

INFORMATION ZUR BURNOUT-SYMPATOMATIK

Als Burnout wird ein **Zustand totaler emotionaler Erschöpfung** bezeichnet bezogen auf den Beruf und/oder die Familie. Hinzu kommt ein erheblich reduziertes Selbstwertgefühl in Bezug auf die eigene Leistungsfähigkeit. Burnout kann zum seelischen Zusammenbruch und zum Totalausfall führen. Unter Burnout verstand man ursprünglich das Ausgebrannt sein als Folge von beruflicher Überbeanspruchung.

Psychotherapeutische und/oder ärztliche Diagnose wichtig

Heute weiß man, dass Burnout ein reichlich **komplexes Beschwerde- und Leidensbild** ist. Daher erfordert die Behandlung eine ausführliche psychotherapeutische und ärztliche Diagnostik, bei der die „äußeren“ Aspekte (z. B. die genaue Arbeitssituation) beleuchtet, aber auch das „Innere“ des Menschen, also des Betroffenen mit seiner gesamten Persönlichkeit und Lebensgeschichte präzise mit einbezogen werden müssen.

Burnout ist eine Stresspathologie, **es braucht in der Regel immer mehrere Faktoren**, die zusammenspielen, damit es zu einem Burnout-Zustand kommt. Burnout ist also mit kumuliertem Stress verbunden.

Verschiedene Faktoren führen zusammen zu einer Anhäufung von Stressbelastungen, die die Fähigkeit, adäquat reagieren zu können, überfordern. Die Arbeitsüberlastung ist oft nur noch der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Diagnostisch relevant:

- Situationsspezifische Faktoren - z. B. belastende Arbeitsverhältnisse
- Kontextuelle Faktoren - emotional belastende Lebenssituationen: z. B. allein erziehende Mutter, Trennung und Scheidung, Todesfall in der Familie, Partnerschaftsprobleme, Pflegefall in der Familie, Schulden, Hausbau etc.
- Vorangegangene Erfahrungen: z. B. belastende Erfahrungen in der Kindheit, Traumen und daher besonders verletzbare Persönlichkeit
- Emotionale Verarbeitungskapazität, individuelle Reaktionsschemata

Zum Verständnis zusätzlich wichtig:

- Zeitspanne, in der sich belastende Faktoren sammeln
- Intensität der belastenden Situationen
- Emotionale Bedeutung für den Betroffenen

Entstehungsdynamik und Verlauf

Burnout setzt die Selbstschutzmechanismen „Schach matt“. Nichts geht mehr! Die Möglichkeit sich zu schützen ist ausgesetzt. **Weder Anpassung, noch Flucht, noch aktive Verteidigung führen zur Lösung und zum Wiedererlangen von Sicherheit.** Es bleibt ein Dauerzustand der Anspannung.

Wie baut sich der Erschöpfungszustand auf?

- Beschleunigungsfalle: Betroffene versuchen in der Ausweglosigkeit immer noch mehr, noch besser zu machen. Das „Hamsterrad“ dreht sich immer schneller.
- Komplexitätsgrad steigt, die Folgen sind „innere Kündigung“ und Dienst nach Vorschrift
- Identitätsverlust: Misstrauen und Zynismus entwickeln sich
- Resignation, Lähmung, Trägheit folgen

- Burnout mit Erschöpfung und einem Gefühl der inneren Leere und Depression bricht aus

Typische Symptomatik: Physische, psychische und soziale Komponenten

- Vegetative Symptome wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Panikzustände, erste Anzeichen sind häufig Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Anhaltende bzw. zunehmende, tief greifende psycho-physische Erschöpfung - Emotionale Erschöpfung, Müdigkeit, Energielosigkeit, alle Anzeichen einer Depression, Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Mutlosigkeit, Suizidgedanken, Rückzug aus sozialen Kontakten, Ängste und Entfremdungsgefühle
- Erheblich reduziertes Selbstwertgefühl in Bezug auf die eigene berufsbezogene Leistungsfähigkeit
- Überempfindlichkeit auf zusätzliche Reize, z. B. Musik, viele Stimmen, Fernsehen etc.
- Symptome treten bei ansonsten psychisch gesunden Menschen auf und entwickeln sich schleichend über einen längeren Zeitraum
- Symptome verstärken sich im Arbeitszusammenhang, bzw. arbeitsbezogen
- Reduzierte Leistungsfähigkeit - Effektivität nimmt ab und Arbeitsergebnisse werden schlechter, abhängig von der negativen Einstellung;
- Ablehnung und Zynismus (Maslach Burnout Inventory Skale)

