

Besser informiert über Burnout – das arbeitsbezogene Erschöpfungssyndrom



Die mit dem Regenbogen

mepha



Burnout – «Ausgebrannt»

*Besser informiert über Burnout – das arbeitsbezogene
Erschöpfungssyndrom*

I've done too much
for too many
for too long
with too little regard for myself

(Sotile, 2003)

«Wenn Du in Eile bist, dann gehe langsam»

Fernöstliche Weisheit

Inhalt

Wenn Stress krank macht	6
Burnout-Modell	8
Ohne Erschöpfung kein Burnout	10
– Merkmale des Krankheitsbildes	12
– Ursachen eines Burnout	14
Entstehung des Ausgebrannt-Seins	18
In 12 Schritten zur Erschöpfung	20
– Psychische Symptome	24
– Psychosomatische Symptome	24
Die Rolle von Stress	27
– Stress muss verarbeitet werden	31
Vom Stress zum Burnout	32
Typische Ursachenfelder für Burnout	36
– Monotone Arbeit	36
– Mangelnde Anerkennung	36
– Fehlende Entscheidungsfreiheit	36
– Ehrgeiz	37
– Perfektionismus	37
– Nicht Nein sagen können	38
– Arbeitsplatz	38
Folgen des Burnout	40
– Gesundheitliche Folgen	40
– Wirtschaftliche Folgen	41
Depression und Burnout	42
– Abgrenzung Burnout und Depression	43

Behandlungsmöglichkeiten	44
– Burnout erkennen, vorbeugen und behandeln	44
– Analyse von Stressoren im Berufsalltag	44
– Allgemeine Antistressmassnahmen: Die Seele und Körper in Gleichklang bringen	46
– Gute Nacht, besserer Tag: Schlafhygiene gegen Schlafstörungen	47
– Stressabbau durch körperliche Aktivität	48
– Medikamentöse Möglichkeiten	49
– Psychotherapie	50
– Soziale Kontakte	50
– Früh erkannt - Burnout gebannt	51
Was kann ich selbst dagegen tun?	53
– Stress raus – Energie rein!	53
– Entspannung und Erholung	54
– Timeout statt Burnout	57
– Therapeutische Sofortmassnahmen bei Burnout-Verdacht	58
Adressen und Links	59
Selbsttest zum Burnout-Risiko	60

Wenn Stress krank macht

Körperlich und emotional ausgebrannt und kraftlos zu sein – dieser Zustand wird allgemein als Burnout-Syndrom bezeichnet.

Der Begriff «Burnout» kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie ausgebrannt, überfordert, total erschöpft sein.

Der Burnout-Patient ist also der ausgebrannte Mensch, dessen inneres Feuer im Laufe der Zeit auf Grund von zu viel «Brennstoffverbrauch» und/oder zu wenig «Brennstoffzufuhr» erloschen ist. Bevor man ausbrennen kann, muss man demnach Feuer und Flamme gewesen sein.

Charakteristisch für das Burnout-Syndrom sind Symptome der Erschöpfung und der inneren Leere, nicht aber zwingend der Depression.



Burnout: Das innere Feuer ist erloschen.

Besonders gefährdet sind Menschen, die über lange Zeit hinweg engagiert mit anderen Menschen zu tun hatten, wie Ärzte, Pflegepersonal, Lehrer, Priester, Psychologen, Sozialarbeiter.

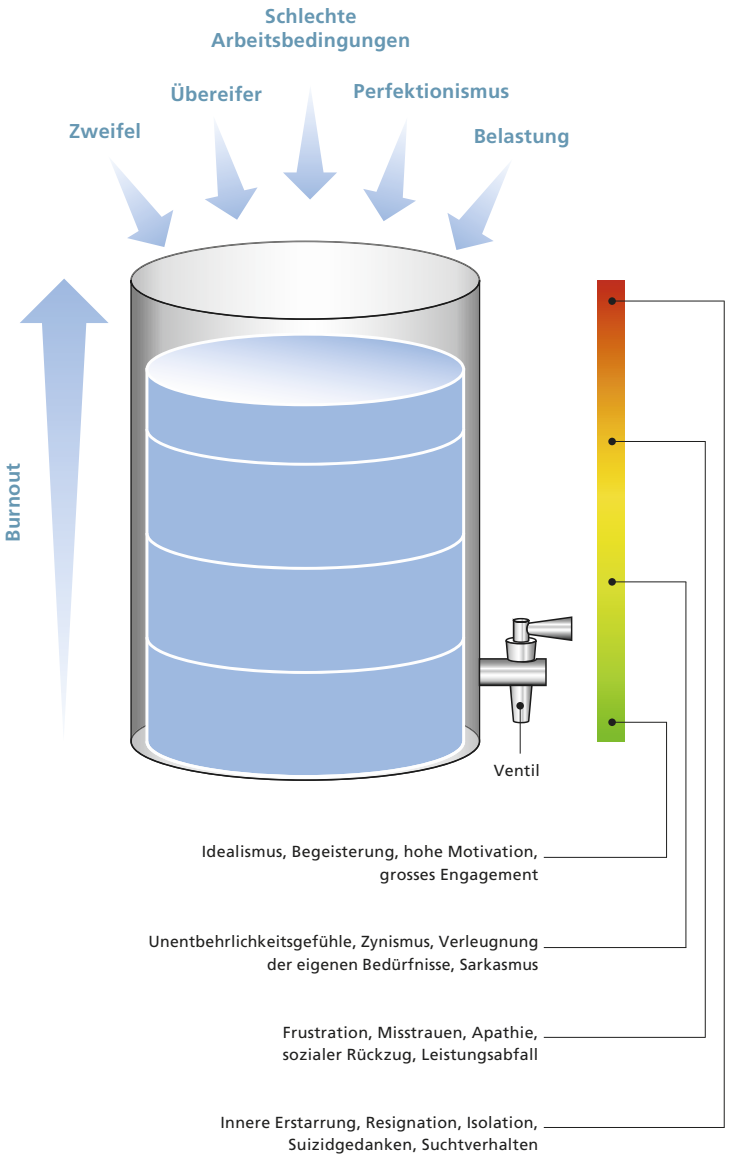
Medizinisch gesehen ist das Burnout-Syndrom kein eigenständiges Krankheitsbild. Oft überschneiden sich die Anzeichen der Erkrankung mit denen einer Depression oder mit anderen psychischen Erkrankungen.

Der Begriff «Burnout» hat zwar erst seit Mitte der 70er Jahre einen Namen aber schon eine lange Geschichte. Schon Thomas Mann berichtete in seinem Roman «Die Buddenbrooks» über einen Menschen, der sich für Ziele im Übermass engagierte und später an enttäuschten Erwartungen ausbrannte.

Burnout-Modell

Das Burnout-Modell nach Barwinske, Heinrich und Mauritz beschreibt das Risiko für das Krankheitsbild anhand eines Fasses, das langsam und stetig mit bestimmten Faktoren gefüllt wird (Zweifel, Übereifer, schlechte Arbeitsbedingungen, Perfektionismus und Belastung). Solange der Pegelstand im Fass niedrig gehalten werden kann, besteht kein Risiko für ein Burnout-Syndrom. Ein ansteigender Pegel erhöht die Wahrscheinlichkeit für ein Burnout und kann durch folgende Massnahmen reguliert werden:

- Weniger Zulauf von oben (bessere Arbeitsbedingungen, weniger Belastung etc.).
- Mehr Abfluss durch ein Ventil (Stressverarbeitung, Sport etc.).



Ohne Erschöpfung kein Burnout

Krankhaftes Ausgebrannt-Sein ist das Endstadium eines schleichenden Prozesses und gekennzeichnet durch geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung. Es kommt zu einem starken Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit und zu einer chronischen Müdigkeit.

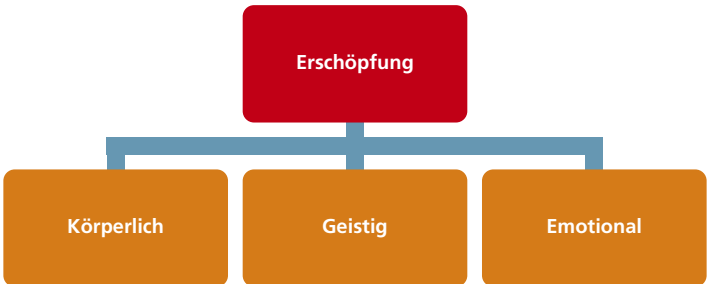
Das andauernde Missverhältnis zwischen den eigenen Leistungsanforderungen und den Anforderungen des beruflichen und privaten Umfelds führt zu negativem Stress und zu einer dauerhaften Überdosis an Stresshormonen im Körper. Letztlich kann es soweit kommen, dass die hormonellen Stressachsen selber «ausbrennen», so dass keine gesunde Stressreaktion mehr aufgebaut werden kann. Dadurch kann es zu überschüssenden körperlichen Reaktionen (z.B. vermehrte Entzündungsaktivität) schon bei geringen Belastungen im Alltag und Beruf kommen.

Körperliche Erschöpfung und die Folgen

- Energiemangel
- Chronische Müdigkeit
- Schwächegefühl
- Unfallgefahr
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Veränderungen der Essgewohnheiten
- Veränderungen des Körpergewichtes
- Erhöhte Infekt-Anfälligkeit
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Vermehrter Alkohol- und Medikamentenkonsum

Emotionale Erschöpfung und die Folgen

- Niedergeschlagenheit
- Hilflosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Unbeherrschtes Weinen
- Fehlende Kontrolle von Gefühlen
- Reizbarkeit
- Leere und Verzweiflung
- Vereinsamung
- Entmutigung
- Lustlosigkeit



Das Grundsymptom «Erschöpfung» erstreckt sich über verschiedene Ebenen und beeinflusst das «normale» Leben komplett.

Mentale Erschöpfung und die Folgen

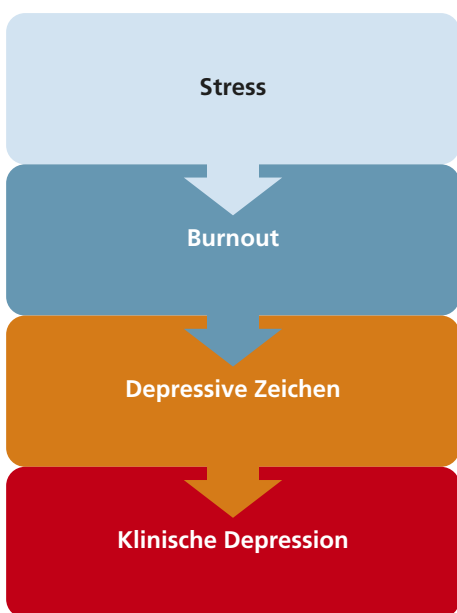
- Negative Einstellung zu sich selbst
- Negative Einstellung zur Arbeit
- Negative Einstellung zum Leben, Überdruß
- Entwertende Einstellung gegenüber anderen (Zynismus, Verachtung, Aggressivität)
- Verlust der Selbstachtung
- Gefühl der Unzulänglichkeit
- Gefühl der Minderwertigkeit
- Verlust der Kontaktbereitschaft gegenüber Kollegen

Risikofaktoren für den Erschöpfungszustand sind negative Arbeitsbedingungen, fehlender sozialer Rückhalt aber auch persönliche Eigenschaften wie Perfektionsstreben und ein geringes Selbstwertgefühl.

