

Der Tag, an dem mein Leben stillstand . . .
Burnout, die Geissel unserer Zeit!

Dr. phil. Marius Zbinden

Psychologe FSP

Kognitiver Verhaltenstherapeut SGVT

Leiter psychologischer-psychotherapeutischer Dienst der

Luzerner Höhenklinik Montana LHM

www.lhm.ch

Was Sie von diesem Vortrag nicht erwarten sollten . . .

Tipps für BO-Gefährdete zu

- ausgewogener Ernährung
- Verzicht auf (legale) Suchtmittel wie Medikamente, Alkohol und Nikotin
- viel Bewegung, vor allem im grünen Wald . . .
- regelmässig Sport
- erfüllende soziale Kontakte
- gesunde Lebensweise (Regeneration und Ruhe)

Burisch, 2015

Burnout

Die WHO erklärt Stress zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jh.

Schweizer **Staatsekretariat für Wirtschaft - SECO, 2004**):
Direkte Folgen von Stress – 4.2 Mia CHF / 1.2 % BIP davon

- **Absentismus** – 2.4 Mrd
- **Medizinische Versorgung** – 1.4 Mrd
- **Selbstmedikation** – 350 Mio

Inklusive Arbeitsunfälle / Berufskrankheiten – 7 bis 8 Mrd /
2.3 % BIP



Burnout

Die WHO erklärt Stress zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jh.

www.gesundheitsfoerderung.ch (2018)

- Rund jede vierte erwerbstätige Person (27.1 % - 2015: 22.5%) hat **Stress**, d.h. mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz
- **Erschöpfung**: Anteil emotional erschöpfter Personen tendiert gegen 30%
- **Produktivitätsverluste**: Stress kostet die Gesellschaft rund CHF 6.5 Mrd pro Jahr



Definition Burnout

(Burisch, 2015, 11f)

→ Mindestens 3 (typischerweise wesentlich mehr) der folgenden Beschwerden müssen gegeben sein:

- Müdigkeit
- gestörter oder unruhiger Schlaf
- Reizbarkeit
- gesunkene Fähigkeit, Druck und Unsicherheit zu bewältigen
- Emotionale Labilität
- Grübeleien
- Gefühl von Gehetztheit
- Konzentrationsprobleme u./o. Vergesslichkeit

→ Gefühle von Kontrollverlust durch *unbewältigbare Stressoren*

→ mindestens eine *soziale Rolle* (z.B. 'Arbeitnehmer' oder 'Elternteil') kann höchstens noch zur Hälfte ausgefüllt werden

→ obige Symptome dürfen *nicht ausschliesslich auf eine psychiatrische Erkrankung* (z.B. eine Depression) zurückgehen

→ die Beschwerden müssen *mindestens seit 6 Monaten* bestehen

Erschöpfung

körperliche Verdachtsdiagnosen

- Anämie
- Eisenmangel
- Schilddrüsenfehlfunktion
- Diabetes
- Herzinsuffizienz
- Chronische obstruktive Lungenerkrankung
- Niereninsuffizienz
- Borreliose
- HIV
- Tuberkulose
- Krebs
- Entzündliche Systemerkrankungen
- Schlafstörungen
- Degenerative Erkrankungen des Zentralnervensystems
- Fibromyalgie
- Medikamentennebenwirkungen

von Känel, 2008; Husmann, 2012

Burnout

Klassifikation

ICD-10–GM (ab 1990): Z.073 - Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung (ohne Verweis auf berufliches Umfeld!):

- Akzentuierung von Persönlichkeitszügen
- *Ausgebranntsein (Burn-out-Syndrom)*
- Körperliche oder psychische Belastung o.n.A.
- Stress, andernorts nicht klassifiziert
- Mangel an Entspannung oder Freizeit
- Sozialer Rollenkonflikt
- Unzulängliche soziale Fähigkeiten
- Zustand der totalen Erschöpfung . . .

