

Vortrag im Rahmen des CAU Gesundheitstages 2015

Burnout! – Was ist das?

Und wie kann ich mich schützen?

Inhalt:

- Burnout – was ist das?
- Gesellschaftliche Hintergründe
- Geschlechtsspezifische Unterschiede
- Phasen eines Burnout-Prozesses
- Warnsignale
- Was kann ich tun, wenn ich betroffen bin?
- Wie kann ich mich schützen?

Pause Atmen wir verlieren dadurch keine Zeit, gewinnen aber
Abstand zu dem was vorher war Herr Nelting

Burnout – was ist das?

englisch: „Ausgebranntsein“ auf deutsch könnten wir sagen: „der Ofen ist aus“

Ein körperlicher, geistiger und emotionaler **Erschöpfungszustand** aufgrund meist beruflicher Überlastung.

Mit **reduzierter Leistungsfähigkeit** und **Leistungsunzufriedenheit/Misserfolgserleben** trotz übermäßiger Anstrengungen und Anspannung, dem **Verlust des Gefühls für die eigene Person**, Gefühlen von Fremdheit und Distanz zu sich selbst und seiner Umwelt und **innerer Leere**

Erschöpfung ist zunächst eine **natürliche** Reaktion, wenn wir viel geleistet haben. Wenn wir auf Dauer der Erschöpfung keinen Raum geben, wenig zu unserer Erholung tun, dann kann sich ein chronischer Erschöpfungszustand entwickeln.

Burnout ist medizinisch betrachtet keine eigenständige Diagnose, sondern eine **Zusatzdiagnose**: „Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“, diagnostiziert (und behandelt) werden oft die Folgeerkrankungen, wie Depressionen, Angststörungen, Schmerzerkrankungen, Suchterkrankungen usw.

Ursprünglich (70er-Jahre) wurde der Begriff auf helfende Berufsgruppen bezogen, wie z. B. Sozialarbeiter_innen, die hoch engagiert in ihren Arbeitsfeldern waren und dann „ausgebrannt“ sind.

Mittlerweile ist der Begriff nicht mehr auf bestimmte Tätigkeitsfelder beschränkt und wird zunehmend auch bei Überlastungen im familiären und Freizeit – Bereich angewandt.

Gesellschaftliche Hintergründe:

Die WHO hat beruflichen Stress zu „ einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt.

Wer von Ihnen empfindet sein Leben als stressig?

8 von 10 Deutschen empfinden ihr Leben als stressig. Ein Hauptstressfaktor ist der Job. **Brainstorming: was sind Stressquellen?**

- Termindruck
- Zu hohes Arbeitspensum
- Immer erreichbar sein zu müssen
- Informationsüberflutung
- Wenig Gestaltungsspielraum
- Konkurrenz
- Abwertung menschlicher Schwächen
- Übertriebene Leistungsorientierung
- Drohender Arbeitsplatzverlust

Was erleben Sie als entlastend bei ihrer Arbeit?

Entlastende Umgebungsbedingungen der Arbeit werden immer mehr eingeschränkt:

- Anerkennung durch die Vorgesetzten
- Wertschätzung durch Kollegen_innen
- Wertschätzung durch ausreichende Entlohnung
- Einbeziehung in die Informationskreisläufe
- Wahrnehmbare Wirkungen der eigenen Arbeit
- Förderung von Teamarbeit
- Soziale Unterstützung
- Angenehmes Arbeitsklima

Geschlechtsspezifische Unterschiede:

Frauen

Mehrfachbelastung durch Erwerbsarbeit, Kinder- und Familienarbeit; Hausarbeit und Pflegearbeit; geschlechtstypische Arbeitsteilung.

Burnout-Erkrankungen häufig in „klassischen Frauenberufen“:
Dienstleistung, Erziehung, Pflege

Schnellere Wahrnehmung des Leidens und höhere Bereitschaft Hilfe zu suchen

Männer

Schwäche zeigen passt oft nicht in das Selbst- und Fremdbild.