Krankmachende Merkmale am Arbeitsplatz

- Häufung in Tätigkeitsfeldern, denen ein hoher Anspruch an Erfolg und Eigenverantwortung innewohnt und persönlicher Erfolg entweder schwer messbar, schwer erreichbar oder nicht sichtbar wird. Leistungsanspruch zugleich nach oben hin unbegrenzt.
- Entgrenzte Tätigkeit aufgrund disponierender Persönlichkeitsfaktoren oder struktureller Beschaffenheit des Tätigkeitsfeldes - besonders gefährdet IT-Bereich, soziale und helfende Berufe, Lehrer, Manager, Künstler, Seelsorger etc.
- Erschöpfende, chronische Überbelastung
- „high demand, low influence“ - Viel Arbeit und Verantwortung, wenig Mitbestimmungsmöglichkeit
- Höheres Risiko (Business Doctors 2008):
 - a. In nicht-leitender Funktion
 - b. Je höher das Einkommen, umso geringer das Burnoutrisiko
 - c. Wochenendarbeit, Schicht- und Nachtdienst
 - d. Kinder im Haushalt
- Wenig Anerkennung: z. B. Intensivmediziner, ambulantes Pflegepersonal
- Mangel an sozialer Unterstützung
- Teamkonflikte
- Fehlen von Fairness
- Wertekonflikte

Zahlen und Fakten

Da es sich bei Burnout nicht um ein klar definiertes Krankheitsbild handelt, gibt es keine wissenschaftlich genauen Angaben über die Häufigkeit dieses Phänomens. Einzelne Studien sprechen aber für eine enorme Verbreitung und für einen generellen Anstieg von psychischen Störungen mit Auswirkungen im Arbeitszusammenhang.

- Fast 30 Prozent der Beschäftigten im Gesundheits- und Sozialwesen Burnout gefährdet (Gewerkschaft der Privatangestellten, 2009);
- 1 Mio ÖsterreicherInnen gelten als Burnout-gefährdet.
- 80 % der 14 – 65, das sind 1,5 Mio ÖsterreicherInnen leiden unter Stress.
- 3 Mio Österreicher leiden unter Schlafstörungen
- 19 Prozent der Befragten geben nach einem Symptomenkatalog gefragt an, an einem Burnout zu leiden (Business Doctors, 2008)
- 5 % der 1,2 Millionen SchülerInnen in Österreich sind durch chronischen Schulstress Burnout gefährdet.

IMAS Studie zur Arbeitsmotivation

In ca. 40 % der österreichischen Büros wird gemobbt.
Personen, die weniger als 1.400 Euro verdienen sind häufiger betroffen.

Gallup – Engagement Index 2008

In DL bereits jeder fünfte Arbeitnehmer innerlich gekündigt.
67 % haben innerlich gekündigt, nur noch 13 % arbeiten engagiert.
60 % der Neuerkrankungen sind stressbedingt.

Statistik Austria 2009

Aufgrund der angespannten Arbeitsmarktlage sind die Krankenstandstage rückläufig:
Männer 11,3 Tage, Frauen 11,7 Tage im Jahr 2009;

Krankenstandstage und Frühpensionierungen wegen psychischer Erkrankungen im Anstieg
Ansteigend aber Krankenstandstage wegen psychischer Erkrankungen, 2,5 Millionen Krankenstandstage im Jahr 2009 (Hauptverband der Sozialversicherungsträger).
19,1 % der Frühpensionierungen sind auf psychische Erkrankungen zurück zu führen.
Mittlerweile die größte Diagnosegruppe.

Volkswirtschaftlicher Schaden enorm

Burnout-Symptomatik und Stress kosten Österreich laut Patientenbericht WIFO 2009 bereits 7 Milliarden Euro – Arbeitsausfall, Krankenstände, Behandlungskosten, Frühpensionierungen etc.