WHO, 2022:

ICD-11: QD85 Burn-out - Syndrom aufgrund von chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird

- ein Gefühl der Erschöpfung
- eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job und
- ein verringertes berufliches Leistungsvermögen

Fazit:

Burnout ausschliesslich im beruflichen Alltag, nicht für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen

Unterschiede Burnout – Depression

(Burisch, 2015, 10)

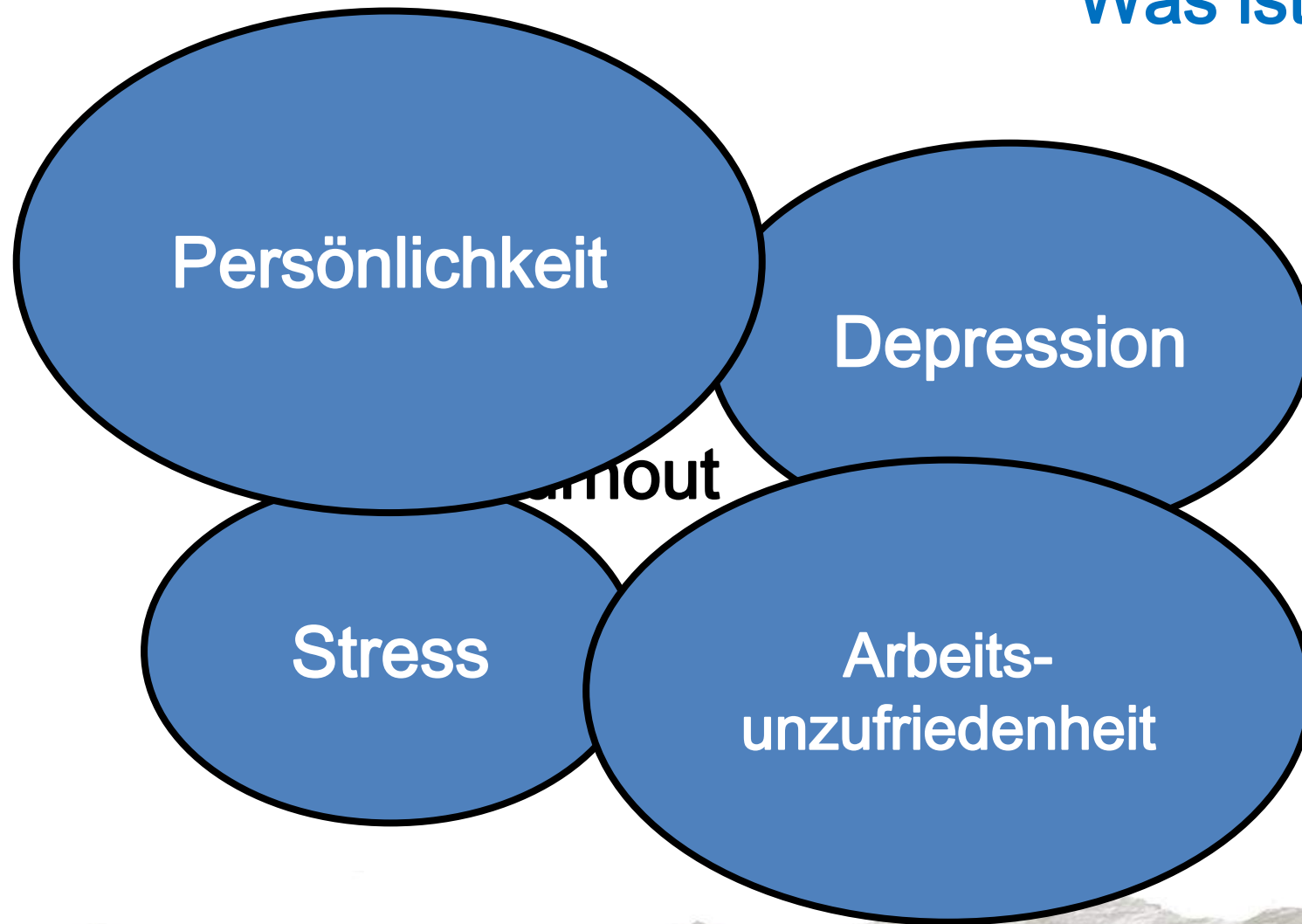
Ausbrenner	Depressive
<ul style="list-style-type: none">haben prinzipiell lösbare Probleme, die mit Einfühlung stets nachvollziehbar sind	<ul style="list-style-type: none">leiden an Unabänderlichem; kleinste Anlässe können zu unverhältnismässig starken Reaktionen führen
<ul style="list-style-type: none">kämpfen oder haben zumindest gekämpft; sie sind nicht nur niedergeschlagen und erschöpft, sondern auch wütend	<ul style="list-style-type: none">haben nichts, wogegen sie ankämpfen können
<ul style="list-style-type: none">überschätzen ihre Kräfte und geben erst spät auf	<ul style="list-style-type: none">resignieren vor Anforderungen, die Aussenstehenden zumutbar erscheinen

