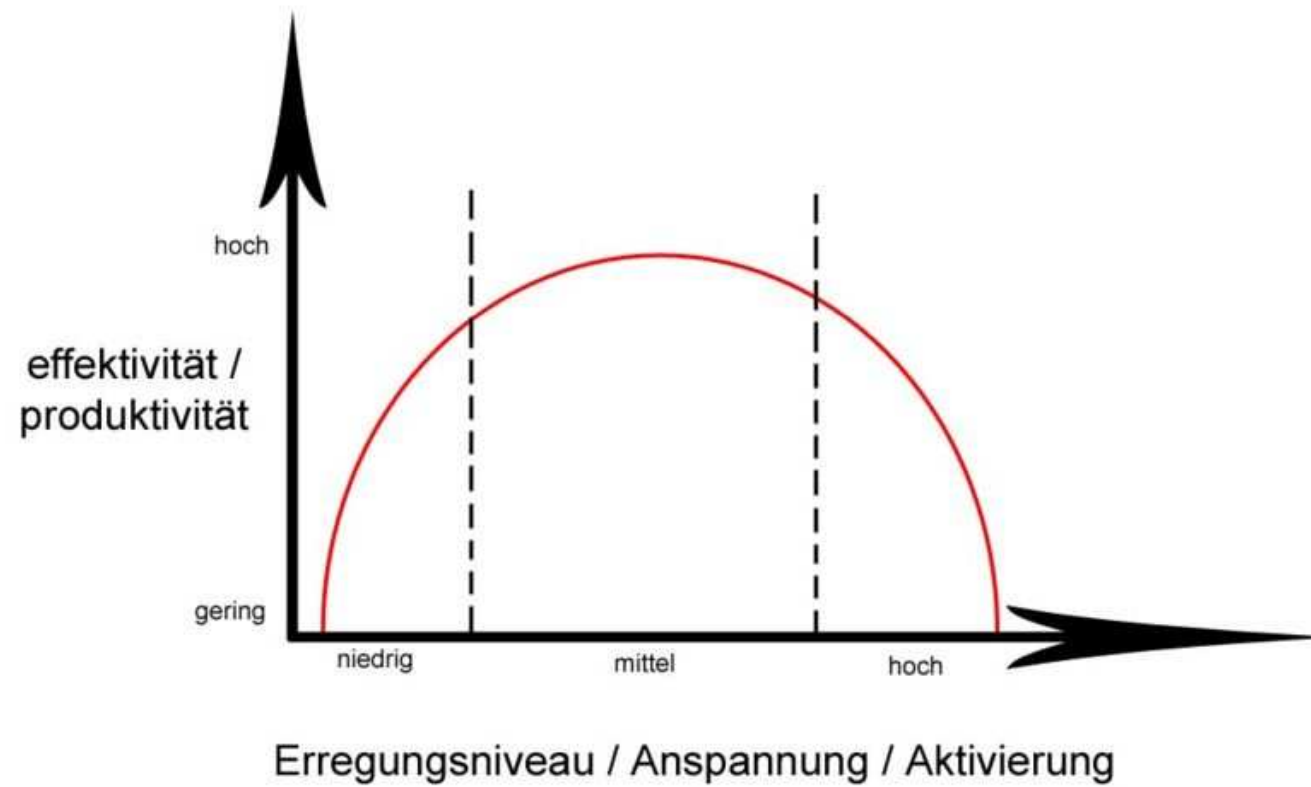
## Typologie des Burnout

1. Die „Selbstverbrenner“:  
können nicht Nein zu sich selbst sagen,  
definieren sich nur über ihre Leistung,  
sehen sich selbst als unentbehrlich,  
kein Privatleben, keine Hobbies
2. Die „Verschlissenen“:  
wenig durchsetzungsfähig,  
können nicht Nein zu anderen sagen  
aus Angst vor Sympathieverlust
3. Die „Trittbrettfahrer“:  
nicht ausgebrannt, aber mit viel edlem Selbstmitleid,  
welches das Selbstwertgefühl steigert





