

Burn-out

“wenn Arbeit zum Feind wird“

Fachtagung

03.03.2009
FH Dortmund

Ulrich Sprick

LWL- Klinik Dortmund
Psychiatrie ■ Psychotherapie
■ Psychosomatische Medizin



LWL

Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.



Der Begriff „Burn out“

- Metapher in der Literatur (Shakespeare)
„Wie ein Strohfeuer brannte sie lichterloh – und brannte lichterloh aus, einem Strohfeuer gleich“
- In der Neuzeit wurde der Begriff „Burn out“ im Bereich der Kernenergie verwendet und bedeutet hier das Durchbrennen von Reaktorbrennstäben infolge einer zu geringen Kühlung oder bei einer zu hohen Wärmeerzeugung



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

„Burn out“ in der Historie

Ca. 500 vor Christus	Altes Testament 2. Mose 18 (17-18) („Es ist nicht gut was du tust...Du machst dich zu müde, ... das Geschäft ist zu schwer...)
1564 bis 1616 1901	Shakespeare Thomas Mann (Buddenbrooks)
Um 1969	„Flame-Out“ (Begriff hat sich jedoch nicht durchgesetzt)
1974	Freudenberger Burn out




Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Zur Historie des Burn outs

Der Begriff „Burn out“ wurde im Jahre 1974 von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger erstmals verwendet. Dem Analytiker fielen „helfende Berufe“ wie Ärzte, Krankenpfleger, Rettungsdienstpersonal, Lehrer, Sozialarbeiter und Erzieher durch besonders häufige Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung auf.

Als Ursache hierfür sah Freudenberger eine besonders hohe Arbeitsbelastung, gepaart mit einem besonders hohen persönlichen Engagement. Beides führte danach zum „Ausbrennen“. Stärkere Bedeutung kam dem Krankheitsbild über die Medien zu, nachdem einige Fälle Burn-out bei Prominenten bekannt wurden.



„Nur jemand, der einmal entflammt war, kann auch ausbrennen“ (Pines, Aronson u. Kaffrey, 1985)

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Burn-out eine Erkrankung der Manager ?

Burn out ist keine typische Erkrankung für Manager, sondern betrifft vielmehr Menschen unterschiedlichster Berufsgruppen.

Häufiger betroffen sind sogenannte helfende Berufe (Krankenschwestern, -pfleger, Ärzte, Lehrer, Polizisten u.a.)



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Was ist Burn out ?

Burn out ist ein Zustand mit einer ausgeprägten physischen, emotionalen und geistigen Erschöpfung, oft ausgelöst durch Langzeitexposition von stark fordernden Arbeitssituationen.



Burn out ist letztlich das kumulative Resultat von Stress.

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Burn out kann unterschiedliche Gesichter haben:

- Exzessiver Stress
- Müdigkeit (Fatigue)
- Schlaflosigkeit
- Ungesunde Gewichtsschwankungen
- Depression
- Angst
- Alkohol oder Substanzabusus



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Typische Symptome des Burn out's bei der Arbeit

- * Verlust, Freude an der Arbeit zu empfinden
- * Unzufriedenheit mit den Ergebnissen der eigenen Tätigkeit
- * Selbstmedikation (mit Alkohol, Drogen, Süßigkeiten u.a.), um sich besser zu fühlen
- * Zynische, kritische und sarkastische Gedanken – Äußerungen bei der Arbeit
- * Veränderung der Schlafgewohnheiten und Veränderungen des Appetits als vegetative Zeichen
- * Gehäuft auftretende Kopfschmerzen, Nacken- oder Rückenschmerzen
- * Das Gefühl, bei der Arbeit vor unüberwindbaren Mauern zu stehen
- * Keine Energie, um kontinuierlich produktiv tätig zu sein
- * Ständige Müdigkeit



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Die Definition des Burn outs

Die großen drei Symptome

Burn out wird klassischerweise durch die folgenden Trias definiert:

- Emotionale Erschöpfung
- Depersonalisation
- Negative Einschätzung der persönlichen Leistungskompetenz bzw. abnehmende Leistungsfähigkeit oder Leistungsunzufriedenheit.