Unterschiede Burnout – Depression

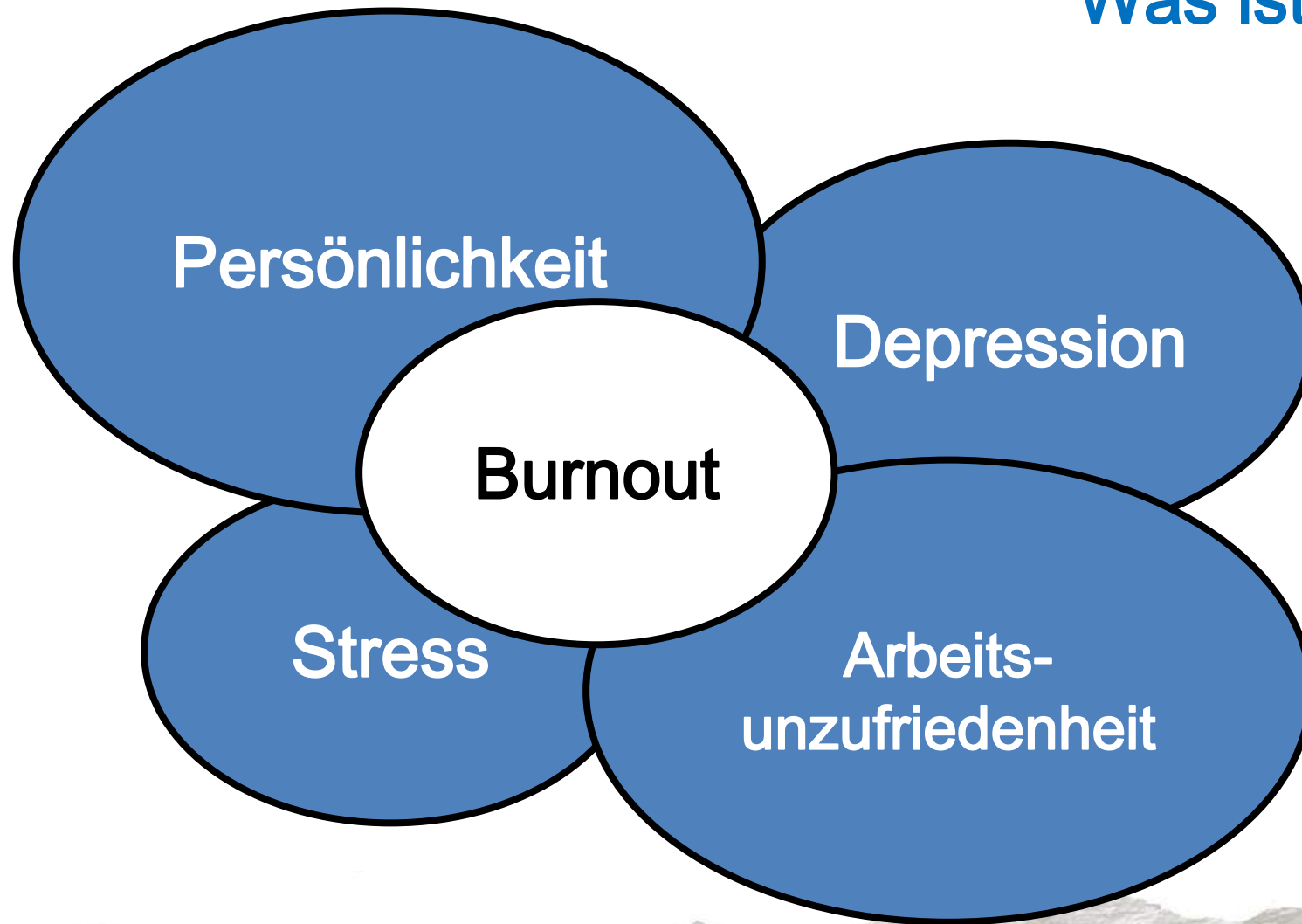
(Burisch, 2015, 10)