### ***Das Yerkes-Dodson-Gesetz***





## „Bore out“ (engl.: *boredom* = Langeweile)

- Unzufriedenheit mit dem eigenen Arbeitsplatz infolge Langeweile
- dauerhafte Fehlbelastung: das lustbetonte Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit (der „Flow“) geht verloren
- mögliche Folgen von Unterforderung:  
Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit und Frustration, bis hin zu Anzeichen einer krankhaften Depression

# Selbsthilfe und Therapie



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT





## Gesunde Lebensführung

- Gesunde Ernährung
- Keine Pillen, auch keine Vitaminpräparate etc.
- Kaffee, Alkohol oder Schwarztee in Maßen
- Bewegung, z.B. 30 Minuten „Gesundmarsch“ pro Tag
- Schlafhygiene
- Entspannungsverfahren



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

## Entspannungsverfahren

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Yoga und andere Meditationsformen





## Soziale Interventionen bei Burnout

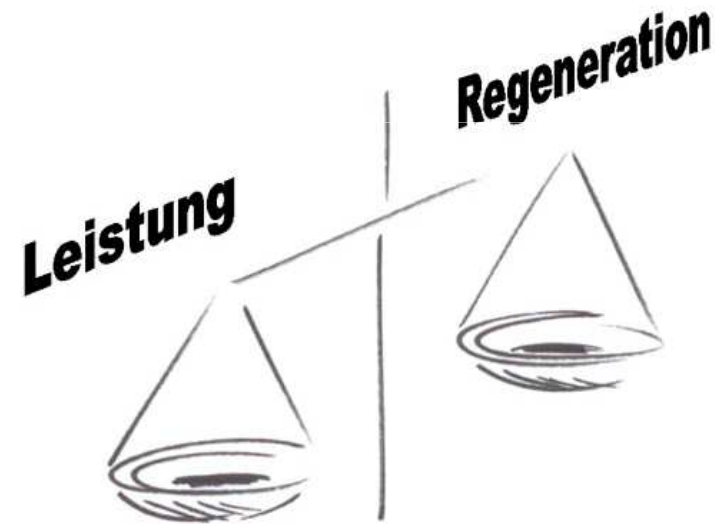
- Auszeit nehmen oder ggf. anordnen
- Aktivierung des sozialen Netzes
- Konfrontation mit den Bezugspersonen
  - wie werde ich von Partner, Familie, Freunden, Kollegen usw. wahrgenommen ?

# Psychotherapie bei Burnout



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

- Entspannungsverfahren erlernen
- Zeitmanagement einüben
- die eigenen Werte reflektieren





AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

## Denkanstösse

- Leben Sie gesund ?
- Wie schlafen Sie ?
- Sind Sie körperlich aktiv ?
- Was wollen Sie eigentlich ?
- Was bedeutet Zufriedenheit/Glück für Sie ?

**Nachdenken über die Werte,  
die das eigene Leben bestimmen.**



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

„Eigentlich sind wir ganz anders,  
wir kommen nur nie dazu.“

**Ödon v. Horvath**



## Zeitmanagement:

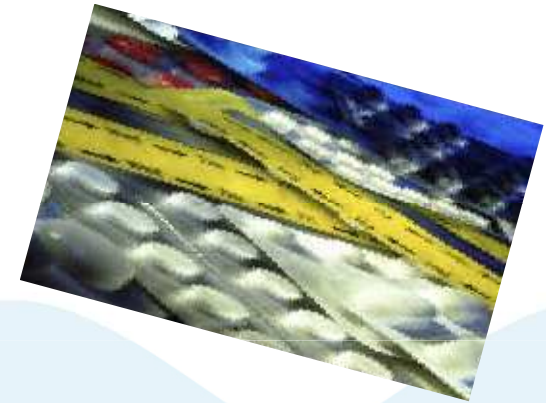
„Ich habe (dafür) keine Zeit.“

- Zeit hat man immer - entscheidend ist, wofür.
- Prioritäten: persönliche Wichtigkeit und Dringlichkeit
- Entscheidend ist der Wille für eine durchgreifende Verhaltensänderung.
- Schuld sind nicht die anderen.