Das Unfallrisiko und die Gefahr für Suchterkrankungen sind erhöht. Die Betroffenen greifen in dieser Situation schneller zu Alkohol, Tabak und anderen Drogen. Der Missbrauch von Aufputsch- und Beruhigungsmitteln kann zu einer gefährlichen Abhängigkeit führen.

Menschen mit einem Burnout-Syndrom werden durch die auftretenden Beschwerden sowohl bei ihrer Arbeit als auch im privaten Leben stark eingeschränkt.

Das Burnout-Syndrom ist ein langsam fortschreitender Prozess bei dem der Umgang mit stressverursachenden Situationen über die Entwicklung eines schweren Burnout-Syndroms, welches letztlich auch von einer Depression begleitet werden kann, entscheidet. Aufgrund dieser Dynamik wird oft auch von einer «Erschöpfungsdepression» oder «Stressdepression» gesprochen, auch wenn diese Begriffe keine offiziellen Diagnosen darstellen.



Merkmale des Krankheitsbildes

Die Symptome des Burnout-Syndroms entwickeln sich über einen längeren Zeitraum und verändern sich im Laufe der Zeit. Mit Ausnahme des Erschöpfungszustandes existiert bis heute keine eindeutige Liste von Beschwerden, die gegeben sein müssen, damit man von einem Burnout-Syndrom sprechen kann. Einig ist man sich darüber, dass die Symptomatik schleichend einsetzt und einen langwierigen Prozess darstellt, der in verschiedenen Phasen abläuft.

Beim Burnout-Syndrom kennzeichnen drei zentrale Merkmale das Krankheitsbild:

- Anhaltende emotionale Erschöpfung
- Das Gefühl, dass die eigene Arbeit ineffektiv und sinnlos geworden ist, sowie
- der Widerwille gegen die Menschen, die einem am Arbeitsplatz begegnen

Der emotionale Erschöpfungszustand tritt nach lang anhaltender Belastung auf. Neben dieser Erschöpfung, welche sich auch körperlich und mental äussert, zeigen sich vor allem Zynismus, Demotivation und reduzierte Leistungsfähigkeit. Überschneidungen mit den Symptomen einer Depression sind häufig irritierend.

Begleitende körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Probleme treten ebenfalls häufig auf.

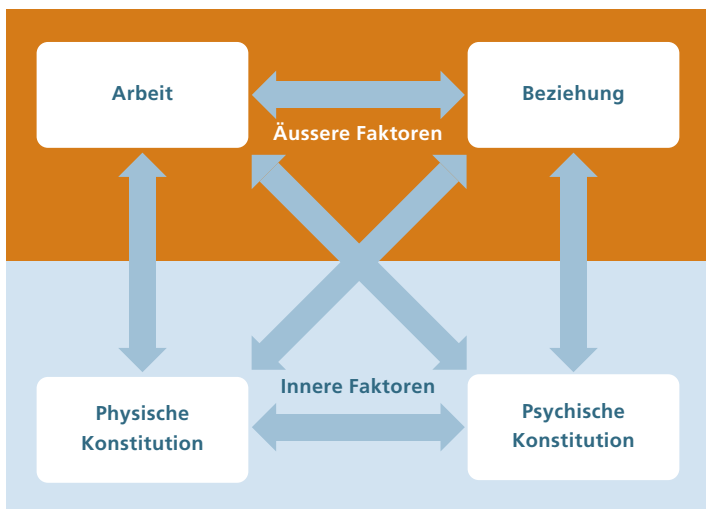


In vielen Fällen brennen Menschen aus, die unter Überlastung leiden und den Stress in der Freizeit nicht mehr abbauen können. Zeit- und Leistungsdruck, Multitasking, Ärger mit Kollegen, Probleme im Privatleben können alle zur totalen Erschöpfung führen. Aber auch dauerhafte Unterforderung kann einen Menschen ins Burnout treiben. Wenn Routine und Langeweile den Arbeitsalltag prägen, eigene Entscheidungen und Meinungen nicht gefragt sind und Kreativität nicht ausgelebt werden kann, leiden vor allem qualifizierte und ehrgeizige Mitarbeiter unter Langeweile am Arbeitsplatz. Um diesen Zustand zu beschreiben wurde der Begriff «Boreout» bzw. «Ausgelangweilt» geschaffen.

Ursachen eines Burnout

Es gibt eine Vielzahl von Erklärungen zur Entstehung des Burnout-Syndroms.

Insgesamt sind es 4 interagierende Faktoren, die für das Burnout-Syndrom verantwortlich gemacht werden können:

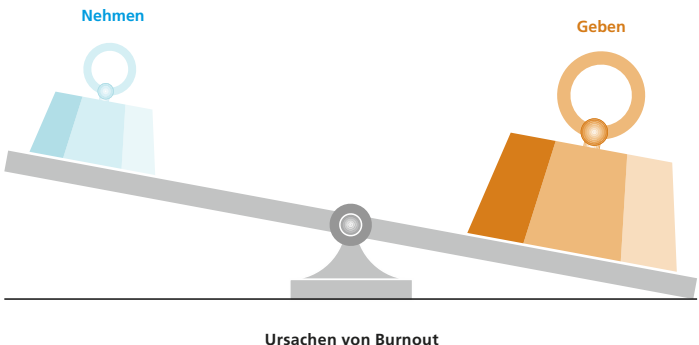


Einerseits sind es äussere Faktoren, wie Kennzeichen des Arbeitsumfelds und die Beziehungssituation sowohl am Arbeitsplatz als auch im privaten Umfeld, die für die Entstehung des Krankheitsbildes mitverantwortlich sind.

Andererseits spielen auch psychische und physische Aspekte eine wesentliche Rolle. Oft begünstigt eine Kombination von persönlichen Faktoren und Arbeitsbedingungen die Entstehung der Erkrankung.

Auffallend ist, dass in den meisten der besonders Burnout-gefährdeten Berufe mit Menschen gearbeitet wird. Dabei kommt es zu einer asymmetrischen Beziehung in der die eine Seite nur gibt, die andere Seite nur nimmt.

Das sich langsam verschiebende Gleichgewicht zwischen dem was investiert wird und dem was zurückkommt führt zur Ausprägung des Krankheitsbildes.



Die Frage nach der Ursache des Burnout richtet sich danach, ob die organisatorischen Ursachen, die Persönlichkeit des Helfers oder die gesellschaftlichen Aspekte betont werden.

Soziale Ursachen

Burnout-Forscher sehen Burnout im Zusammenhang mit den Arbeitsbedingungen. Hierzu gehören:

- Hohe Arbeitsbelastung
- Hohe Verantwortung
- Mangel an Handlungsspielraum
- Unklare Erfolgskriterien
- Fehlendes Feedback
- Fehlende Anerkennung

- Überforderung und Zeitdruck
- Allgemeine Arbeitsunzufriedenheit
- Streben nach Perfektion und sozialer Anerkennung
- Wachsende Komplexität und Unüberschaubarkeit von Arbeitsabläufen
- Fehlende Rückzugsmöglichkeiten
- Schlechtes Image des Berufs
- Fehlende Unterstützung durch Vorgesetzte und Mitarbeiter
- Wahrgenommene Ungerechtigkeiten

Persönliche Ursachen

Hierzu gehören die Motivation des Helfers, die dazu führt, dass das Burnout als eine Krankheit im Zusammenhang mit dem Überengagement und als Folge zu hoher idealistischer Erwartungen entsteht. Diese Ansicht basiert auf der Beobachtung, dass gerade die engagierten Helfer ausbrennen.

Zu den persönlichen Ursachen eines Burnout gehören aber auch individuelle Merkmale, die das Risiko für ein Burnout erhöhen, wie eine starke Emotionalität und ein labiles Selbstwertgefühl. Auch die Fähigkeit zur Situationseinschätzung ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig. Es geht darum, Mögliches zu erledigen, Unmögliches zu ertragen und zwischen beiden genau unterscheiden zu können. Oder, wie der amerikanische Theologe, Philosoph und Politikwissenschaftler Reinhold Niebuhr sagte: «Gott gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden».

Ebenfalls in die Kategorie der persönlichen Ursachen gehört das sogenannte Helfersyndrom. Ursachen dieses Helfersyndroms können emotionale Versagenserlebnisse in der Kindheit sein, die der Helfer nun versucht durch die eigene soziale Tätigkeit nachträglich wettzumachen. Er gibt die Zuwendung, die er empfangen möchte.

Personen mit dem Helfersyndrom versuchen, ihr labiles Selbstwertgefühl durch die Aufopferung an eine grosse Aufgabe und der damit verbundenen Dankbarkeit vieler Hilfsempfänger zu stabilisieren. Helfer mit dieser Persönlichkeitsstruktur sind besonders gefährdet, da ihr emotionales Defizit und somit ihr Bedürfnis nach Zuwendung so gross ist, dass es kaum gestillt werden kann.

Gesellschaftliche Ursachen

Zu den gesellschaftlichen Ursachen gehören das Fehlen einer ideologischen Unterstützung, mangelnde Anerkennung durch die Gesellschaft und eine geänderte Einstellung gegenüber dem ausgeübten Beruf. Um in der Gesellschaft Anerkennung zu erlangen, müssen Arbeitnehmer heute besonders betonen, dass sie am Arbeitsplatz gebraucht und stets ausgelastet sind. Solche Ansprüche können verinnerlicht werden.

Entstehung des Ausgebrannt-Seins

Menschen, die in eine bestimmte Sache Mühe und Aufwendungen investieren, möchten dafür auch eine angemessene Belohnung erhalten. Dies ist nicht nur eine Frage des Einkommens sondern auch der Anerkennung des Geleisteten («Schulterklopfklima») und von beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten. Ist dies der Fall, sind sie glücklich und zufrieden, ist dies nicht der Fall sind sie frustriert und unzufrieden. Die Frage ob der gezeigte Einsatz auch zum erwünschten Erfolg führte, sollte in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle positiv beantwortet werden können.

