



Arbeitest du nur oder lebst du auch? Burnout und Burnout-Bewältigung

Dr. med. Hannes Strebl

Burnout – in aller Munde

SPEZIAL: BURNOUT UND DEPRESSION

Seite 11

Erschöpfende Epidemie des 21. Jahrhunderts

Burnout: Modeerscheinung oder neue Zivilisationskrankheit? — Ehrgeizige und Fleißige besonders gefährdet



Umfrage unter
Generation 50plus

Jeder Zweite klagt über Burn-out

Von KERSTIN JÄCKEL

Berlin – Eine solche Untersuchung gab's noch nie: Im Auftrag des „Instituts für neue soziale Antworten“ (INSA) hat das Meinungsforschungsinstitut YouGov

die erste vergleichende Generationenstudie erstellt – „INSA 50plus“. BILD nennt exklusiv Ergebnisse (3055 Befragte):

- ▶ 62 % der über 50-Jährigen fürchten sich vor Demenz.
- ▶ 59 % sagen, dass sie Pfl-

gekosten für sich nicht zahlen können.

- ▶ 48 % wollen später nicht im Altersheim leben.
- ▶ 47 % klagen über jobbedingte psychische Krankheiten (z. B. Burn-out).
- ▶ 43 % würden gerne so lan-

ge arbeiten, wie es ihnen gut geht. INSA-Leiter Hermann Binkert zu BILD: „Die Zukunft Deutschlands hängt nicht zuletzt von den Menschen in der zweiten Lebenshälfte ab – auch deshalb muss man sie ernst nehmen.“

Was ist Burnout?

- Das englische Wort »Burnout« bedeutet so viel wie ausbrennen und bezeichnet den Zustand emotionaler Erschöpfung mit deutlich reduzierter Leistungsfähigkeit

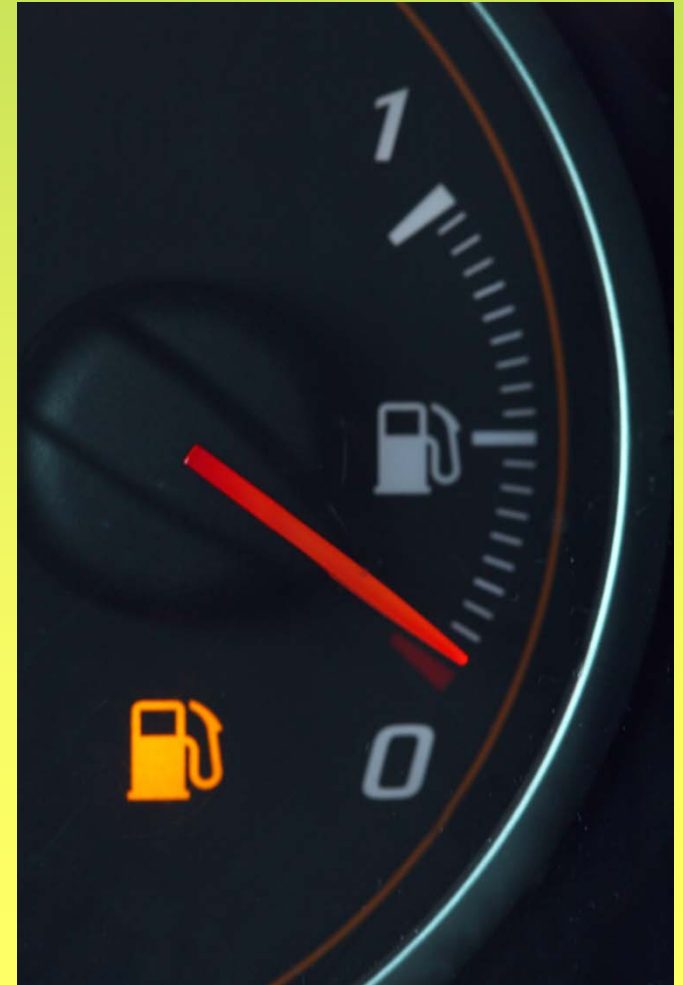


Reversibler oder irreversibler Burnout?

