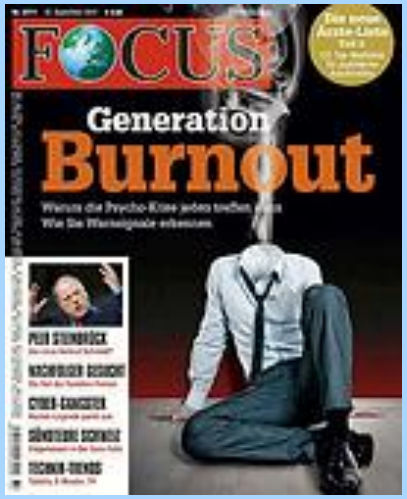
Das Burnout Syndrom

Diagnose, Prophylaxe, Beratung, Behandlung



Patientenseminar, 15. Mai 2013

Dr. med. Claus Krüger, MBA

Chefarzt der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Kreisklinik Ebersberg

SZ 6.9.2011

Volkskrankheit

Jeder dritte Europäer hat einmal im Jahr psychische Probleme

SZ 27.7.2011

Psychische Probleme sind häufigster Anlass für Klinikaufenthalt

Im vergangenen Jahr wurden 700 000 Patienten in Krankenhäusern behandelt / Kassen halten viele Einweisungen für nicht gerechtfertigt

Viele Ausfalltage durch psychische Probleme

OBERBAYERN

EZ 11.05.2010

Mehr psychisch Kranke

Zahl der Betreuten um 40 Prozent gestiegen

SZ 25.02.2011

Zu wenig Hilfe für psychisch Kranke

Experten: Patienten müssen immer längere Wartezeiten hinnehmen

Burnout
Ein schwieriger Begriff

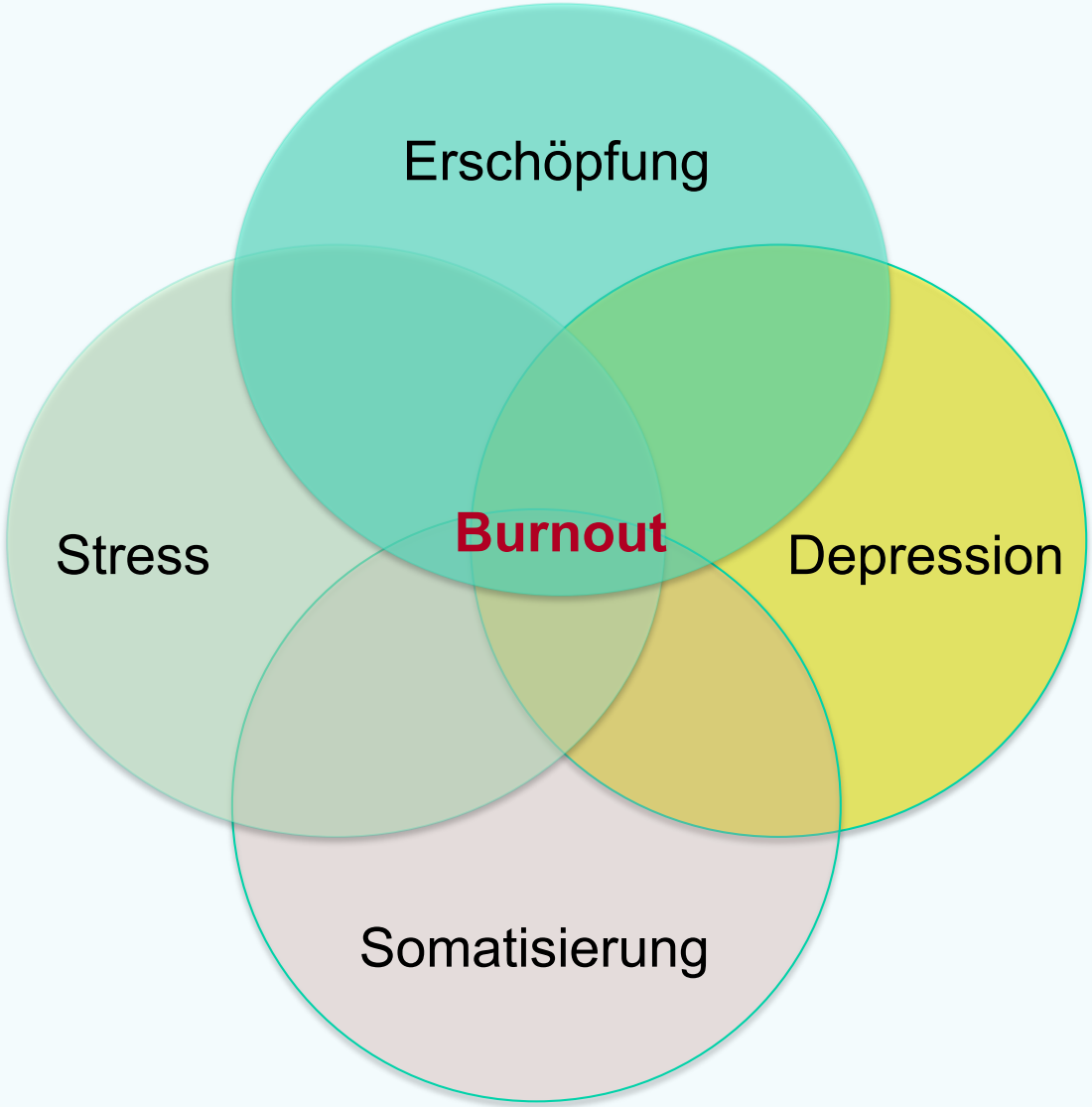
Keine anerkannte, einheitliche Definition