Ist die Gesamtbilanz aber negativ, befindet man sich auf dem Weg zum Burnout.

Die Entstehung des Burnout lässt sich also durch folgende Burnout-Formel charakterisieren:

$$\text{Belohnung} - \text{Frustration} < 0$$

Der Weg zum Burnout weist nach Freudenberger in der Regel 4 Phasen mit insgesamt 12 Stadien auf.

Phase 1: Idealistische Begeisterung

Diese Phase ist charakterisiert durch folgende Merkmale:

- Berufsstress/idealistisches Engagement
- Eigene hochgesteckte Anforderungen/Ziele übersteigen die Ressourcen
- Überidentifikation mit der Arbeit
- Optimismus
- Hoher Energieeinsatz

Phase 2: Stillstand

In dieser Phase der Erkrankung kommt es zu Enttäuschungen und zum Verlust des Idealismus.

- Erste Enttäuschungen
- Verlust von Idealismus
- Reduzierung des Lebens auf die Arbeit
- Beschränkung der Kontakte auf Kollegen
- Rückzug ins Schneckenhaus
- Rückzug von Arbeit/Klienten (selten, aber manchmal schon in dieser Phase)

Phase 3: Frustration und Depression

Emotionale Reaktionen und Zynismus, sowie ein totaler Motivations- und Kreativitätsverlust sowie das Auftreten von körperlichen Beschwerden kennzeichnen dieses Stadium der Erkrankung.

- Erfahrung der Erfolglosigkeit und Machtlosigkeit
- Probleme mit der Bürokratie (zu viel Papierkrieg)
- Emotionale Reaktionen (Depression, Aggression), Zynismus
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität
- Fühlbarer Mangel an Anerkennung von Klienten und Vorgesetzten/Verachtung
- Psychosomatische Beschwerden

Phase 4: Apathie und Verzweiflung

Es stellen sich die Merkmale der voll ausgeprägten Erkrankung ein.

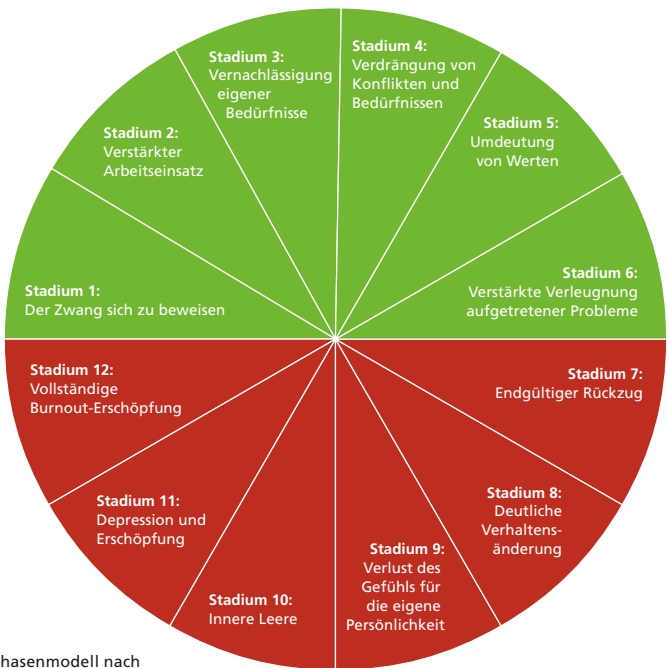
- Völlige Desillusionierung
- Verzweiflung wegen schwindender beruflicher Alternativen
- Gleichgültigkeit
- Resignation
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Suizidabsichten
- Durchdringende Erschöpfung

In 12 Schritten zur Erschöpfung¹

Der Krankheitsverlauf des Burnout wird in 12 Stadien beschrieben.

Sie reichen von übermässigem Engagement und der Zwanghaftigkeit sich beweisen zu müssen bis hin zur depressiven Erschöpfung.

Ab Stadium 6 beginnt der Verlauf krankhaft zu werden (roter Bereich).



¹ Phasenmodell nach Freudenberger

Stadium 1

Der Zwang sich zu beweisen

- Sie haben einen Beruf, dem Sie sehr gerne und mit grossem persönlichen Engagement nachgehen. Sie haben hohe Erwartungen an sich selbst und sind in besonderem Masse begeisterungsfähig für Ihre Arbeit.

Stadium 2

Verstärkter Arbeitseinsatz

- Sie lesen viel Berufsspezifisches und besitzen eine hohe Bereitschaft zur Übernahme neuer Aufgaben.
- Sie besuchen Workshops und Seminare am Wochenende und tun alles, um erfolgreich zu sein. Ihre Vorgesetzten honorieren diese Leistungen und Sie bekommen mehr und auch verantwortungsvollere Aufgaben übertragen.
- Es stellt sich ein Gefühl der Unentbehrlichkeit ein.

Stadium 3

Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- Die Arbeit nimmt Sie gedanklich und zeitlich immer mehr in Anspruch, der Kontakt zur Familie und zu Freunden wird parallel dazu immer weniger.
- Eigene Bedürfnisse werden chronisch vernachlässigt («Ich habe keine Zeit»). Gelegentlich treten bereits Schlafstörungen auf.

Stadium 4

Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

- Sie verlieren allmählich an Energie. Es kommt zu Fehlleistungen wie vergessene Termine oder nicht erledigte Aufgaben.
- Konflikten gehen Sie aus dem Weg und Sie werden sanft. Langsam verändert sich Ihr soziales Umfeld.
- Schlafstörungen werden häufiger, ebenso das Gefühl, von Unausgeschlafenheit, Energiemangel und Schwäche.
- Hobbies werden aufgegeben, wodurch ein wichtiger Ausgleich wegfällt.

Stadium 5

Umdeutung von Werten

- Ihr eigenes Wertesystem verändert sich.
- Das höchste Ziel ist, Leistung zu erbringen - und das tun Sie nun auch in der Freizeit.
- Die Wochenenden werden zu ganz normalen Arbeitstagen. Probleme in der Partnerschaft treten auf.
- Private als belastend empfundene Kontakte werden gemieden.

Stadium 6

Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

- Ihr Körper meldet Warnsignale wie andauernde Müdigkeit oder Migräne.
- Sie behalten Ihr Leistungsniveau und den Anspruch trotzdem bei und verdrängen körperliche Probleme. Viele dieser Symptome lassen sich mit Tabletten vorübergehend in den Hintergrund drängen.
- Es regt sich erster Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, so dass vermehrt Fehlzeiten auftreten, die Arbeit verspätet aufgenommen wird oder vorzeitig beendet wird.

Stadium 7

Endgültiger Rückzug

- Sie spüren, dass Sie nicht mehr so intensiv arbeiten können, wie Sie es wünschen.
- Sie bemerken den Leistungsabfall und das löst für Sie eine Krise aus. Gesteigerte Frustrationsgefühle sind die Folge und Sie ziehen sich immer noch weiter zurück.
- Orientierungslosigkeit, Ohnmachtsgefühle und eine innere Leere stellen sich ein.
- Häufig kommt es zu Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol, Drogen etc.
- Psychosomatische Reaktionen wie Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Gewichtsveränderungen, Herzrhythmusstörungen stellen sich ein.

Stadium 8

Deutliche Verhaltensänderung

- Sie versuchen, sich Alternativen aufzubauen, Sie vermeiden die soziale Nähe zu anderen Menschen.
- Eigenbrötlerei, Selbstmitleid, Einsamkeit und aggressives Verhalten auf gut gemeinte Zuwendung sind die Folge.
- Dieses Stadium ist weiterhin charakterisiert durch verringerte Initiative, verringerte Produktivität und Dienst nach Vorschrift. Das soziale Leben verflacht zunehmend.

Stadium 9

Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

- In dieser Phase sind Sie eigentlich nicht mehr arbeitsfähig. Das Gefühl der Entfremdung und der inneren Leere tritt in den Vordergrund.

- Sie haben bereits ein schweres Burnout-Syndrom, das sich in depressivem Verhalten zeigt.
- Ein Privatleben existiert praktisch nicht mehr. Das Syndrom ist bereits sehr bedrohlich und ein Auffangnetz wäre dringend nötig.

Stadium 10

Innere Leere

- Sie werden wach und sind nicht mehr in der Lage aufzustehen. Sie wirken teilnahmslos.
- Angstzustände, Panikattacken und Angst vor Menschen treten auf.
- Die negative Einstellung zum Leben führt zur Eigenbrötlerei und Einsamkeit.
- Möglicherweise kommt es zu exzessiver sinnlicher Befriedigung durch Kaufrausch etc.

Stadium 11

Depression und Erschöpfung

- Die verschiedenen Anzeichen einer Depression sind – für Aussenstehende – unübersehbar.
- Der Wunsch nach Dauerschlaf besteht.
- Existenzielle Verzweiflung bis hin zu Selbstmordgedanken oder Selbstmordabsichten kommt auf.

Stadium 12

Vollständige Burnout-Erschöpfung

- Diese Phase erreichen nur wenige.
- Kennzeichen dafür sind lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung.
- Das Immunsystem ist angegriffen und es treten Herzkreislaufbeschwerden und Magen-Darmbeschwerden auf. Es besteht Selbstmordgefahr.

Im Verlauf eines Burnout treten sowohl psychische als auch körperliche Symptome auf.

Psychische Symptome

In der Anfangsphase zeigen viele Betroffene ein sehr hohes Engagement für berufliche Ziele. Sie fühlen sich unentbehrlich und stellen eigene Bedürfnisse hinter die beruflichen zurück.

Gleichzeitig besteht das Gefühl, nie Zeit zu haben und ständig müde und erschöpft zu sein. Den Betroffenen gelingt es immer weniger, sich in der knapp bemessenen freien Zeit von der beruflichen Belastung zu erholen.

In einer zweiten Phase wird aus dem beruflichen Engagement bzw. Überengagement langsam ein sich ausbreitender mentaler Erschöpfungszustand. Auffallend in dieser Phase sind eine verminderte Belastbarkeit, wachsende Stimmungslabilität und die Unfähigkeit zur Erholung. Die empfundene Müdigkeit ist chronisch.

Im Gegensatz dazu stehen die innere Unruhe und Nervosität, Gereiztheit bis hin zur Aggressivität. Der Endzustand ist gekennzeichnet von Resignation, Entmutigung, verminderter Frustrationstoleranz, Niedergeschlagenheit und Minderwertigkeitsgefühlen. Diese Symptome stehen im starkem Gegensatz zum Engagement der Betroffenen vorher.