## Medikamente bei „Burnout“

- Keine Lösung !
- Mildern die **Krise** ab, die eigentlich zu einer **Entscheidung** führen sollte.
- Pflanzliche Präparate (meist auf Hopfen- oder Baldrianbasis)
- Chemisch definierte Beruhigungsmittel sind nur vorübergehend, z.B. bei schweren akuten Krisen, für 2-3 Wochen erlaubt.
- Chemisch definierte Beruhigungsmittel haben hohes Abhängigkeitspotential und bringen keine natürliche Entspannung.
- höheres Risiko bei Benzodiazepinen (Diazepam, Tavor etc.)



# Tipps zum Abbau von Stress im Beruf, ursprünglich gesammelt für Ärzte



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

1. Bremse Deinen Kaffeekonsum !
2. Treibe regelmäßig Sport (3 mal 30 min/Woche) !
3. Regelmäßig Entspannungs-Atem-Übungen (2 mal 20 min/Woche) !
4. Schlafe ausreichend (30 Minuten früher ins Bett gehen als üblich) !
5. Pflege Deine Freizeit und Deine Hobbys !
6. Setze Dir realistische Ziele und vermeide Perfektionismus !
7. Versuche, optimistisch zu sein und nicht pessimistisch !
8. Iss richtig !

# Weitere Tipps zum Abbau von Stress im Beruf, ursprünglich gesammelt für Ärzte



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

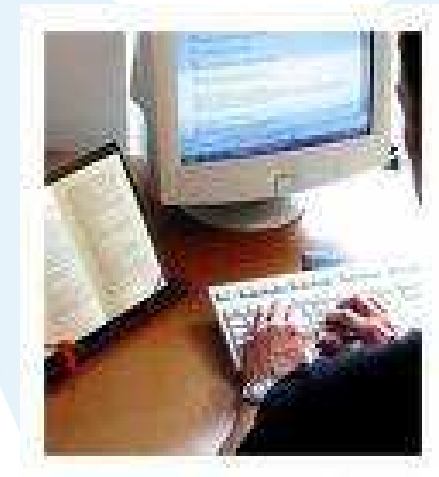
9. Bewahre Deinen Humor !
10. Sprich und unterdrücke keine Gefühle !
11. Schreibe Deine Gedanken auf !
12. Meide ungesunde Angewohnheiten (wie etwa Alkohol) !
13. Setze Dir Grenzen (lerne "nein" zu sagen)!
14. Suche professionellen Rat !
15. Wenn alles nicht hilft: Wechsle den Beruf !

# Burnout und Betrieb



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

- **Persönlichkeit: häufig besonders engagiert, (über-)angepaßt**
- **Somatisierung („larvierte Depression“): Die psychische Problematik kommt hinter körperlichen Beschwerden nicht zum Vorschein.**
- **Suchtverhalten: Alkohol als Bewältigungsversuch**





## Burnout und Betrieb: Prävention

### **Was können wir beeinflussen ?**

1. die allgemeinen Rahmenbedingungen ?
2. die organisationspsychologische Situation ?
3. die persönliche Empfänglichkeit ?

**... und wer ist dafür verantwortlich ?**



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

Betrieblicher Schwerpunkt der  
Burnout-Prävention sollte

**die organisationspsychologische Situation**  
sein (Führungsaufgabe und Chefsache)

und außerdem **Hilfen zur besseren persönlichen Resistenz**  
(z.B. durch Gesundheitsförderung, Zeitmanagement-Seminare).