BETRIEBSÄRZTLICHER
DIENST

DR. H. STREBL

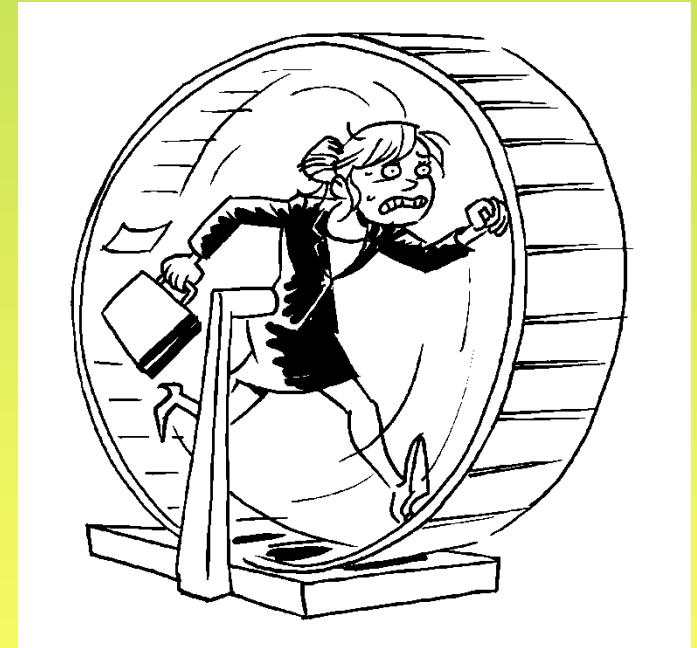
4



Kein neues Phänomen

- Burnout-Symptome sind bereits in der Bibel beschrieben
- Nichts vermag ein beschäftigter Mensch weniger als zu leben; kein Wissen ist schwerer zu erlernen als gerade dieses.

Seneca



- Auch bei Thomas Buddenbrook würde man heute von Burnout sprechen

Somatische Ursachen von Erschöpfungszuständen

Erschöpfungszustände aufgrund somatischer Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden, u. a.:

- Anämie – Blutarmut
- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- Chronische Entzündungen oder Infektionen
- Schlafstörungen wie Schlaf-Apnoe-Syndrom
- ...

Burnout-Ursachen in der Persönlichkeit

- **Selbstwertgefühl**
 - zu niedrig, daher Selbstzweifel mit Fehleinschätzungen bezüglich der eigenen Leistungsmöglichkeiten
 - zu hoch: Traurigkeit und Enttäuschung, wenn nicht im Zentrum des Interesses stehend
- **Perfektionismus ...**
 - ... unnötig viel Energie wird in die fehlerfreie Erledigung anstehender Tätigkeiten investiert
 - ...lässt eigene Fehler als Katastrophe erleben
 - ...verhindert Delegation von Aufgaben an andere
- **Idealismus oder das »Mutter-Theresa-Syndrom«**
 - (ungefragt) um alles kümmern und jedem helfen wollen
 - eigene Bedürfnisse (Erholung!) vernachlässigen
- **Unvermögen zum »Nein-Sagen«**