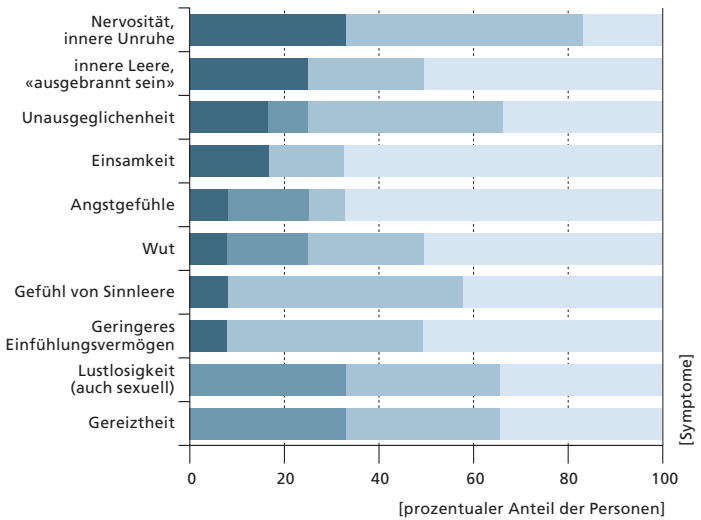
Psychosomatische Symptome

Die seelischen Probleme führen mit der Zeit zu körperlichen Symptomen (psychosomatische Beschwerden), vor allem Schmerzen, Schwindel und Schwächegefühl.

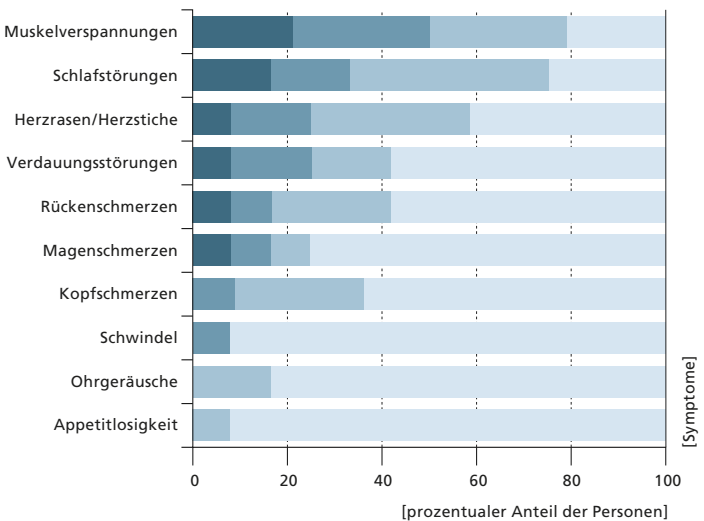
Das Immunsystem wird geschwächt und man ist anfälliger für Infektionen. Erkältungen und grippale Infekte werden häufiger. Neben der erhöhten Infektionsgefahr können Schlafstörungen, Alpträume, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Gewichtsveränderungen auftreten.

Das Risiko für die Entwicklung eines Bluthochdrucks und eines Herzinfarkts nimmt zu. Das Burnout-Syndrom ist auch mit einem allgemein erhöhten Sterblichkeitsrisiko behaftet.

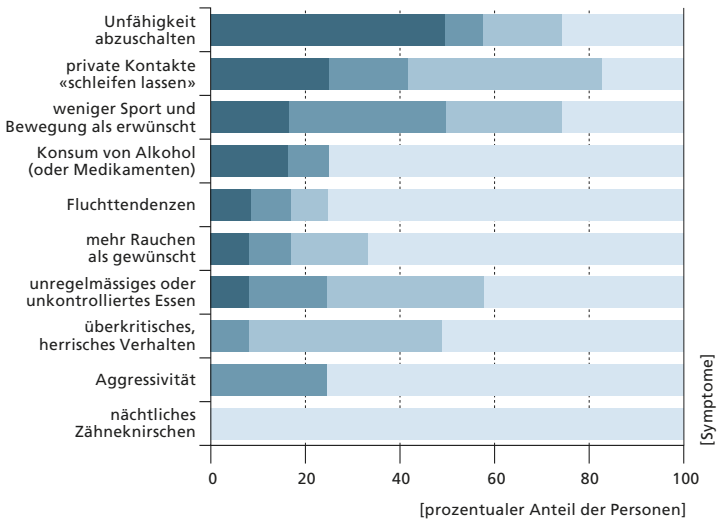
Emotionale Warnsignale für ein Burnout-Syndrom²



Physiologische Warnsignale für ein Burnout-Syndrom²



Warnsignale im Verhalten für ein Burnout-Syndrom²

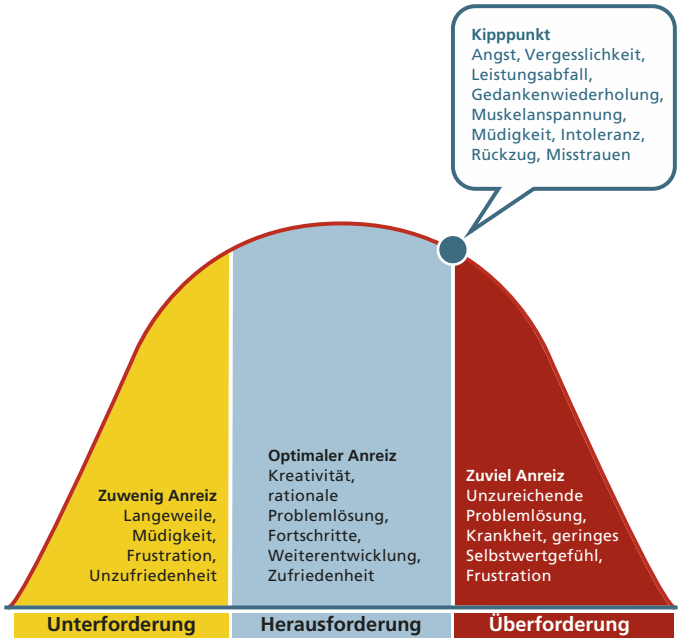


- täglich
- 1–2 x pro Woche
- manchmal
- nie

² DZIP: Deutsches Zentrum für individualisierte Prävention und Leistungsverbesserung (<http://www.dzip.de/gesundheit/burnout>)

Die Rolle von Stress

Die Stressreaktion des Körpers ist an sich nicht gesundheitsschädigend und der phasenhafte Verlauf wird manchmal eher als angenehm und leistungssteigernd erlebt (Eustress = positiver Stress). Im Übermass bzw. bei ständiger Überforderung, Unterforderung oder permanenten Zeitdruck kann er allerdings gesundheitsschädigende Auswirkungen hervorrufen (Distress = negativer Stress).



Das Leistungsvermögen ist dann am höchsten, wenn die Aufgaben herausfordernd sind. In diesem Bereich besteht ein optimaler Leistungsanreiz, die Kreativität ist am höchsten und die Zufriedenheit am grössten. Jenseits dieses Bereiches drohen Unterforderung oder Überforderung.

Grundsätzlich läuft, weitgehend unabhängig von der Art der Belastung an unseren Körper, bei jeder intensiven Reizeinwirkung dasselbe Reaktionsmuster ab. Der Körper unterscheidet nicht, ob es sich um positiven Stress oder negativen Stress handelt.

Begründet liegt dieses Muster in der Frühzeit unserer Entwicklungsgeschichte. In der Frühzeit unserer Geschichte war es notwendig auf drohende Gefahren oder Angriffe blitzschnell zu reagieren, sei es in Form von Flucht oder Angriff («fight or flight»).

Dafür hat der Organismus ein hochanpassungsfähiges Alarmsystem geschaffen, das in kürzester Zeit ein hohes Mass an Energie zur Verfügung stellt und das Reaktionsvermögen stark erhöht.

- die Herzfrequenz wird beschleunigt
- der Blutdruck steigt
- die Atmung wird intensiviert
- die Muskeln werden angespannt
- die Pupillen weiten sich
- das Blut wird dicker
- die Verdauung wird eingestellt

Mit zunehmender Dauer von Stress beginnt eine Negativ-Spirale, die mit einem erheblichen Anstieg des gesundheitlichen Risikos verbunden ist.

Für ständige Alarmreaktionen des Körpers ist der menschliche Körper nicht geschaffen. Chronische Muskelanspannung und Blutdruckerhöhung machen auf Dauer krank.

Die Erholungsphasen sind zu kurz, um die ursprüngliche Belastungsfähigkeit wieder herzustellen. Die langdauernde Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin haben negative Folgen:

- Hohes Risiko für emotionale Erschöpfung und Depression
- Erhöhtes Herzinfarktrisiko
- Häufige Entzündungsreaktionen im Körper (Magengeschwüre etc.)
- Verstärkte Blutgerinnung und damit erhöhtes Risiko für Thrombosen, Lungenembolien, Herzinfarkt und Schlaganfall



Vorher



Nachher

Stress muss verarbeitet werden

Nicht bewältigter Stress äussert sich in körperlichen Symptomen. Dazu gehören Essstörungen, Magen- und Darmprobleme, Herzklopfen, Prickeln in den Händen und Füßen, muskuläre Verspannungen in Form von Kopfweh, Nacken- und Rückenschmerzen, Benommenheit, erhöhter Blutdruck und ein geschwächter Widerstand gegenüber Krankheiten.

Der Stress kann sich aber auch durch ungünstiges Gesundheitsverhalten äussern, wie z.B. Überernährung, Substanzmissbrauch, Unfallneigung und verminderte Leistungsfähigkeit. Ebenso kommen Familienkonflikte, menschliche Probleme und sozialer Rückzug vor.

Vom Stress zum Burnout

Die permanente Aktivierung des sympathischen Nervensystems infolge Dauerstress führt mit der Zeit zu einer «vegetativen Ermüdung» und in der Folge zu einem tief greifenden Erschöpfungszustand.

Chronische Wirkungen bei häufiger Stressreaktion

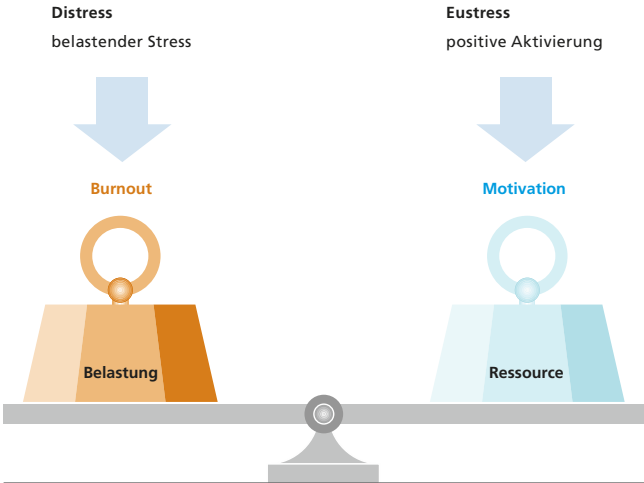
Gehirn	Gehirnzellen werden durch Cortisol geschädigt und somit auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Müdigkeit, Depressionen und Ärger nehmen zu.
Immunsystem	Wird die Immunleistung wiederholt unterdrückt, sinkt die Abwehrleistung gegenüber Infektionen, die Grippeanfälligkeit steigt.
Magen/Darm	Durch die geringe Durchblutung werden Schleimhäute anfälliger für Entzündungen und Geschwüre.
Kreislauf	Hoher Blutdruck schädigt die Elastizität der Blutgefäße und führt zu Mikroverletzungen und Gefäßverkalkungen.