Belastungssymptome werden nicht wahrgenommen und Hilfe erst sehr spät angenommen.

All das führt zu:

- vielem individuellem Leid
- einer drastischen Zunahme stressbedingter Erkrankungen
- hohen Fehlzeiten am Arbeitsplatz
- hohen Kosten für das Gesundheitssystem/die Gesellschaft

Individuelle Hintergründe:

Nicht nur die äußeren Bedingungen sondern auch die innere Verfassung spielen eine Rolle bei der Entstehung eines Burnouts.

Prinzipiell kann **jeder Mensch** in einen Burnout-Zustand geraten, wenn auf Dauer der **Anforderungsdruck**, den ein Mensch erlebt und die **Bewältigungskompetenzen**, die zur Verfügung stehen, auseinander klaffen.

Besonders gefährdet sind Menschen, die:

Sehr engagiert sind, die in ihrem Leben etwas erreichen wollen, die den Selbstwert vorrangig aus Arbeit und Leistung beziehen, deren inneren Überzeugungen stark einschränkend oder permanent antreibend sind, die zu den eigenen Ansprüchen schlecht „Nein“ sagen können, die gerne perfekt sein wollen.

Das Gefühl oder die Tatsache, Anforderungen nicht gewachsen zu sein lösen Stress aus, der nicht nur den Körper sondern auch die Seele eines Menschen belastet.

Wenn dieses Gefühl anhält, entsteht Dauerstress, der durch einen kontinuierlichen hohen Erregungszustand gekennzeichnet ist, Regeneration ist nur noch schwer möglich, oft unmöglich.

Phasen eines Burnout-Prozesses

Ein Burnout verläuft prozesshaft, in verschiedenen **Phasen** und kann sich bis zu Jahren hinziehen.

Es gibt verschiedene **Phasenmodelle**. Im Folgenden ein **Modell von Freudberger (1992)** verkürzt dargestellt:

Verstärkter Einsatz

Überaktivität mit sehr starkem Engagement und einem Gefühl der eigenen Unentbehrlichkeit; eigene Bedürfnisse, wie z.B. Pausen, Ernährung werden vernachlässigt; eigene Probleme werden übergangen und verheimlicht.....“es darf niemand wissen, wie es mir wirklich geht....“

Reduziertes Engagement

Negative Einstellungen zur Arbeit, zu anderen Menschen und zu sich selbst entwickeln sich; Selbstzweifel, Zynismus, Ängstlichkeit und Rückzug von der Arbeit, aber auch der sozialen Umwelt treten immer mehr auf.

Abbau der Leistungsfähigkeit

Konzentrationsschwierigkeiten, Entscheidungsunfähigkeit, Gereiztheit, Stimmungseinbrüche, innere Leere, Schuldgefühle führen zu zunehmender Hilfs- und Wirkungslosigkeit; Kompensationsversuche, wie Alkohol, übermäßiges Essen, Drogen, Medienkonsum, Medikamentenmissbrauch bleiben erfolglos.

Verzweiflung und Depression

Dies ist die Phase des Zusammenbruchs, sehr häufig in Form depressiver Erkrankungen; jedoch auch in Form von Angststörungen, wie z.B. Panikattacken, psychosomatischen Erkrankungen, Suchtentwicklung.

Es kann auch zu vitalen (lebensbedrohlichen) Notfällen kommen, wie Herzinfarkt, Suizid oder Unfälle unter Kontrollverlust oder zu einem so genannten „Nervenzusammenbruch“ in einem akuten Verzweiflungs- und Erregungszustand.

Neben dem psychischen Erleben sind am häufigsten das Herz-Kreislaufsystem, der Rücken, das Immunsystem und das Innenohr betroffen.

Trotz dieser allgemein beobachtbaren Verlaufsauffälligkeiten ist die Entwicklung der Erkrankung **höchst individuell**.