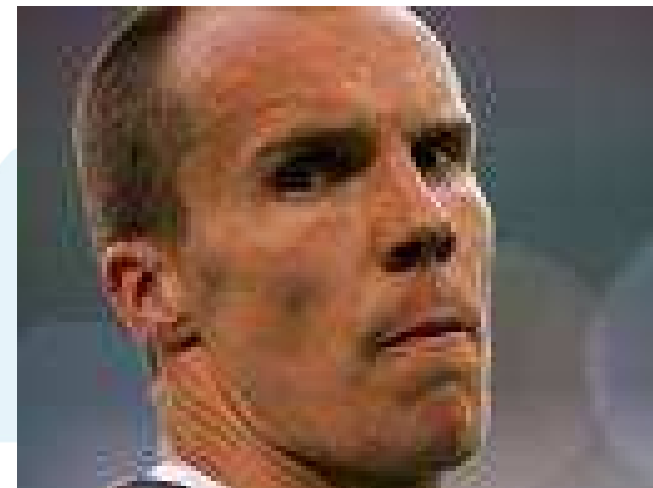
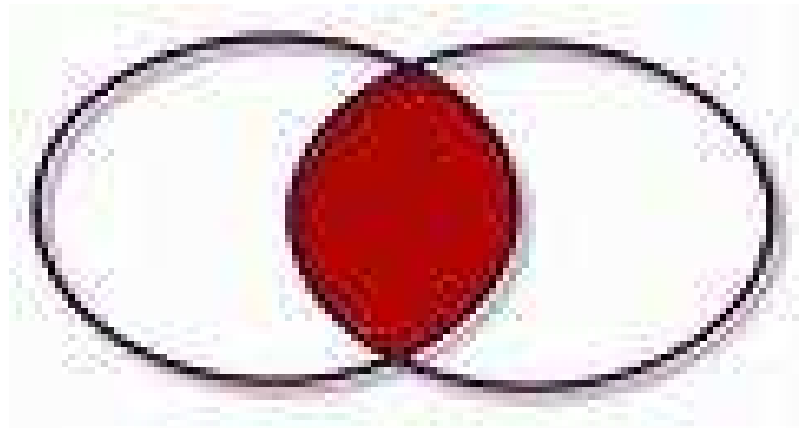
## Verbesserung der sozialpsychologischen Situation in Organisationen durch

- Klare Organisationsstrukturen, z.B. eindeutige Zuständigkeiten
- Transparente, nachvollziehbare Entscheidungen
- Feedback anhand klarer Erfolgskriterien
- Wertschätzung
- Wahrhaftigkeit
- Handlungs- und Entfaltungsspielraum



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

# Burnout und Depression





AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

## ***Gespräch mit depressiven Mitarbeitern: Was man tun soll***

- Empathisch sein
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe: ernstnehmen, aber als typische Symptome nicht überbewerten
- Ursachenzuschreibungen in Frage stellen
- „Depression ist eine Krankheit, die Behandlung braucht“



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

## ***Gespräch mit depressiven Mitarbeitern: Was man nicht tun soll***

- salopp argumentieren („sich zusammennehmen“ oder „nur Mut haben“)
- in Mitleid zu zerfließen
- über wahnhaftige Überzeugungen diskutieren
- zu grundsätzlichen Entscheidungen raten
- ärztlich-therapeutische Ratschläge in Frage stellen

# Darmstädter Bündnis gegen Depression (aktiv seit 2007)



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

eines von 5 Bündnissen in Hessen, eines von 50 Bündnissen in Deutschland.

zur Information, Aufklärung, Lobbyarbeit

finanziert durch Forschungsmittel und Spenden, ohne Industriemittel



## Drei Kernaussagen:

1. Depression kann jeden treffen.
2. Depression hat viele Gesichter.
3. Depression ist erfolgreich behandelbar.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

AGAPLESION - Unsere Werte verbinden

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

[www.agaplesion-elisabethenstift.de](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de)