Das Burnout-Syndrom ist die Folge einer lang anhaltenden Daueranspannung. Die gesundheitsschädigenden Wirkungen von Dauerstress verdeutlichen sich oft erst nach Monaten, wenn nicht sogar Jahren.



Burnout deutet auf einen Zustand des körperlichen und seelischen Ausgebrannt-Seins hin. Dieser Zustand ist zu vergleichen mit einem Auto, dessen Batterie leer ist. So wie kein Fahrzeug mit leerer Batterie gestartet werden kann, fehlt dem Menschen, der unter dem Burnout-Syndrom leidet, jegliche Antriebskraft.

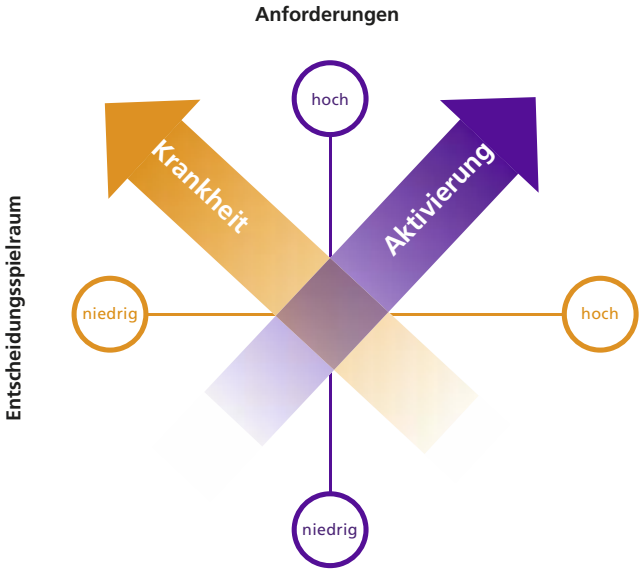
Ein besonders hohes Risiko besteht dann, wenn die Anforderungen hoch, der Entscheidungsspielraum aber klein ist. Solche Situationen stellen eine Gefahr dar. Auf der anderen Seite kann eine Situation motivierend sein, wenn sowohl die Anforderungen als auch der Entscheidungsspielraum hoch sind. Dies wirkt sich aktivierend aus. Solche Situationen stellen eine gesunde Herausforderung dar.



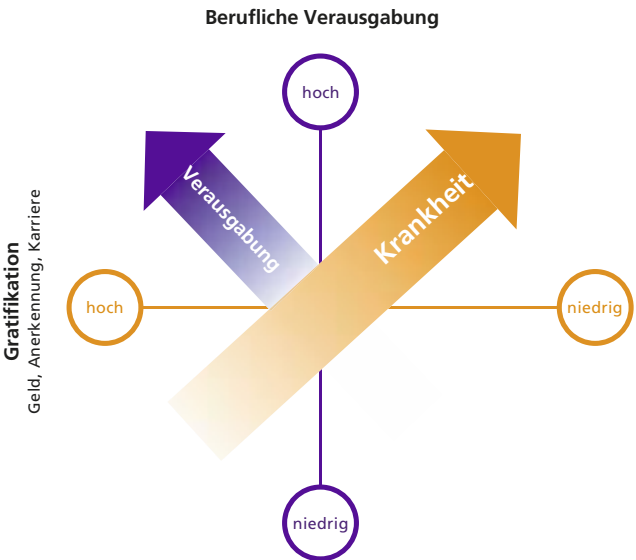
Ob Stressoren, mit denen wir jeden Tag konfrontiert sind, letztlich auch krank machen, hängt sehr davon ab, wie die Stress-Situation wahrgenommen und verarbeitet wird und welche Gegenmassnahmen bzw. Schutzmechanismen vorhanden sind.

Berufliche Anforderungen können eine Belastung sein und das Gleichgewicht zwischen Belastung und Ressourcen stören. In diesem Fall wird die Herausforderung zum Distress und als Gefahr wahrgenommen, weil die Bewältigungsmöglichkeiten aufgrund von fehlenden individuellen Ressourcen nicht vorhanden sind.





Ebenfalls ein hohes Risiko für die Krankheit besteht dann, wenn der berufliche Einsatz hoch ist, die Gratifikation und die Anerkennung aber niedrig ausfallen.



Typische Ursachenfelder für Burnout

Monotone Arbeit

In geistig anstrengenden Berufen besteht der Wunsch nach einer möglichst abwechslungsreichen Tätigkeit. Das Wiederholen von bestimmten Arbeitsschritten ohne eine nennenswerte Abwechslung wird von vielen ehrgeizigen Menschen, die grosse Opfer in Kauf nahmen, um eine gute Qualifikation zu erreichen - als sehr belastend und enttäuschend erlebt. Auf lange Zeit baut sich dann eine emotionale Abgestumpftheit zur eigenen Arbeitsroutine auf und Frust setzt ein. Man spricht auch vom Boreout («Ausgelangweilt»).

Mangelnde Anerkennung

Menschen erkranken am Burnout-Syndrom, wenn sie unzufrieden mit sich selbst sind.

Auch Erwachsene brauchen eine Bestätigung, Dinge gut gemacht zu haben. Aus dieser Anerkennung schöpfen wir Motivation und Energie und sie macht uns zuversichtlich für neue Aufgaben. Wenn die Anerkennung ausbleibt, verlieren wir die Motivation und die Lust am Engagement. Hinzu kommen Selbstzweifel und das Gefühl der Minderwertigkeit. Menschen brauchen von anderen Menschen Anerkennung. In diesem Bereich lassen sich auch zahlreiche Situationen im Alltag finden, die ein hohes Frustrationspotential haben:

- Desinteresse der anderen an den eigenen beruflichen Erfolgen
- Nichtbeachtung von Arbeiten im Haushalt
- Respektlosigkeit der Kinder

Fehlende Entscheidungsfreiheit

Die fehlende Fähigkeit zur eigenen Entscheidungsfreiheit ist einer der gefährlichsten Auslöser für ein Burnout-Syndrom. Wem der Handlungsspielraum bei der Arbeit, oft durch kontrollierende Vorgesetzte, unnötig beschnitten wird, ist Burnout-gefährdet.

Das Vorhandensein von äusseren Zwängen (Versorgerrolle in der Familie) und inneren Zwängen (Karrierestreben, eigenes Anspruchsdenken) im beruflichen und privaten Umfeld macht manche Menschen krank. Es fehlt das Gefühl die Situationen im Griff zu haben.

Ehrgeiz

Menschen mit sehr grossem Ehrgeiz sind insbesondere dann gefährdet, wenn der Motor für ihren Ehrgeiz das Gefühl ist, nicht gut genug zu sein, d.h. sie unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden. Sie müssen sich und anderen durch ihre Leistung immer wieder aufs Neue beweisen, dass sie «wer» sind. Dabei können sie keine Rücksicht nehmen auf ihren Körper. Da aber kein noch so grosser Erfolg ihr Selbstwertgefühl auf Dauer ernähren kann, hetzen sie von einer Herausforderung zur nächsten, kommen nicht zur Ruhe, können nicht abschalten, fühlen sich ständig «auf Achse» und sind voller getriebener Unruhe.

Perfektionismus

Menschen, die sehr hohe Anforderungen an sich stellen, alles perfekt machen wollen und sich (übertrieben) hohe Ziele setzen, egal ob im Beruf, im Privaten, im Hobby oder in der Liebe. Sie wollen die Welt umkrepeln, Märtyrer spielen und stellen unrealistisch hohe Anforderungen an sich und ihr Umfeld. Sie wollen stets Höchstleistungen vollbringen und erlauben sich nicht, Fehler machen zu dürfen. Zusätzlich ungünstig ist, dass sie an ihr Umfeld oft ähnlich hohe Erwartungen stellen.

Wenn Sie bemerken, dass von anderen keine Anerkennung zurückkommt oder dass Sie Ihre Ziele nicht immer und überall erreichen können, sind Sie (von sich) enttäuscht, strengen sich vielleicht noch mehr an und Ihr Akku läuft langsam leer. Je mehr Ihr Akku sich leert, umso mehr strengen Sie sich an und umso wahrscheinlicher kommt es zu einem Burnout. Irgendwann ist der Leistungswille zwar noch da, aber Körper und Geist verweigern die Mitarbeit, Sie haben die Notbremse gezogen.

Nicht Nein sagen können

Menschen, die sich schwertun, anderen etwas abzuschlagen, denen es an Selbstbewusstsein mangelt, Grenzen zu setzen, die es allen immer recht machen wollen, die Angst haben vor Konflikten, sind Burnout-gefährdet. Sie erleben sich als Spielball ihrer Mitmenschen und fühlen sich ausgenutzt. Und sie fühlen sich leicht überfordert, da sie es allen Recht machen wollen, was ihnen natürlich nicht gelingt. Ihre eigenen Bedürfnisse bleiben auf der Strecke, verkümmern und Frustration macht sich breit.

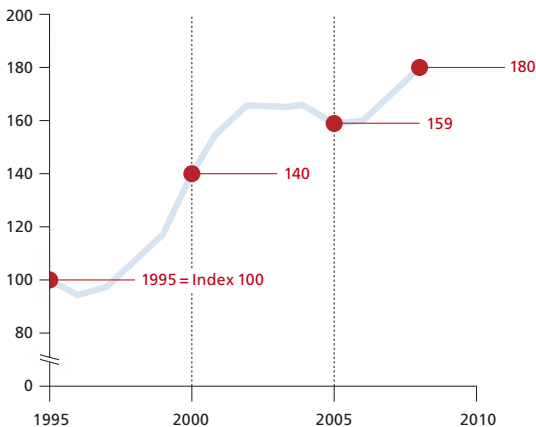
Arbeitsplatz

Der eigene Arbeitsplatz wird von vielen als eine wenn nicht sogar als die Ursache von Burnout gesehen.

Die Arbeit ist bei den meisten Menschen ein wesentlicher Teil ihres Lebens während der sie mehr Zeit verbringen als im Privatleben, einschliesslich der Partnerschaft. Insofern wird deutlich, dass speziell die Arbeitssituation auslösend oder ursächlich für die auftretenden Beschwerden sein kann.

