

IBO Initiative Burnout

Mittwoch 11.5.2016
Pforzheim

Fr. OÄ. Seilert

IBO-Info-Treff

Angela Seiler

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie

Oberärztin an der Klinik für Psychotherapeutische Medizin
und Psychotherapie des Siloah St. Trudpert Klinikums
Pforzheim

Burnout

Symptome, Risikofaktoren, Schutzfaktoren und
(Be-)Handlungsmöglichkeiten

Was ist ein Burnout?

„Burnout ist für sich genommen keine Krankheit, aber ein Risikozustand für die psychische und physische Gesundheit und muss deshalb sehr ernst genommen und untersucht werden.“

Prof. Wolfgang Meier, Präsident der DGPPN, 2012

Dimensionen des Burnout

1. Emotionale Erschöpfung
2. Distanzierung/Depersonalisation/Zynismus
3. Verringerte Arbeitsleistung

(aus Positionspapier DGPPN, 2012)

Emotionale Erschöpfung

- * Gefühl der Überforderung
- * Ausgelaugtsein
- * Energiemangel
- * Müdigkeit
- * Niedergeschlagenheit
- * Anspannungszustände
- * Unfähigkeit, sich in der Freizeit zu entspannen
- * Körperliche Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magen-, Darmprobleme, Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit

(aus Positionspapier DGPPN, 2012)

Distanzierung/Depersonalisation/ Zynismus

- * Frustration und Distanzierung von der Arbeit
- * Schuldzuweisung an die Arbeitsumstände
- * Verbitterung gegenüber den Arbeitsbedingungen
- * Abwertung der Arbeit
- * Zynismus
- * Gefühlsverlust (Depersonalisation)

(aus Positionspapier DGPPN, 2012)

Verringerte Arbeitsleistung

Eindruck einer nachhaltigen Minderung der Arbeitsleistung, Kompetenz und Kreativität, u.a. durch Konzentrationsstörung und Arbeitsunzufriedenheit.

(aus Positionspapier DGPPN, 2012)

Was ist ein Burnout?

Bei allen Definitionen gilt als notwendige Voraussetzung der Probleme, dass die Betroffenen selbst die Beschwerden als Folge der Arbeitsbelastung sehen.

Risikofaktoren

1. Individuelle Risikofaktoren
2. Arbeitsplatzbezogene Risikofaktoren
3. Gesellschaftliche Risikofaktoren

Individuelle Risikofaktoren

- * Hohe Erwartungen an sich selbst
- * Große Leistungsbereitschaft
- * Perfektionismus
- * Arbeitsplatz hat große Bedeutung für die Selbstbestätigung
- * schlechte Trennung von Arbeit und Freizeit
- * Höhere Anforderungen werden mit einer „Verdoppelung der Anstrengung“ beantwortet

Arbeitsplatzbezogene Risikofaktoren

- * Hohe Arbeitsbelastung, viel Verantwortung
- * Wenig Kontrolle und Selbstbestimmung
- * Mangelnde Belohnung und Feedback
- * Zusammenbruch des Gemeinschaftsgefühls
- * Mangelnde Fairness
- * Wertekonflikte
- * Mangelnde Transparenz
- * Ständige Kontrolle durch Vorgesetzte
- * Forderung nach dauernder Erreichbarkeit

Gesellschaftliche Risiken

„Wir leben in einem Zeitalter, das wirkliche Maße nicht mehr kennt. Sie stellt sich ein, wenn das Tagwerk vollbracht ist und alle legitimen Erwartungen an einen selbst, und die man an die Welt hat, erfüllt sind“.

Hartmut Rosa,

Sozialforscher

Resilienz

„Die Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus mithilfe persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen zu meistern und als Ausgangspunkt für Entwicklung zu nutzen“. (Welter-Enderlin, 2012)

Das Salutogenesprinzip nach Antonowsky (1997)

1. **Verstehbarkeit**

Innere und äußere Stressoren werden als verstehbar und vorhersagbar wahrgenommen oder wenn sie nicht vorhersagbar sind, können sie eingeordnet und erklärt werden

2. **Handhabbarkeit**

Man verfügt über Handlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten

3. **Sinnhaftigkeit**

Das Leben mit seinen Herausforderungen wird als sinnvoll wahrgenommen

Eigenschaften bei guter Resilienz

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Verlassen der „Opferrolle“
5. Übernahme von Verantwortung
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsplanung

Ressourcen

- * Eigene Kompetenzen und Fähigkeiten
- * Bezugspersonen (Familie, Freunde, Kollegen)
- * Soziale Bezüge und Zugehörigkeiten (Vereine, Ehrenamt)
- * Materielle Ressourcen
- * Ideelle Ressourcen (Erinnerungen, Zukunftspläne, Spiritualität, Religiosität)

Was tun bei Verdacht auf Burnout?

- * Hausarzt und körperliche Abklärung
- * Ausführliche psychologische Diagnostik durch Psychiater oder Psychotherapeuten

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- * Es existieren noch keine evidenzbasierten Behandlungsprogramme
- * Wenn durch den Burnout eine psychische Erkrankung manifest geworden ist sollte eine ambulante oder stationäre psychotherapeutische Behandlung erfolgen
- * Gute Wirksamkeit haben Achtsamkeitsbasierte Behandlungen

MBSR

mindful-based-stress reduction

- * Die Wirkung dieser Methode zur Stressreduktion ist in vielen Studien gut belegt (USA und Europa, auch in Deutschland)
- * Begründer: Jon Kabat-Zinn (Vietnam, USA, Frankreich)
- * Inhalt: achtsame Körperwahrnehmung(body-scan), sanfte Yogaübungen und Sitzmeditation
- * Kann in einem Kurs über 8 Wochen erlernt werden

Entspannungstraining

- * Autogenes Training
- * Progressive Muskelentspannung nach Jakobson
- * Yoga
- * Tai Chi oder Qi Gong

Und was ist mit Vorbeugen?

- * Gute Beziehungen pflegen
- * Vielseitige Lebensführung und vielseitige Interessen
- * Entspannungstraining
- * Regelmäßige Bewegung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit