

Burn-out-Syndrom

Eine Standortbestimmung



Dr.Kingerter, Betriebsversammlung GEW 2007

Burn-out-Syndrom

- Definition des Krankheitsbildes
- Ursachen und Eingruppierung in psychiatrische Krankheitsbilder
- Symptome und Stadieneinteilung
- Versuch einer Therapie

Burn-out Syndrom

- Beim Burn-out Syndrom handelt es sich um ein gesundheitsrelevantes Störungsbild, welches sowohl hinsichtlich seiner Ursachen als auch hinsichtlich seiner Symptome auf den Arbeitsplatz bezogen ist. Seine 3 Hauptkennzeichen sind
 - 1. emotionale Erschöpfung
 - 2. negative oder zynische Einstellung gegenüber Vorgesetzten, Kollegen und Kunden
 - 3. eine negative Einschätzung des Sinnes und der Qualität der eigenen Arbeit

Einstufung

- Burn-out ist ein Name für ein Syndrom, das mit seinen Teilsymptomen in der ICD Klassifikation unter seelisch und psychosomatischen Gesundheitsstörungen zusammengefasst wird, wie Depressionen, Ängste, Schlafstörungen
- Es können hormonelle Folgen entstehen, z.B. Verschiebung des Kortisonstoffwechsels, des Menstruationszyklus,
- Organische Folgen wie KHK
- Häufig in Berufen mit hoher emotionaler Bindung, z.B. in sozialen Berufen und Diskrepanz zwischen Anerkennung, Erfolg und Honorar

Die Phasen des Burn-out Syndroms

■ *Phase I*

■ *Enthusiasmus*

- Freundlichkeit, Idealismus, Enthusiasmus im Beruf besonders bei Berufsanfängern

■ Phase II

■ *Realismus*

Pragmatismus

- Die Flamme brennt, man pendelt sich ein zehrt von Erfahrungen
- Wer hier nicht gelernt hat umzuschalten, hat schon im Sinne eines Burn out Syndroms verloren

Die Phasen des Burn-out Syndroms

- Phase 3
- **Überdruss, Stagnation**
 - Selbstzweifel an dem eigenen Einsatz kommen auf, gepaart mit ernststen Enttäuschungen, kompensiert mit noch mehr Arbeitseinsatz
 - Schlafstörungen, Magenprobleme, Infektanfälligkeit
- Phase 4:
Rückzug, Depressionen
 - Arbeiten auf Sparflamme, Gereiztheit, Zynismus, Gleichgültigkeit
 - Verlust von Freunden, Partnern, Scheidungen

Die Endphase

Apathie und Verzweiflung

- Ab hier geht es rückwärts:
 - Völlige berufliche und private Isolation
 - Völlige depressive Haltung
 - Beruflicher Abstieg bis zur Kündigung
- Problembewältigungsmaßnahmen wie Alkohol, Medikamente,, Drogen
- Sozialer Abstieg
- Suizid
- ..

Risikogruppen

- Leitende Angestellte, Beamte, Menschen mit hohem Publikumsverkehr
- Allen gemein ist: sie lieben ihren Beruf
- Beamte, Konflikt Alltag-Bürokratie
- Frauen :Familie –Beruf-Erfolg
- Berufe mit hoher emotionaler Bindung Krankenschwester, Ärzte
- Häufig Menschen mit einer psychischen Vorbelastung, wie PTS Situationen, wollen dann im Beruf und Leben alles besser machen

Diagnose vor Therapie

Diagnose bedeutet hier Therapie

- Prävention ist besser als Therapie, heißt gute berufliche Ausbildung und Führung durch Vorgesetzte
- Wichtig ist der Rückhalt der Familie und die Information durch die Umgebung
- Erkennen der Situation durch Freunde, Arbeitskollegen, Artikel in der Presse, Bekanntmachung im Betrieb im Sinne der Devise menschliche Krisen rechtzeitig erkennen und sich helfen lassen
- Umfangreiche Testbögen mit Scorebildung
- Therapeuten, Selbsthilfegruppen
- Psychotherapie
-

Praktische Tipps für jeden

- Sich selbst kritisch fragen, kann ich das alles noch leisten, sich auch einmal zu trauen nein zu sagen
- An seine Gesundheit denken, Fitness betreiben, Ausgleichssport
- Physische Überlastung meiden, z.B. ständiges Tragen von schweren Lasten
- Reden Sie mehr mit anderen z.B. Partner über Ihre beruflichen Probleme
- Kunden nicht nur als Umsatzträger sehen, sondern auch als Menschen, Ehrlichkeit

- Reden Sie z.B. mit Kollegen über Ihre Situation, machen Sie sich Luft über die eigene Situation
- Akzeptieren Sie auch kleine Erfolge
- Formulieren Sie ihre Ziele realistisch
- Führen Sie ein realistisches Zeitmanagement
- Nicht nur Routine sondern auch Kreativität ist gefragt



Zusammenfassung mit einem Beispiel

- Ein leitender Oberarzt einer Uniklinik gibt seine Stelle auf, weil er sich mit dem dortigen Medizinbetrieb nicht identifizieren kann. Er schreibt: „Die scheinbaren Erfolge der Hochleistungsmedizin lassen uns vergessen, dass die Natur uns heilt, der Arzt die Wundränder kunstgerecht adaptiert, aber sie selbst zusammenwachsen. Dass der Arzt sich dann selbst die Erfolge zuschreibt, ist überheblich.....“

Analyse

- Er liebte seinen Beruf , Ehrgeiz
- Erfolglosigkeit
- Machtlosigkeit gegenüber der Bürokratie
- Überforderung, schiebt seinen Erfolg nur der Natur zu
- Überforderung, deswegen Aufgabe
- Aussichtslosigkeit, negative Einschätzung der eigenen Arbeit
- Zynismus, es ist doch klar, das die Natur heilt, aber der Arzt muss sie richtig nutzen
- Wut gegenüber den Patienten, die stören nur

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