Die Fälle nehmen rapide zu

Arbeitsunfähigkeit durch psychische Erkrankungen

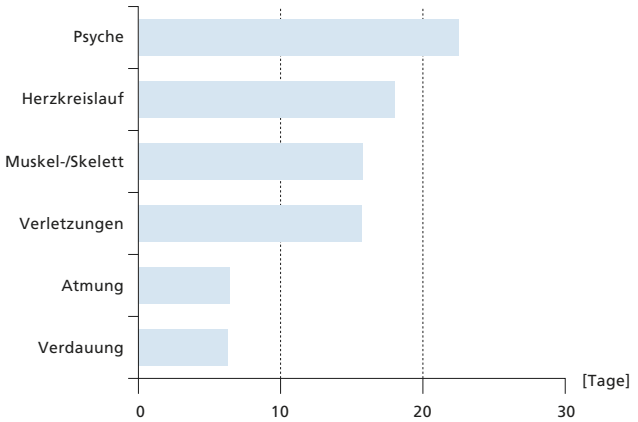


Erschöpfung am Arbeitsplatz: Arbeitsunfähigkeit

Die Fälle von Arbeitsunfähigkeit nehmen stetig zu. Bezogen auf die Zahlen von 1995 haben sich die Fälle von Arbeitsunfähigkeit innerhalb von 13 Jahren fast verdoppelt.

Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme dauern am längsten

(Ausfallzeiten nach Krankheitsarten 2008)

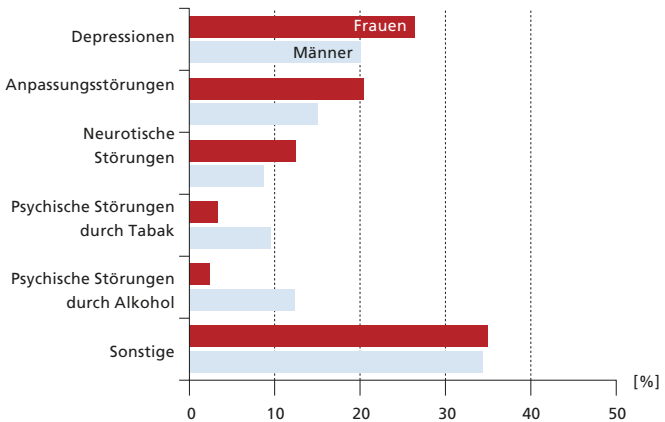


Erschöpfung am Arbeitsplatz: Krankschreibung

Kranksein aufgrund von psychischen Erkrankungen hat die Ausfallzeiten aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits überholt und liegt auf Platz 1.

Frauen leiden anders

Psychische Erkrankungen nach Geschlecht



Erschöpfung am Arbeitsplatz: Geschlechterspezifität

Depressionen, Anpassungsstörungen und neurotische Störungen kommen bei Frauen häufiger vor.

Folgen des Burnout

Die Konsequenzen eines Burnouts sind gesundheitlicher aber auch wirtschaftlicher Natur.

Gesundheitliche Folgen

Ein Burnout wirkt sich immer negativ auf die Gesundheit der Betroffenen aus, sei dies durch körperliche oder psychosomatische Beschwerden, die oft auch von depressiven Symptomen begleitet werden.

- Freizeitbeschäftigungen verflachen und die Tendenz nimmt zu, die Abende passiv vor dem Fernseher zu verbringen
- Der Alkohol- und Zigarettenkonsum steigt an, häufig kommt es auch zum Missbrauch von Beruhigungsmitteln und zu einem gestörten Essverhalten



Aber nicht nur die Betroffenen selbst leiden darunter, auch das nahe Umfeld ist oftmals betroffen und leidet mit. Familiäre Beziehungen oder soziale Kontakte werden in Mitleidenschaft gezogen.

Durch ein Burnout wird das Leben der Betroffenen und Angehörigen tief greifend verändert. Die Konsequenzen sind vielfältig und oft auch schwer abschätzbar. Häufig geht ein Burnout mit einer totalen Lebensveränderung einher. Es braucht oftmals lange Zeit, bis man sich ein Burnout eingesteht und akzeptieren kann. Doch genau diese Akzeptanz des Burnouts kann erst zu einer Besserung führen, was von vielen Betroffenen bestätigt wird. Man muss sich viel Zeit geben, denn eine Heilung geht langsam voran.

Wirtschaftliche Folgen

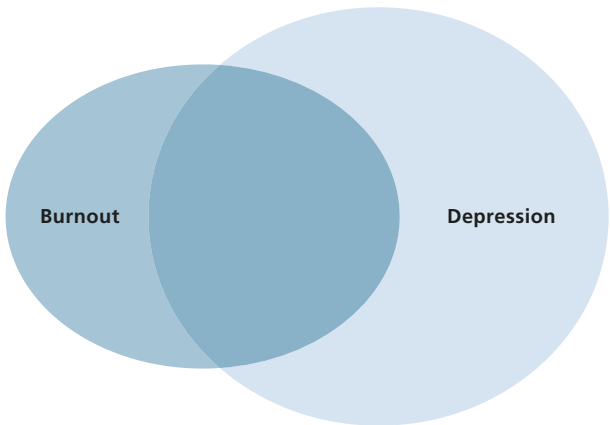
Vor allem wenn eine Familie und Kinder vorhanden sind, ist der wirtschaftliche Druck bei den meisten Betroffenen enorm hoch. Arbeitsausfälle und Leistungseinbussen schüren die Angst vor einem möglichen Stellenverlust, Lohnkürzungen oder Prestigeeinbussen.

Daten des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco) für das Jahr 2000 zeigen, dass die Schweizer Wirtschaft jährlich 4.2 Milliarden Franken aufgrund der negativen Auswirkungen von Stress am Arbeitsplatz verliert. Hierzu gehören psychosomatische Erkrankungen durch Verschiebung des Gleichgewichts zwischen Belastungen und Ressourcen.

Depression und Burnout

Die Unterscheidung von Burnout und Depression gestaltet sich schwierig. Aus wissenschaftlicher Sicht kann gesagt werden, dass ungefähr die Hälfte der Patienten mit einem schweren Burnout auch die Kriterien für die psychiatrische Diagnose einer Depression erfüllen. Bei einem mittelschweren Burnout sind es ca. 20% die auch eine Depression haben, wobei wir in der Allgemeinbevölkerung (ohne Burnout) etwa 7% der Individuen mit einer Depression erwarten würden.

Als Symptome des Burnout werden von den Betroffenen geistige und körperliche Erschöpfung, Angst, depressive Verstimmungen und Trauer, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, chronische Ermüdung, Zynismus, reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit, Depersonalisation, Schwächegefühle, psychosomatische Beschwerden und Krankheiten, Hyperaktivität, erhöhter Alkohol- und Medikamentenkonsum, sozialer Rückzug und aggressive Verhaltensweisen, mangelndes Interesse und Rückzugstendenzen angegeben.



Die Überschneidung zu Depressionen, psychosomatischen Störungen, Suchterkrankungen und anderen psychiatrischen Diagnosen ist dabei offensichtlich.

Entscheidend ist die ursächliche Zuordnung der Symptome. Es handelt sich beim Burnout um keine psychiatrische Diagnose, sondern um ein komplexes Beschwerde- bzw. Leidenbild mit dem Leitsymptom der Erschöpfung.

Bei der Depression steht hingegen die gedrückte Stimmungslage, Freudlosigkeit und Antriebsarmut im Vordergrund. Burnout-Patienten ohne Depression können erschöpfungsbedingt auch über fehlenden Antrieb berichten, wissen jedoch sehr wohl, was ihnen noch Freude bereiten würde zu unternehmen, wenn sie nur nicht so erschöpft wären.

Die Theorie geht davon aus, dass der Stress mit der Arbeitsbelastung zunimmt: Je mehr emotionales Engagement umso mehr Stresssymptome im Beruf. Entfremdung von der Arbeit und emotionale Abstumpfung erhöhen den Stress bei der Arbeit, emotionale Erschöpfung, und Abnahme der Leistungsfähigkeit sind die Folgen.

Burnout wird meist dadurch von Stress unterschieden, dass Burnout sich auf längerdauernde und anhaltende Bedingungen bezieht, während Stress meistens aber nicht immer vorübergehender Natur ist. Burnout wäre demnach eine Folge langdauernden und emotional wie körperlich überforderndem beruflichem Stress.

Burnout kann von Depressionen auch dadurch unterschieden werden, dass Burnout-Probleme und den Bezug einer Person zu deren Arbeit meint, während Depressionen sich in den verschiedensten Aspekten menschlichen Lebens zeigen.

Abgrenzung Burnout und Depression

Burnout: Beschränkt sich hauptsächlich auf berufliche Überlastung und die Situation am Arbeitsplatz. Das Burnout-Syndrom ist zu Beginn meist «situations-bezogen» und greift erst in einem späteren Stadium auf weitere Lebensbereiche über.

Depression: Eine Depression zeigt sich von Anfang an in allen Lebensbereichen und ist nicht nur auf berufliche (Arbeitsplatzverlust) oder andere psychosoziale Belastungen (Partnerverlust etc.) beschränkt.

Behandlungsmöglichkeiten

Burnout erkennen, vorbeugen und behandeln

So schwierig die genaue Eingrenzung der Symptome beim Burnout ist, genauso schwierig ist die starre Festlegung einer wirksamen Therapie. Diese muss individuell auf die Beschwerden und Bedürfnisse der Betroffenen ausgerichtet werden.

Zu den körperlichen und psychischen Symptomen gehören vor allem Erschöpfung, Depression, Ängste, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Herz- und Kreislaufprobleme, chronische Schmerzen, sexuelle Probleme, Tinnitus, Hörstürze, Magen-Darm-Beschwerden sowie ein insgesamt geschwächtes Immunsystem.

Analyse von Stressoren im Berufsalltag

Was ein Mensch bewältigen kann, hängt von der Dauer, Intensität und Anzahl der Stressfaktoren und anderer Belastungen am Arbeitsplatz ab. Ausserdem spielen die persönlichen Fähigkeiten und die unterstützenden Ressourcen der Arbeitsumwelt eine wichtige Rolle.