Ausbrenner	Depressive
<ul style="list-style-type: none">• hätten durchaus Freude an allerlei, 'wenn sie nicht so saft- und kraftlos wären; mit genügend viel Geld könnte man sie aus ihren Fallen freikaufen ...'	<ul style="list-style-type: none">• haben an nichts mehr Freude, können sich für gar nichts mehr begeistern
<ul style="list-style-type: none">• In (Reha-)Kliniken unterschiedliche Therapiegruppen: wollen aktiv mitarbeiten, lehnen Pausen ab etc.	<ul style="list-style-type: none">• verlangen Schonung

Was ist Burnout?



Was ist Burnout?



Prävention I: Wo fängt die Gefahr an?

Lernen Sie Frühsignale zu erkennen:

- mentale und emotionale Stabilität sinkt
 - innere Unruhe, Stimmungsschwankungen, Gefühl von Leere, Angst ...
- körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach
 - anfällig für Infekte und Erkrankungen, rasche Erschöpfbarkeit, Schlafprobleme ...
- Arbeits- und Leistungsfähigkeit sinken
 - Konzentrations- und Merkschwierigkeiten, verminderte Belastbarkeit ...
- soziale Kompetenz lässt nach
 - leicht gereizt, Mitgefühl und Verständnis nehmen ab ...

Prävention II: Wo fängt die Gefahr an?

Bei der Arbeit:

- Schaffen Sie Distanz zur Arbeit
- Keine idealistischen oder utopischen Ansprüche
- Unterscheiden Sie Wesentliches von Unwesentlichem
- Wehren Sie sich in der Überforderung gegen das Allein-gelassen-werden (Supervision, Intervision, Coaching)
- Selbstwert und Gefühle sollen nicht allein von der Arbeit abhängen

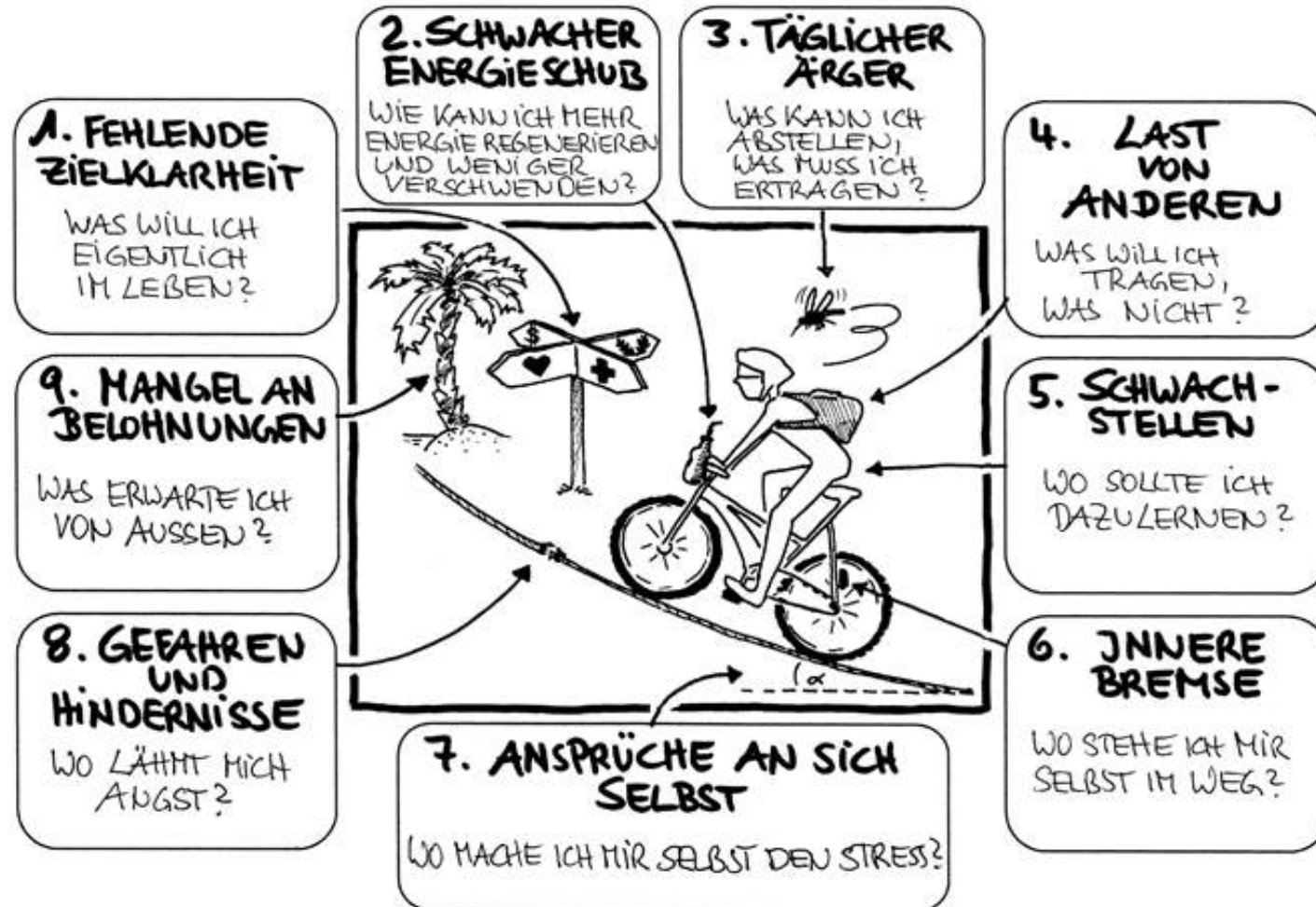
Prävention II: Wo fängt die Gefahr an?