- Hohe Fluktuation im Betrieb, Krankenstände, Behandlungskosten
- Umschulung
- Verlust der Leistungsfähigkeit
- Unfälle
- Ansteigen der Fehlerhäufigkeit
- Frühpensionierung

Ursachen und gesellschaftliche Wirkfaktoren auf die psychische Gesundheit

Die aktuellen gesellschaftlichen Verhältnisse wirken auf die Umwelten des Individuums (Arbeitswelt, Familie, Medien, Peers) und beeinflussen somit die psychische Gesundheit des Einzelnen. Merkmale spätmoderner Gesellschaften:

- Zunehmende Organisation aller Lebensbereiche
- Globalisierter Kapitalismus und Ökonomisierung aller Lebensbereiche
- Konsum als Lebenszweck
- Leistungsdruck
- Ungleichheit und Armut
- Manipulierte Individualisierung, Authentizitätsdruck
- Enteignete Gefühle (Medien – Sitcoms)
- Instabile Identitäten

- Reaktion auf Zeitknappheit,
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Subjektivierung von Arbeit: hoher Selbstverwirklichungs- und Selbstdarstellungsanspruch;
- Sparstift und Bürokratisierung z. B. im Bildungsbereich, Sozial- und Gesundheitswesen
- Mangelnde Trennung von privat und beruflich.
- Versuch des Individuums, Systemfehler zu kompensieren

Burnout - Was kann man tun?

Prävention besser als Behandlung

- Belastende Arbeitsbedingungen in der Organisation verändern

- Burnout zum Thema machen: nicht alleine damit bleiben, ansprechen, mit anderen Betroffenen zusammen an einem Strang ziehen
- Mehr Personal fordern
- Burnout-gefährdete Personen erkennen und ernst nehmen
- Vernünftige Arbeitsbelastung sichern
- Mitentscheidungsmöglichkeiten ausbauen, Wahl- und Kontrollmöglichkeit ausbauen
- Für Anerkennung Sorge tragen
- Unterstützendes Team aufbauen
- Für Fairness, Respekt und soziale Gerechtigkeit am Arbeitsplatz sorgen
- Klare Werte und sinnvolle Arbeit, Wertekonflikte auflösen

- Work-Life-Balance
- Selbstbestimmte Abgrenzung, gesunden Egoismus, Selbstliebe stärken
- Quellen der Energiegewinnung aufsuchen

Erste Hilfe

Entlastung – Schonung - Ruhe!

Ein Krankenstand oder ein Erholungsurlaub ist oft die einzige Möglichkeit die Burnout-Dynamik zu unterbrechen. Die Seele braucht Entlastung, Schonung und Ruhe, um das Erlebte verarbeiten und sich regenerieren zu können.

Professionelle Hilfe und Behandlung

- **Supervision:** Kontinuierliche Reflexion und Verarbeitung beruflicher Belastungen
- **Coaching:** Hilfe zur Selbsthilfe – lösungsorientiert
- **Psychotherapeutische und/oder ärztliche Diagnose:** Abklären, ob eine Burnout-Symptomatik vorliegt und was eventuell hinter einem Burnout steckt.
- **Psychotherapie:** individuelle Auseinandersetzung mit belastenden Lebensereignissen, belastenden Arbeitsbedingungen, dem eigenen Erleben und Verhalten am Arbeitsplatz und mit der kontextbezogenen Lebensgeschichte

Beispiele für psychotherapeutische Themen und Zielsetzungen

- Genaue Diagnose des Krankheitsgeschehens
- Bestandsaufnahme für den Ist-Zustand
- Veränderungen initiieren
- Was kann ich verändern
- Woher kann Unterstützung und Hilfe zur Veränderung kommen
- Lebenszeitbalance überprüfen
- Quellen der Energiegewinnung aufsuchen
- Destruktive Verhaltensmuster und Persönlichkeitsanteile identifizieren und bearbeiten
- Grenzen eruieren und ernst nehmen
- Alte Ziele überdenken, neue formulieren
- Welche Aufgaben, welchen Sinn spüre ich

Quelle: Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie, November 2010