Potentielle Stressoren am Arbeitsplatz können unterschiedlicher Natur sein:

Psychisch-mentale Stressoren

- quantitative Überforderung durch die Leistungsmenge bzw. das Arbeitstempo
- qualitative Überforderung durch Informationsflut, Unübersichtlichkeit oder Komplexität der Aufgabe
- Unterforderung, weil der Arbeitsinhalt nicht der Qualifikation entspricht
- widersprüchliche Arbeitsanweisungen
- ständige Unterbrechungen, z.B. durch EDV-Ausfall
- unvollständige Informationen
- mangelhafte Rückmeldungen
- unklare Zielvorgaben
- Leistungs- und Zeitdruck
- Angst vor Misserfolg und Kontrolle
- hohe Verantwortung für Personen oder Werte
- ungenügende Einarbeitung
- unklare Zuständigkeiten

Soziale Stressoren

- fehlende Anerkennung und Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte
- schlechtes Betriebsklima
- Konflikte
- Konkurrenzdruck
- isoliertes Arbeiten
- geringe Entwicklungsmöglichkeiten
- Diskriminierung oder Benachteiligung
- Kollision der Arbeitsbedingungen mit Familienerfordernissen
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- mangelhafte Information und Beteiligung am Betriebsgeschehen

Emotionale Stressoren

- Zwang zum Freundlichsein
- Widerspruch zwischen ausgedrückten und empfundenen Gefühlen (z.B. Freundlichkeit zu ärgerlichen Kunden)
- Beleidigungen, Kränkungen, Demütigungen

Physische Stressoren

- Lärm
- Kälte bzw. Hitze
- Nacht- und Schichtarbeit
- pausenloses Arbeiten
- Nicht idealer Arbeitsplatz

Mobbing am Arbeitsplatz gilt als eine extreme Form sozialer und emotionaler Stresssituation. Unsichere Arbeitsverhältnisse und Arbeitslosigkeit zählen mit zu den stärksten Stressoren.

Soziale Unterstützung und positive zwischenmenschliche Beziehungen gelten dagegen im Beruf als entscheidende Faktoren, die vor ungesunden übermässigen Stressreaktionen schützen.

Allgemeine Antistressmassnahmen: Seele und Körper in Gleichklang bringen

In den meisten Fällen stehen neben der Behandlung der vielfältigen somatischen, d.h. körperlichen Beschwerden Methoden zum allgemeinen Stressabbau im Mittelpunkt einer Therapie gegen das Burnout-Syndrom.

Wirksame Entspannungsübungen bei Burnout sind z.B.

- progressive Muskelentspannung
- Meditation
- autogenes Training
- Atemübungen
- Yoga-Übungen
- Körperarbeit zur Entspannung (z.B. Tai Chi und Chi Gong als ganzheitliches Gesundheitstraining)

Auch Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommen zur Anwendung, etwa Akupunktur, besonders im Falle von Schmerzen.

In vielen Fällen ist eine Psychotherapie angezeigt. Sie ermöglicht es, Erlebnisse aus der Vergangenheit bewusst zu bearbeiten und daraus neue Handlungsstrategien zu entwickeln. Die Identifikation klar umschriebener Belastungsfaktoren im Berufsalltag und Privatleben ermöglichen diese besser zu bewältigen.

Ziel all dieser Therapien ist eine Veränderung der Lebensgewohnheit, der Weg «weg vom Stress» hin zu einer Strategie der Alltagsbewältigung «in aller Ruhe».

Die erlernten Methoden des Stress-Abbaus sollten auch nach einer ambulanten oder stationären Therapie weiter fortgeführt werden. Denn eine Therapie gegen Burnout ist keine vorübergehende Intervention, sondern ein über lange Zeit nötiger Prozess, um einen Rückfall zu vermeiden. Eine individuelle Checkliste hilft, Warnzeichen zu erkennen und mit entsprechenden Verhaltensstrategien dagegen anzusteuern.

Gute Nacht, besserer Tag: Schlafhygiene gegen Schlafstörungen

Schlafstörungen können sowohl Symptom einer Erkrankung wie dem Burnout-Syndrom als auch ein eigenständiges Krankheitsbild sein. Sollte eine Änderung der Schlafhygiene nicht ausreichen, um Schlafstörungen zu beheben, ist eine nähere ärztliche oder psychologische Untersuchung ratsam. Zur Verbesserung der Schlafhygiene können folgende Massnahmen beitragen:

- Körperliche Bewegung, jedoch nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen
- Vermeidung grösserer Mahlzeiten, alkoholischer oder belebender Getränke vor dem Schlafengehen
- Herstellung eines angenehmen Schlafklimas (Matratze, Raumtemperatur, Verdunkelung)
- Körpersignalen Beachtung schenken (erst Schlafengehen, wenn Müdigkeit eintritt und Müdigkeit nicht ignorieren)
- Beschäftigung mit «einschläfernden» Inhalten (z.B. langweiliges Buch, Fernsehprogramm)
- Möglichst gleichmässiger Rhythmus und regelmässige Zeiten für Zubettgehen und Aufstehen



Stressabbau durch körperliche Aktivität

Regelmässige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Durch gezielte Förderung der körperlichen Aktivität lässt sich in jedem Alter der Entwicklung von Krankheiten und Beschwerden entgegenwirken.

Körperliche Aktivität wirkt nicht nur gesundheitlichen Risiken entgegen, sie fördert zugleich die körperliche Fitness und das physische und mentale Wohlbefinden.

Körperliche Aktivität entspannt und stellt wieder einen gelasseneren Zustand her, in dem die Probleme des Alltags verschwinden was sich positiv auf Psyche und Geist auswirkt. Eine gesteigerte körperliche Fitness bringt ein höheres Leistungs- und Konzentrationsvermögen mit sich, so dass mehr psychische Belastung vertragen werden kann, wie auch eine Untersuchung des US Department of Health and Human Services zeigen konnte.



Körperliche Aktivität und Gesundheit

Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit

Lebenserwartung	▲▲▲
Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen	▼▼▼
Blutdruck	▼▼
Risiko an Darmkrebs zu erkranken	▼▼
Risiko an Diabetes mellitus Typ II zu erkranken	▼▼▼
Beschwerden durch Arthrose	▼
Knochendichte im Kindes- und Jugendalter	▲▲
Risiko altersbedingter Stürze	▼▼
Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter	▲▲
Kontrolle des Körpergewichts	▲
Angst und Depressionen	▼
Allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität	▲▲

▲ = einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert

▲▲ = moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert

▲▲▲ = starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert

▼ = einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt

▼▼ = moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt

▼▼▼ = starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt

Medikamentöse Möglichkeiten

Die medikamentöse Intervention beim Burnout-Syndrom sollte in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Die medikamentöse Therapie ist rein symptomatisch und richtet sich nach der Art der auftretenden Beschwerden. Der Fokus der medikamentösen Therapie liegt dabei auf mehreren verschiedenen Medikamentenklassen. Einige der aufgeführten Medikamente werden nur im Einzelfall und nach sorgfältiger Abwägung der Vor- und Nachteile (Nebenwirkungen) eingesetzt.

Symptomatik	Substanzklasse
Erschöpfung/Müdigkeit Schlafstörungen	Stimulanzien Zur Regulation des Schlafs werden sedierende Antidepressiva verwendet. Benzodiazepinrezeptor-Agonisten, Tranquilizer kommen kurzfristig zum Einsatz.
Muskuloskelettale Beschwerden	Nicht steroidale Antirheumatika Antidepressiva Andere
Stressregulatoren	Sedierende Antidepressiva Atypische Neuroleptika Tranquilizer

Psychotherapie

Die Psychotherapie im Behandlungsschema des Burnout zielt darauf ab, der betroffenen Person wieder zu einer positiven optimistischen und konstruktiven Lebenseinstellung zu verhelfen. Darüberhinaus ist der Wiederaufbau eines sozialen Netzes, das aufgrund der alleinigen Fokussierung auf die Arbeit und den Job meist verloren gegangen ist, essenziell wichtig.

Soziale Kontakte

Soziale Kontakte haben eine Art Stress-Pufferfunktion. Zum einen sorgen sie für eine angenehme Atmosphäre in der das parasympatische Nervensystem aktiviert wird. Zum anderen führen soziale Kontakte auch zu einer sozialen Anerkennung, wodurch eine ausschliessliche Identifikation mit der Arbeit vermieden werden kann. Weiterhin können ein stabiler Freundeskreis und insbesondere eine harmonische Partnerschaft für Stabilität und Sicherheit sorgen. Auch helfen solche engen Bindungen unterstützend, um aus einer seelischen Krise wie Burnout oder Depression herauszukommen.



Früh erkannt – Burnout gebannt

Rechtzeitige Vorbeugung ist auch bei Burnout die erfolgreichste Behandlung.

Das heisst: Frühzeichen eines beginnenden Burnout-Syndroms erkennen lernen und aktiv etwas dagegen tun. Kernpunkt ist eine gründliche Analyse der eigenen Situation, sowohl was berufliche als auch private Aspekte angeht (hoher Leistungs- und Zeitdruck, Überengagement, hohe Arbeitsbelastung, aber auch Freizeit-Stress, familiärer oder Beziehungs-Stress).

Lange bevor ein totaler Zusammenbruch unausweichlich ist, kann jeder Einzelne versuchen, die Stressbelastung im Alltag und Beruf abzubauen und zu überlegen, wie Dinge verändert werden können.

Ansatzpunkte für eine Änderung des Lebenswandels können sein: Wege hin zu einer gesunden Lebensweise möglichst ohne Drogen und Rauschmittel, gesunde Ernährung, sportliche Aktivität in einem vernünftigen Ausmass, ausreichend Schlaf, regelmässige Spaziergänge, hin- und wieder mal Abschalten, gute Musik hören, mit Freunden etwas unternehmen; versuchen, im Beruf durch Zeitmanagement und Prioritäten-Setzung überflüssige Arbeiten zu vermeiden.

Wichtige und anstrengende Arbeiten sollten vormittags erledigt werden, wenn die meisten Menschen am leistungsfähigsten sind, leichtere Arbeitsaufgaben sollten in den Nachmittag gelegt werden. In jedem Fall empfiehlt es sich, auf die individuelle Leistungskurve Rücksicht zu nehmen.

Hier sollte man sich die Worte von Bert Brecht zu Herzen nehmen, der sagte:

«Ich rate, lieber mehr zu können als man macht, als mehr zu machen als man kann»



Was kann ich selbst dagegen tun?



Stress raus – Energie rein!