Burn-out kann als ein Anpassungsversuch unseres Körpers an die Lebensbedingungen und Anforderungen der heutigen Welt gesehen werden.

Warnsignale

Es werden bis zu **130 verschiedene Warnsignale/Symptome** genannt, die bei einem Burnout auftreten können

Oft werden diese Warnsignale von Betroffenen ignoriert, sei es, weil die Betroffenen die Signale in der Tat nicht wahrnehmen oder weil sie sie nicht wahrhaben wollen; die **Fehleinschätzung des eigenen Zustands** ist ein wesentliches Symptom des Burnout-Prozesses, so dass der Prozess schleichend weiter laufen kann.

Warnsignale wahrnehmen, ernstnehmen, verändern!

Welche Warnsignale kennen Sie? Körperlich?...

Im Folgenden beispielhaft **körperliche, emotionale, kognitive, soziale und psychische Warnsignale** .

Körperlich:

- Häufigere grippale Infekte
- Muskelverspannungen
- Schlafstörungen
- Atembeschwerden
- Schwindel
- Magen- und Darmbeschwerden
- Tinnitus/Hörsturz
- Sexuelle Probleme
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit

Emotional:

- Unzufriedenheit mit der eigenen Leistungsfähigkeit
- Gefühl mangelnder Anerkennung und Wertschätzung
- Geringer werdende Freundlichkeit
- Humorlosigkeit
- Schuldgefühle
- Ruhelosigkeit
- Ärger
- Misstrauen
- Neigung zum Weinen

Kognitiv:

- Konzentrationsstörungen
- Ungenauigkeiten
- Schwierigkeiten komplexe Aufgaben auszuführen
- Gedächtnisprobleme
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Tagträume, Fluchtphantasien
- Pessimismus, Zynismus
- Einengung des Denkens

Sozial:

- Rückzug aus sozialen Kontakten
- Partnerschafts- und Eheprobleme
- Vermehrte Fehlzeiten am Arbeitsplatz
- Abneigung gegenüber Kunden_innen, Kolleg_innen, Klient_innen
- Vermehrter Alkohol- oder Tablettenkonsum
- Veränderung des Essverhaltens
- Vermehrte Konflikte mit Kolleg_innen
- Sich durch Einkäufe belohnen → Verschuldung

Psychisch:

- Selbsttäuschung
- Perfektionszwang
- Delegationsprobleme
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl, nie ausreichend Zeit zu haben
- Zurückstellen eigener Bedürfnisse
- Hyperaktivität
- Nicht „nein“ sagen können

→ „so war ich früher nicht“

Suchen sie das Gespräch mit Familie, Freund_innen oder Fachleuten, z. B. Hausarzt_in, Psychosozialer Dienst, Coach, Beratungsstelle; Telefonseelsorge, Pfarrer_in... gerade weil sozialer Rückzug auch ein Symptom des Burnouts ist.

Innehalten: falls Sie besorgt sind bezüglich verschiedener Warnsignale; wem, in ihrem Umfeld könnten sie sich anvertrauen? vielleicht sind sie auch schon bereit einen Schritt weiter zu gehen: wann möchten sie das tun?

Das Gespräch zu suchen und sich Hilfe zu holen ist mutig!

Ein **Hauptproblem** des Burnouts besteht darin, **den Kontakt zu sich selbst, zur eigenen Seele, zum eigenen Körper, zum inneren Spüren verloren zu haben. Gespräche können helfen wieder mit sich in Kontakt zu kommen.**

Das führt auch dazu, dass wir die inneren Signale, die in Überlastungssituationen auftreten, nicht mehr wahrnehmen. Das können wir eine Zeitlang mit einer übermäßigen Anstrengung noch ausgleichen. In der Regel senden der Körper und die Seele dann noch stärkere Signale oder lassen uns „Zusammenbrechen“. Viele Frauen, die zu uns in Beratung kommen, berichten zunächst, dass der Zusammenbruch „aus heiterem Himmel“ kam. Im Beratungsprozess wird dann oft deutlich, dass es schon lange Warnsignale gab, die nicht wahrgenommen wurden oder anders gedeutet wurden.