Im Team:

- Ermöglichen Sie Austausch, Begleitung und Unterstützung (Mitsprache)
- Feedback soll erwünscht sein
- Gesundheitsförderndes Arbeitsklima: Arbeiten Sie mit realistischen Arbeitsplänen
- Suchen Sie stets nach Prozessoptimierungen (Arbeits- und Organisationsgestaltung)

Prävention III: Wo fängt die Gefahr an?

Das Radler-Modell: Fallstricke (Burisch, 2015, 55f)



Was Sie von diesem Vortrag nicht erwarten sollten . . .

. . . für die Prävention und Therapie dennoch wichtig ist

Tipps für BO-Gefährdete zu:

- ausgewogener Ernährung
- Verzicht auf (legale) Suchtmittel wie Medikamente, Alkohol und Nikotin
- viel Bewegung, vor allem im grünen Wald . . .
- regelmässig Sport
- erfüllende soziale Kontakte
- gesunde Lebensweise (Regeneration und Ruhe)

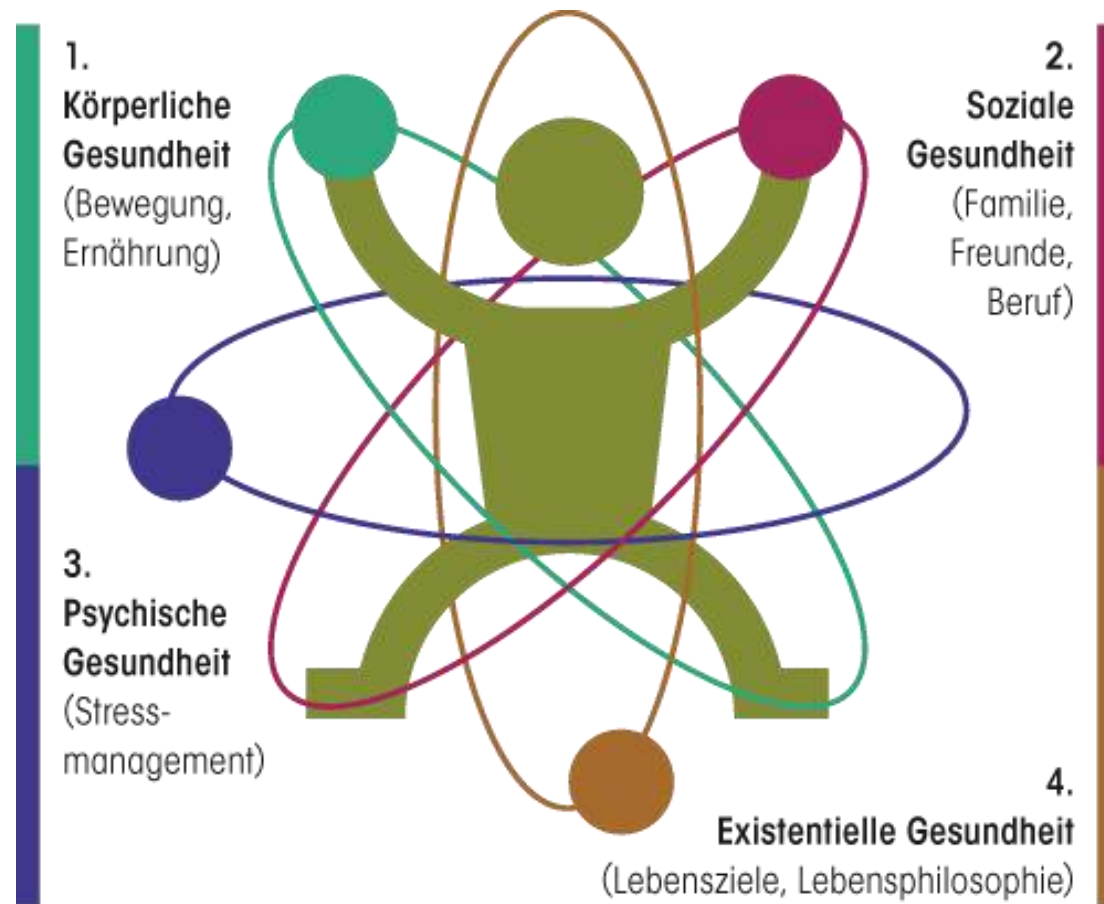
Burisch, 2015

Präventions- und Therapieschwerpunkte in der LHM

Verantwortung – persönliche Ebene: Entscheidung, gemäss eigener innerer Werte zu leben

- Entspannung – Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Tiefenatmung etc.
- Regelmässiger Ausgleich und Genuss
- Körperliche Fitness
- Freizeitaktivitäten
- Lebensbalance – Familie, Arbeit, Ehrenamt, soziale Engagements

Präventions- und Therapieschwerpunkte in der LHM



Literatur und Selbsthilfe (I)

Burisch, M. (2015). *Dr. Burischs Burnout-Kur – für alle Fälle. Anleitungen für ein gesundes Leben*. Berlin: Springer. 1. Aufl., ISBN 978 -3-6624-6774-9