Druck aushalten kann nur, wer innerlich stark ist und über entsprechende Strategien verfügt, mit dem Leistungsdruck umzugehen. Hierzu gehören insbesondere:

- Eine gute Organisationsfähigkeit
- Ein gutes Zeitmanagement
- Die Fähigkeit, delegieren zu können
- Die Fähigkeit, zwischendurch und am Abend abschalten und loslassen zu können
- Die Fähigkeit, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen
- Das Gefühl, selbstbestimmt zu arbeiten, d.h. das Gefühl, die Kontrolle über das zu haben, was man tut

Das 12-Punkte-Programm zur Verhütung und Bewältigung des Burnout

1. Stress verarbeiten lernen. Hierbei ist ein aktives und lösungsorientiertes Zupacken (problemfokussiert) hilfreicher, als Vermeidungsverhalten. Distanzierung ist dann angezeigt, wenn man eine Situation nicht ändern kann.
2. Aufhören zu verleugnen
3. Isolation vermeiden
4. Lebensumstände ändern
5. Übermäßigen Einsatz vermindern
6. Sich nicht mehr überfürsorglich verhalten
7. NEIN sagen lernen
8. Kürzer treten, Abstand nehmen
9. Sich neue Werte geben
10. Lernen, sein persönliches Tempo zu bestimmen
11. Sich um den Körper kümmern
12. Den Sinn für Humor erhalten

Hinzu kommt, dass bestimmte Verhaltensweisen einem Burnout entgegenwirken. Als Burnout-Blocker und damit als schützende Faktoren vor der Entwicklung eines Burnout gelten folgende Situationen:

- Entscheidungsfreiheit
- Innere Ausgeglichenheit
- Klare Arbeitsziele
- Intellektuelle Anforderung
- Minimale Bürokratie
- Wechsel zwischen Belastung und Entlastung
- Fachliche Kompetenz
- Gutes kollegiales Verhältnis

Entspannung und Erholung

Nach einem anstrengenden Arbeitstag fühlt man sich erschöpft und verspannt. Der Kopf wälzt wie eine Waschmaschine berufliche Probleme und Sorgen umher. Jetzt besteht das Bedürfnis, einfach abzuschalten, die Arbeit los zu lassen und zur Ruhe zu kommen.



Oft helfen dabei relativ einfache, alltägliche Methoden: Spaziergehen, sportliche Betätigung, Ausdauertraining, Hobbys, Musik, Lesen oder einfaches Nichtstun.

Mitunter ist die Erholungsfähigkeit – z.B. durch lang anhaltenden Stress – schon so stark beeinträchtigt, dass auch Entspannen regelrecht neu gelernt und methodisch angegangen werden muss. Hierzu werden auch Kurse angeboten. Entspannungstechniken helfen Ihnen, gegen innere Unruhe, Anspannung und belastende Tageserinnerungen anzugehen. Das Grundprinzip besteht fast immer darin, alle Aufmerksamkeitsenergie nur auf den eigenen Körper und das eigene Ich im «Hier und Jetzt» zu lenken und dadurch Spannungszustände aufzulösen.

Entspannungstechniken beeinflussen also immer den Zusammenhang von Körper und Psyche. Dies kann eher über den Körper (Muskeln, Atmung) oder eher über die Psyche (Gedanken, Fantasie) eingeleitet werden.

Autogenes Training

Trainieren Sie in einer ruhigen, bequemen Umgebung mit geschlossenen Augen. Durch die Vorstellung von Schwere und Wärme werden schrittweise verschiedene Muskelgruppen entspannt. Diese willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems bewirkt eine Entspannung im gesamten Körper.

Einmal beherrscht, kann Autogenes Training auch während kurzer Arbeitspausen (3-Minuten-Übung) erfolgreich angewandt werden.

Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen beginnen Sie, einzelne Muskelgruppen nacheinander für einige Sekunden bewusst anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Durch das Erleben des Unterschiedes zwischen angespannten und entspannten Muskeln, können Verspannungen schneller entdeckt und gelöst werden.

Meditation

Beim Meditieren gelangt man in einen Zustand tiefer Entspannung, in dem die Konzentration ganz auf einen Gegenstand oder einen Gedanken konzentriert wird.

Nach einer gewissen Übungszeit, die Ruhe und Konzentration erfordert, ist man in der Lage, sich in eine Art Trancezustand zu versetzen. Durch dieses «Abschalten» werden Anspannungen und Ängste gelöst.

Yoga

Diese Entspannungstechnik aus Indien beinhaltet langsame, konzentrierte Atem- und Gymnastikübungen. Dadurch werden Muskeln gelockert, Gelenke geschmeidig gemacht sowie der Kreislauf und die Konzentration gestärkt.

Achtsamkeitstherapie

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), auch «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» genannt, ist eine einfache und zugleich wirksame Methode, Stress abzubauen sowie Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Achtsamkeit bedeutet, dass alles was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst und ohne Wertung wahrgenommen wird. Durch Achtsamkeit ist es möglich, anzuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken aufmerksam zu beobachten.

Mit Hilfe der Achtsamkeit kann die volle Konzentration auf das gelenkt werden, was wir im gegenwärtigen Augenblick tun. Durch Achtsamkeit ist es möglich in stressigen Momenten wach und aufmerksam zu bleiben.

Timeout statt Burnout

Bei Timeout statt Burnout, geht es darum, vorsorglich kleinere oder grössere Auszeiten in seinem Leben einzuplanen.

Ein Timeout kann sowohl von der Länge (zwei Stunden bis zur mehrmonatigen Auszeit), als auch inhaltlich sehr unterschiedlich aussehen.

Wichtig ist in jedem Fall, sich einen Unterbruch vom normalen Alltag zu verschreiben und sein eigenes Leben zu überdenken sowie Schritte hin zur aktiven Lebensgestaltung einzuplanen.



Ein Timeout ist alleine möglich, mit dem Partner oder einem Freund, der einen bei einer ehrlichen Bestandsaufnahme unterstützen kann.

Manchmal ist es auch hilfreich, die Unterstützung eines Coachs in Anspruch zu nehmen oder sich zu einem begleiteten Timeout-Angebot anzumelden.

Wenn man sich bereits in einem Burnout befindet, sollte ein Timeout ärztlich und psychologisch begleitet werden.

Hierzu kann auch der mehrwöchige Aufenthalt in einer auf Burnout spezialisierte stationäre Einrichtung gehören.

Therapeutische Sofortmassnahmen bei Burnout-Verdacht

Professionelle Hilfe aufsuchen	Aktive Unterstützung durch einen Therapeuten durch Erklären, Entlasten, Ermutigen und Verstehen.
Zeitmanagement	Tagesplanung durch Wechsel von Aktivität und Passivität festlegen.
«Slow down, take it easy»	Den Tagesablauf «entschleunigen».
Schlafhygiene	Für genügend und qualitativen ausreichenden Schlaf sorgen.
Körperliche Aktivität	Körperliche Aktivität und Sport trägt zur Stressverarbeitung bei (mindestens 30 min jeden zweiten Tag).
Organisation der Arbeit	Reduktion der belastenden Aktivitäten und Steigerung der angenehmen Tätigkeiten führen zu einer gefühlten positiven Arbeitsbilanz.
Entspannung	Entspannungsübungen, Meditation, Yoga etc. vermindern das Niveau der Grundanspannung und reduzieren somit die Gefahr von stressbedingten Erkrankungen.

Adressen und Links

Swiss Burnout

www.swissburnout.ch

Schweizerische Gesellschaft für Verhaltens- und Kognitive Therapie

Weihergasse 7

3005 Bern

info@sgvt-sstcc.ch

www.sgvt-sstcc.ch

SGAD – Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression

Geschäftsstelle

Ringstrasse 70

8057 Zürich

info@sgad.ch

www.sgad.ch

Stiftung Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261

Postfach

8031 Zürich

www.promentesana.ch

Broschüren zur psychischen
Gesundheit am Arbeitsplatz
können im Internet unter:
www.seco.admin.ch
heruntergeladen werden.

Selbsttest zum Burnout-Risiko

Durch Addition der erreichten Punkte aus den 26 Fragen können Sie den Burnout-Wert ermitteln.

Fast nie
Manchmal
Meistens

1	Ich bin mit meinem Leben unzufrieden	1	2	3
2	Am Abend nehme ich gerne einen Drink zur Entspannung	1	2	3
3	Ich fühle mich einfach müde	1	2	3
4	Es lastet viel Druck und Verantwortung auf mir	1	2	3
5	Ich kann mich nicht mehr richtig freuen	1	2	3
6	Mich mit Freunden zu treffen, ist mir zu anstrengend	1	2	3
7	Ich bin oft gereizt und verärgert	1	2	3
8	Ich nehme mir selten Zeit für ein entspanntes Mittagessen	1	2	3
9	Ich sollte tausend Dinge gleichzeitig erledigen	1	2	3
10	Ich bin körperlich erschöpft	1	2	3
11	Ich fühle mich wertlos	1	2	3
12	Ich trinke viel Kaffee oder konsumiere andere Aufputschmittel	1	2	3
13	Meine Arbeit macht mir keine Freude mehr	1	2	3
14	Ich weiss, dass ich etwas verändern muss aber es ist jetzt nicht möglich	1	2	3
15	Ich bin über andere verärgert oder fühle mich enttäuscht	1	2	3
16	Es kommt mir alles so sinnlos vor	1	2	3
17	Ich schlafe schlecht	1	2	3
18	Ich bin innerlich zu unruhig, um ein Buch zu lesen oder einfach Musik zu hören	1	2	3
19	Ich mache mir zu viele Sorgen	1	2	3
20	Ich fühle mich einsam	1	2	3
21	Ich habe Angst etwas vergessen oder übersehen zu haben	1	2	3
22	Meine Gesundheit macht mir Probleme	1	2	3
23	Es wird zu wenig geschätzt, was ich leiste	1	2	3
24	Ich kann mich auf meine Kollegen, meine/ meinen Partnerin/Partner nicht verlassen	1	2	3
25	Obwohl ich mich bemühe, erreiche ich nicht das, was ich mir vorstelle	1	2	3
26	Es ist mir alles zu viel	1	2	3

Auswertung des Selbsttests

Zählen Sie die angekreuzten Ziffern zusammen. Die Summe ergibt den Burnout-Wert.

Bis 29	Sie sind nicht gefährdet und sorgen für eine ausgewogene Balance zwischen Arbeitsstress und Erholung.
30 bis 52	Sie zeigen bereits Anzeichen eines Burnout. Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung ist nicht gegeben. Sie stehen unter Leistungsdruck und sind sehr engagiert. Erfolg und Anerkennung ist das, was Sie wollen, aber es läuft nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, kurz- und langfristige Veränderungen zu planen, die mehr Zufriedenheit und Lebensbalance ermöglichen.
Mehr als 52	Sie leiden unter einem Burnout-Syndrom. Veränderungen in Ihrem Lebens- und Arbeitsalltag sind dringend erforderlich. Suchen Sie sich auf jeden Fall professionelle Hilfe, weil dieser Test einen professionellen Rat nicht ersetzen kann. Entwickeln Sie neue Strategien und Ziele. Beginnen Sie jetzt damit.

Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

225306-241701

Die mit dem Regenbogen