- Keine Diagnose im ICD 10 oder DSM IV
- Symptome und Behandlungen sehr unterschiedlich

Prävalenz

- Nach Angaben der BKK 9 Millionen Erkrankte
- 2,6 % bis 5,8 % der Bevölkerung (DEGS 2012)
- 130.000 Menschen waren 2012 wegen Burnout krank-geschrieben (AOK)

Das Burnout Syndrom



Das Burnout Syndrom

Körperliche Symptome

- Herzbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Verspannungen, Rückenbeschwerden

Psychische Symptome

- Unruhe, Nervosität
- Verminderte Belastbarkeit, Kraft- und Antriebslosigkeit
- Innere Leere, Entscheidungsschwäche, Selbstwertzweifel

Medizin ?

Das Burn Out Syndrom

Medizinische Befunde erklären die Symptomatik nicht

- Blutarmut (Anämie) ?
- Vitaminmangel ?
- Eisenmangel ?
- Jodmangel ?
- Schilddrüsenunterfunktion ?
- Infektionen ?
- Durchfall, Chronische Darmentzündungen ?
- Hormone (Cortisol, Serotonin, Tryptophan) ?

Das Burnout Syndrom - Weitere Symptome (Schäufeli)

Symptome auf individueller Ebene	• Affektiv z.B. Niedergeschlagenheit • Kognitiv z.B. Hilflosigkeit • Physisch z.B Kopfschmerzen • Verhalten z.B. Hyperaktivität • Motivation z.B: Begeisterungsverlust
Symptome auf interpersonelle Ebene	• Affektiv z.B. Reizbarkeit • Kognitiv z.B. Zynismus • Physisch keine Symptome • Verhalten z.B. Aggressivität • Motivation z.B: Desinteresse
Symptome auf Institutioneller Ebene	• Affektiv z.B. Arbeitsunzufriedenheit • Kognitiv z.B. Gefühl fehlend. Anerkenn. • Physisch keine Symptome • Verhalten z.B. reduzierte Effektivität • Motivation z.B: niedrige Moral

Das Burnout Syndrom

Themen

- Was ist Burnout ?
- Wie entwickelt sich Burnout ?
- Erklärungsmodelle: Wer bekommt Burnout ?
- Burnout – Prophylaxe
- Beratung bei Burnout
- Behandlung/Therapie von Burnout
- Psychosomatische Medizin

Das Burn Out Syndrom - Phase I

„Jetzt kommt es drauf an“
„Das muss jetzt mal sein““

1. Der Zwang, sich zu beweisen

„Ich arbeite abends und am Wochenende länger“
„Ich nehme Arbeit mit nach Hause“

2. Verstärkter Einsatz

3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

“Keine Zeit für Hobbies“
„Keine Zeit für Urlaub“
Vermehrt Zigaretten, Kaffee, Alkohol, Schlafmittel
„Es geht mir hervorragend“

Das Burn Out Syndrom - Phase II

„Ich brauche kein Urlaub, Hobby, Erholung“
„Ich habe keine Probleme“

4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Sozialkontakte werden als belastend erlebt
„Lasst mich in Ruhe“

5. Umdeutung von Werten

6. Verleugnung der Probleme

“Ich werde gemobbt“
„Die sind sowieso alle unfähig“
„Ich bin nur nicht ganz gesund“

Das Burn Out Syndrom - Phase III

Jede Zuwendung wird als Angriff verstanden Orientierungslosigkeit, Hoffnungslosigkeit

7. Rückzug, Wesenänderung

Gefühl, nur noch automatisch zu funktionieren, Panikattacken, Menschenfurcht

8. Depersonalisation, Innere Leere

9. Depression, völliges Burnout

Suizidgedanken, körperliche und emotionale Erschöpfung, Ausstieg

Das Burnout Syndrom

Themen

- Was ist Burnout ?
- Wie entwickelt sich Burnout ?
- Erklärungsmodelle: Wer bekommt Burnout ?
- Burnout – Prophylaxe
- Beratung bei Burnout
- Behandlung/Therapie von Burnout
- Psychosomatische Medizin

Das Burnout Syndrom

Erklärungsmodelle – Wer bekommt Burnout ?