Wie kann ich mich schützen?

Grenzenlosigkeit, übermäßiges Leistungsstrebensind gesamtgesellschaftliche Probleme

d.h. auch, dass es langfristig um gesellschaftliche Veränderungen geht und um die Verbesserung von Arbeitsbedingungen.

Augenmerk hier und heute: auf dem, **was jede/r Einzelne/r selbst tun kann**. Es gibt Einiges, was der Arbeitgeber tun kann und es lohnt sich sicherlich sich dafür einzusetzen.

Aus eigener Kraft etwas tun zu können, um die eigene Situation zu verbessern, trägt dazu bei sich wohler zu fühlen. Selbstwirksamkeit.

Was schützt mich vor dem Burnout? Oder auch was hat mir früher geholfen?

Regenerieren

Zitat: „Die meisten Menschen richten sich nicht durch das Tempo ihrer Arbeit zugrunde sondern durch das Tempo ihrer Erholung“ Norman White

Sinnvoll sowohl **passive als auch aktive**

Regenerationsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben; z.B. dass wir uns auch regenerieren können, wenn wir mal nicht so fit sind.

Teilweise Tendenz: nur noch größere Reize regenerieren, Marathon; Extremsport; Techno-Party....

➤ **Kurzpausen**

Und zwar nicht nur dann, wenn ich eine Arbeit vollständig erledigt habe, sondern in regelmäßigen Abständen: sinnvoll 90 Minuten

Üben!!! Anregung **verschiedene Sinne einbeziehen**: Geruchssinn; Tastsinn; Sehsinn **als kleine Übung jetzt**; Geschmackssinn; Hören, bewusstes Atmen; aufstehen, lüften,

➤ **Soziale Unterstützung**

Was empfinde ich als Soziale Unterstützung im Arbeitsumfeld?

Lächeln, freundlich grüßen, Kolleg_innen mit Namen ansprechen, Ausreden lassen, an Geburtstage denken, kurze gemeinsame Pausen, sich gegenseitig helfen, gemeinsame Mittagsmahlzeit, Betriebsausflug.....

➤ **Selbstfürsorge**

➤ **Grundbedürfnisse beachten**

Schlaf, Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte...

➤ **Selbstwert stärken**

Z.B. jeden Abend kurz innehalten und aufschreiben, mit was ich heute zufrieden bin. Seien Sie besonders abends freundlich und lobend mit sich selbst (das fördert den Schlaf)

➤ **Störungen/Unterbrechungen im Arbeitsablauf verringern**

Wenn wir konzentriert arbeiten und durch z.B. ein Telefonat gestört werden, bedarf es ca 20 Minuten, bis wir wieder den Grad der Konzentration erreicht haben, den wir vorher hatten.

Öfter mal nicht erreichbar sein! Auch privat!

➤ **Humor und Lachen**

➤ **Planen Sie Mußestündchen für sich ein....**

Tipps für Kolleg_innen und Vorgesetzte

Oft nehmen Kolleg_innen früh wahr, „daß etwas nicht stimmt“;

Kontakt pflegen, zu hören, nachfragen, Verständnis signalisieren, soziale Unterstützung praktizieren, vertrauliche Gespräche

aber auch: auf eigene Grenzen achten, sich selbst Hilfe holen, eigene Befürchtungen ernst nehmen.

Vorgesetzte: betriebliches Gesundheitsmanagement einführen; freundliches Arbeitsklima stärken, selbst Vorbild sein: Pausen, Erholung, Grenzen, delegieren, Ermunterung zur Selbstfürsorge, Teamgespräche

Literatur:

Dagmar Ruhwandl; Top im Job – ohne Burnout durch das Arbeitsleben

Dr. Manfred Nelting; Burnout – Wenn die Maske zerbricht