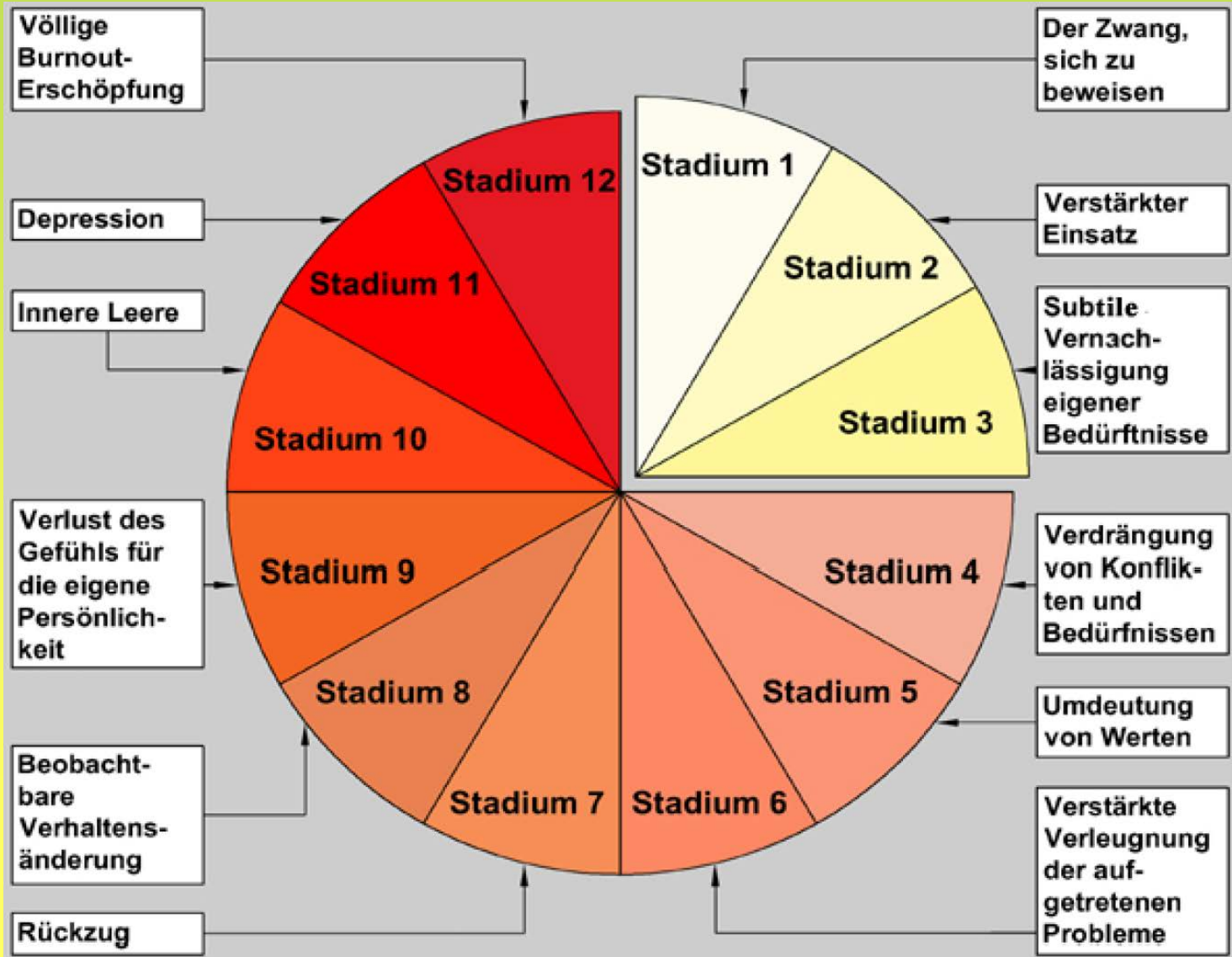
Burnout-Ursachen im Arbeitsumfeld

- **„Sandwich-Position“ mit widersprüchlichen Erwartungen, z. B.**
 - Druck „von oben“: Personal einsparen, Leistung erbringen
 - Rückmeldung „von unten“: Wir können nicht mehr
- **Rollenkonflikt**
 - durch Medien vermitteltes Idealbild eines Berufs (v.a. im Gesundheitswesen) im Berufsalltag nicht zu verwirklichen
 - hieraus resultiert emotionale Enttäuschung
- **Gratifikationskrisen**
 - geleistetes Engagement wird nicht ausreichend anerkannt
- **Zeitmangel**
- **Schicht- und Nachtarbeit**

Burnout begünstigende Faktoren im Privatleben

- „Freizeitstress“ durch
 - Familiäre „Verpflichtungen“
 - Nebenbeschäftigungen
 - Ehrenämter
 - Suche nach dem „Kick“ in der Freizeit
 - Übertriebener sportlicher Ehrgeiz
 - Urlaubsreisen die mehr Anstrengung als Erholung mit sich bringen

Entwicklungsstadien des Burnout-Syndroms



Burnout vermeiden

Einstellung und Denken verändern

- Eigene Überzeugungen hinterfragen. Sind sie wirklich wahr? Tun sie mir gut? Perspektivenwechsel!
- Gestaltungsmöglichkeiten kritisch bewerten: Was kann ich ändern, was/wen nicht? Wo verschwende ich meine Energie bei sinnlosen Änderungsversuchen?
- Suchen sie sich Vorbilder, die mit für sie belastenden Situationen gelassener umgehen
- Probleme nicht dramatisieren, sondern konstruktiv nach Lösungen suchen
- Reduktion von Idealismus auf realistisches Maß.
- Reduktion des Perfektionismus durch Aufbau des Selbstwertgefühls.
- Dankbarkeit für die positiven Aspekte des eigenen Lebens entwickeln
- Helfen lassen!

Burnout vermeiden:- Planung optimieren, Ressourcen schonen

- Setzen von Prioritäten durch Zeitmanagement
- Nicht so viele Aufgaben in den Tag hineinpacken. Vieles muss nicht gleich, mit maximaler Perfektion und von Ihnen selbst erledigt werden.
- Überlegen sie, ob ihr Engagement in einer Situation wirklich notwendig und angemessen ist (manches können und/oder müssen sie nicht gerade jetzt ändern)
- Arbeitsvolumen soweit begrenzen, dass in der zur Verfügung stehenden Freizeit vollständige Regeneration möglich ist (Work-Life-Balance)
- Pflegerischer Umgang mit eigenem Körper
- Auf Signale des Körpers achten (psychosomatische Beschwerden)

Burnout vermeiden Ressourcen regenerieren.

- Während der Arbeit Kurzpausen einlegen
- Rechtzeitig regenerieren, nicht erst wenn die Energiereserven fast auf Null sind
- Freizeitverpflichtungen und anstrengende Freizeitaktivitäten auf vernünftiges Maß reduzieren
- Auf- und Ausbau von ausgefüllten sozialen Beziehungen
- Freizeit für sich selbst nutzen, nicht ausnutzen lassen!
Nein sagen lernen.
- Gesundes Essen und Trinken mit Zeit zum Genießen.
- Ausreichend Schlaf gönnen
- Regeneration den gleichen Stellenwert einräumen wie Verpflichtungen – notfalls Termin mit sich selbst dafür vereinbaren
- Entspannungstechniken erlernen und nutzen

kaum Erfolgserlebnisse,
keine Entwicklungsperspektive,
wenig Handlungsspielraum

Aufgabe mit
ständigem
Druck

dauernde
Anstrengung,
gedämpfte
Emotionen,
Entfremdung
von der
Tätigkeit

Hohe Belastung
über einen langen
Zeitraum

Keine unterstützenden
Beziehungen



Kaum Gelegenheit
zur Regeneration

Keine
Anerkennung
des
Erreichten

Sinnhaftigkeit
des Ziels fraglich

Ziel als
Plattform begreifen

Erreichtes
schätzen lernen

Erholung
einplanen

auf gesunde
Ernährung
achten

auf
Warn-
signale
achten

Ziele ab und zu
überdenken

Grenzen setzen,
Aufgaben aufteilen und
Hilfe annehmen.