- Gesellschaftliche Erklärungen
- Organisationspsychologische Erklärungen
- Individuelle Erklärungen

Ursachen von Burnout

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen (Lauderdale, 1982)

- Umwälzungen, die Lebensphasen unkalkulierbar machen
- Globalisierung - Billiglohnländer
- Immer mehr Firmen stellen Mitarbeiter aus
- Immer mehr Menschen arbeiten in prekären Verhältnissen
- Arbeitsprozesse beschleunigen sich ständig (Verdichtung)

Ursachen von Burnout

Probleme durch Internet, e–mail

- Die Informationsmenge steigt ständig
- Die Geschwindigkeit der Informationsübertragung wächst ständig
- Ständige Erreichbarkeit
- Keine Trennung zwischen Arbeit und Freizeit

Das Burnout Syndrom

Erklärungsmodelle – Wer bekommt Burnout ?

- Soziologisch-sozialwissenschaftliche Ansätze
- Arbeits- und organisationspsychologische Ansätze
- Differenzialpsychologische, individuenzentrierte Ansätze

Arbeits- und organisationspsychologische Ansätze

- Eingeschränkter Tätigkeits- und Handlungsspielraum
- Mangel an sozialer Unterstützung
- Übermaß an Verantwortlichkeit
- Anonymität und mangelnde Transparenz in großen Institutionen
- Mangelnde Zielsicherheit und Transparenz
- Mangelndes Feedback der Organisation
- Mangel an Einfluss auf das Arbeitsergebnis
- Unterforderung, Eintönigkeit der Arbeit
- Geringe Aufstiegsmöglichkeiten

Das Burnout Syndrom

Bestimmte Berufsgruppen

- Burnout bei Führungskräften
- Burnout bei Jungen Kreativen, Freelancern
- Burnout in sozialen Berufen
- Burnout bei privaten „Helfern“ (in Familien)

Das Burnout Syndrom

Erklärungsmodelle – Wer bekommt Burnout ?

- Soziologisch-sozialwissenschaftliche Ansätze
- Arbeits- und organisationspsychologische Ansätze
- Differenzialpsychologische, individuelle Ansätze

Das Burn Out Syndrom

Differenzialpsychologische, individuenzentrierte Ansätze
Hilflose Helfer (W. Schmidbauer, Freudenberger)

- Bestimmte Berufsgruppen
- Eine bestimmte Haltung zu sich selbst und zum Leben
- Eine besondere Lebensgeschichte

Differenzialpsychologische, individuenzentrierte Ansätze I

Berufsbezogene Motivation, Handlungziele, Einstellungen

- Relativ starke Betonung der Beziehungsebene
- Überidentifikation mit den Klienten
- Hohe soziale Motivation
- Idealismus, Enthusiasmus, Engagement
- Verantwortungsbewusstsein
- Perfektionismus
- Opferbereitschaft
- Finale Berufsorientierung !? (um des Helfens willen)

Das Burnout Syndrom

Behandlung - Die inneren Antreiber

- Was will ich erreichen ?
- Wovor habe ich Angst ?
- Wer bin ich ?
- Was macht mich, meinen Wert aus ?
- Welches Bild von mir möchte ich gerne nach außen hin vermitteln ?
- Was treibt mich an ?
- Was frustriert mich ?

Das Burnout Syndrom

Die **fünf** inneren Antreiber der Transaktionsanalyse

- Sei perfekt !
- Streng Dich an !
- Beeil Dich !
- Sei stark !
- Mach es den anderen recht !

Das Burnout Syndrom

Mögliche Gründe für übermäßiges Engagement

- Selbstwertproblematik
- Nur Erfolg zählt
- Angst „Nein“ zu sagen und „zu enttäuschen“
- Gelernte Helfer Rolle
- Unfähigkeit, die eigenen Bedürfnisse zu spüren (fremde Brille)

Das Burnout Syndrom

Themen

- Was ist Burnout ?
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen
- Wie entwickelt sich Burnout ?
- Erklärungsmodelle: Wer bekommt Burnout ?
- Burnout – Prophylaxe
- Beratung bei Burnout
- Behandlung/Therapie von Burnout
- Psychosomatische Medizin

Burnout – Prophylaxe

Burnout Prophylaxe als Primärprävention

- Gesellschaftliche Veränderungen
- Organisatorische Maßnahmen
- Innerbetriebliche Maßnahmen
- Persönliche Maßnahmen