Bergner, T. (2015). *Burnout-PRÄVENTION. Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen. Selbsthilfe in 12 Stufen*. Schattauer. ISBN 978-3-7945-3088-5

Hillert, A., Koch, St. & Lehr, D. (2018). *Burnout und chronischer beruflicher Stress: Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige*. Göttingen: Hogrefe. ISBN 978-3-8017-2833-5

www.stressnostress.ch

Burnout-Test (zahlungspflichtig): <https://www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html>

Burnout-Selbsttest (gratis): <http://www.cconsult.info/selbsttest/burnout-test.html>

Literatur und Selbsthilfe (II)

Burnout-Test (zahlungspflichtig): <https://www.burnout-institut.eu/Burnout-Test.8.0.html>

- Individuelles Burnout-Profil, Erläuterungen zu den 10 Dimensionen (.pdf)
- auf über 50 Seiten ausführliche Tipps zur Selbsthilfe, wie
 - 3 Tipps zum Thema Nein sagen
 - warum Sie nach einem stressigen (Büro-)Tag auch körperlich fertig sind
 - wie Sie den Tag hinter sich lassen: 5 erprobte Rezepte für's Abschalten nach der Arbeit
 - Empfehlungen für den Aufbau innerer Ressourcen
 - 5 Dinge, die Sie auf keinen Fall zu sich selbst sagen dürfen (*sei perfekt!, streng dich an!, beeil dich!, sei stark!, mach's den anderen recht!*)
 - wie Sie das Gefühl innerer Leere loswerden
 - eine sofort wirksame Entspannungstechnik
 - die wichtigsten Wege zu mehr Gelassenheit und vieles mehr ...

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

FRAGEN?