Das Burnout Syndrom

Individuelle Maßnahmen in Betrieben

- Verbessern Sie Ihr Zeitmanagement (Zeitkonto)
- Setzen Sie Grenzen (sich und anderen)
- Schaffen Sie sich Erfolgserlebnisse
- Identifizieren Sie Kraftträuber
- Scheuen Sie keine Beratung, Coaching, Supervison

Beratung bei Burnout

Themen

- Was ist Burnout ?
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen
- Wie entwickelt sich Burnout ?
- Erklärungsmodelle: Wer bekommt Burnout ?
- Burnout – Prophylaxe
- Beratung bei Burnout
- Behandlung/Therapie von Burnout
- Psychosomatische Medizin

Beratung bei Burnout

Beratung als Sekundärprävention

- Wenn organisatorische und innerbetriebliche Maßnahmen nicht reichen
- Coaching als externe Beratung
- Coaching als Methode zu Veränderungen
- Coaching Hintergrund
- Coaching Techniken
- Unterschiede zu Therapien

Das Burnout Syndrom

Themen

- Was ist Burnout ?
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen
- Wie entwickelt sich Burnout ?
- Erklärungsmodelle: Wer bekommt Burnout ?
- Burnout – Prophylaxe
- Beratung bei Burnout
- Behandlung/Therapie von Burnout
- Psychosomatische Medizin

Das Burnout Syndrom

Themen

- Was ist Burnout ?
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen
- Wie entwickelt sich Burnout ?
- Erklärungsmodelle: Wer bekommt Burnout ?
- Burnout – Prophylaxe
- Beratung bei Burnout
- Behandlung/Therapie von Burnout
- Psychosomatische Medizin

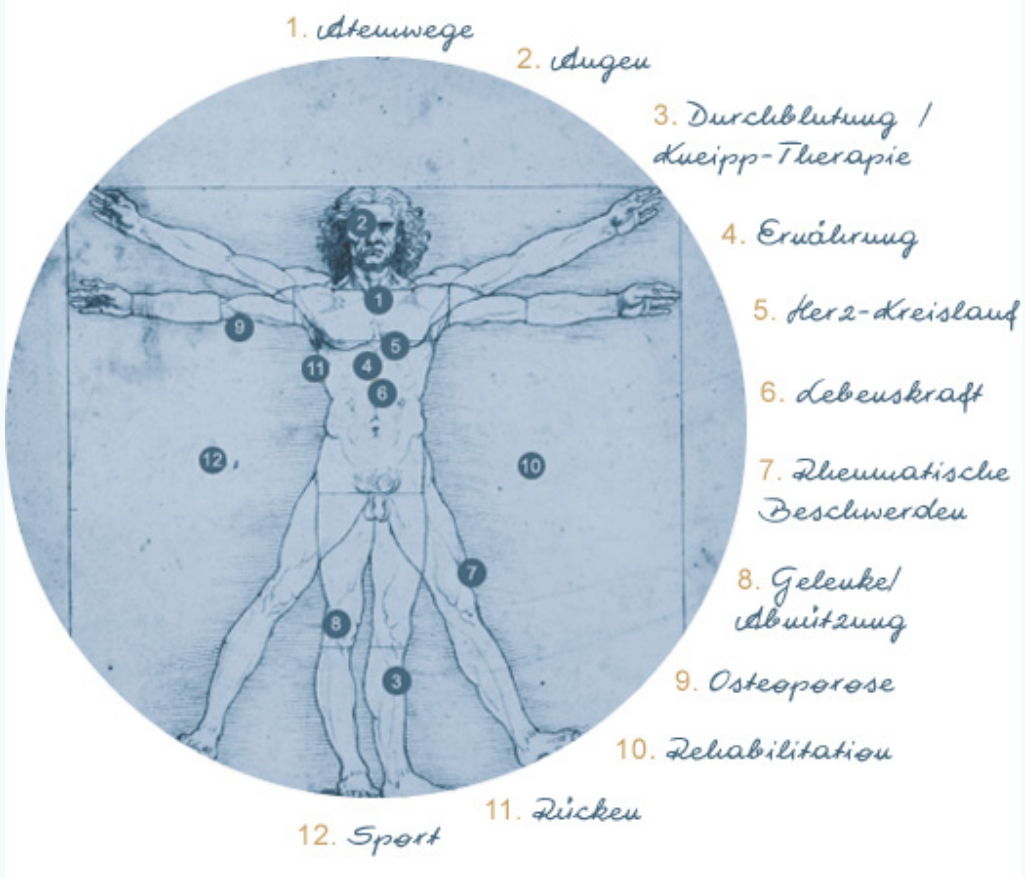
Das Burnout Syndrom

Behandlung - Therapie

Wann sollten Sie eine Therapie beginnen?

- Ambulante Therapie
- Tagesklinische Therapie
- Stationäre Therapie in einer psychosomatischen Abteilung

Psychosomatik
Bio - Psycho – Soziale Medizin



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

www.psychosomatik-info.com