Burn out tritt relativ unabhängig von Alter und Geschlecht auf

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Abnehmende Leistungsfähigkeit / subjektive Leistungsunzufriedenheit

In der **Prä-Burnout-Phase** kann die Leistungsfähigkeit auf eine kurze Zeitspanne sogar zunehmen. Danach fällt sie zunächst ganz allmählich ab, was vom Betroffenen über einen längeren Zeitabschnitt nicht wahrgenommen wird.

Der Grund für eine zunächst nur sehr langsam voranschreitende Leistungsabnahme liegt u.a. im Einsatz der Ressource „Wille“. Ist auch der Wille erschöpft, bricht das individuelle System letztlich zusammen und die Leistungsfähigkeit nimmt dann rasch ab.

Wegen der **graduellen Symptomentwicklung** kann die abnehmende Leistungsfähigkeit als weiteres Hauptkriterium für Burn out in der Anfangsphase nicht zur Diagnosesicherung herangezogen werden.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Wer hat ein besonders hohes Risiko an Burn out zu erkranken ?

Folgende Tätigkeiten/Einstellungen erhöhen das Risiko, an Burn out zu erkranken:

- Extrem ausgeprägter Identifikation mit der Arbeit, so dass eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und persönlichem/Familienleben verloren geht
- „Alles“ für „jedermann“ versuchen
- Monotone Tätigkeiten bei der Arbeit
- Das Gefühl, kein oder nur wenig Kontrolle innerhalb der Arbeit zu haben
- Arbeit in sogenannten helfenden Professionen (Gesundheitswesen, Lehrer)



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Einige Ursachen des Burn outs

- Mangel an Kontrolle
- Unklare Erwartungen
- Extrem monotone oder chaotische Aktivitäten
Keine Identifikation mit den Werten und Leitlinien des Arbeitgebers
- Arbeiten in nicht passenden Berufen
(Mismatch von Interessen und Fähigkeiten)
- Mangelhafte Work – Life - Balance



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Work- life-Balance

(Anglizismus für Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Familienleben)

„Verheiratet mit dem Arbeitsplatz“

ständige Überstunden und/oder ständige Erreichbarkeit für den Arbeitgeber (24 Stunden am Tag) und die „fortschrittliche“ Kommunikationstechnologie, die auch eine Arbeit im Hotelzimmer, im Auto, selbst in den Ferien ermöglicht, kann zu einem Burn out führen.



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Work- life-Balance (2)


(Anglizismus für Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Familienleben)

Familie

Fehlen bei wichtigen Gelegenheiten (wichtiger Geburtstag, erste Fahrradfahrt des Kindes o.Ä.)

Die Abwesenheit bei wichtigen familiären Festivitäten kann die Verbindung zu den Familienangehörigen in besonderer Weise belasten.

Freunde



Freundschaften leiden unter einem ständigen Zeitmangel. Freundschaften können nicht mehr gelebt werden.

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Abgrenzung des Konzepts Burn out

Während Freudenberger (1974) die Beschreibung des Syndroms noch auf körperliche Anzeichen wie **Mattigkeit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Anfälligkeit für Erkältungen und psychische Anzeichen, vor allem unkontrollierten affektiven Überreaktionen** eingrenzte, wurde die Reihe potentieller Symptome im Laufe der Zeit fast unüberschaubar.

Abgrenzungen zu verwandten Konzepten wie Stress, Depression, Entfremdung etc. wurden immer schwieriger. Die Kritik an den mangelnden theoretischen Fundierungen des Konzeptes wurde immer lauter.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Das Burn out-Syndrom in der ICD

Das Burn-out-Syndrom wird in der Internationalen Klassifikation von Erkrankungen als „ausgebrannt sein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ mit dem Diagnoseschlüssel **Z 73.0** erfasst.

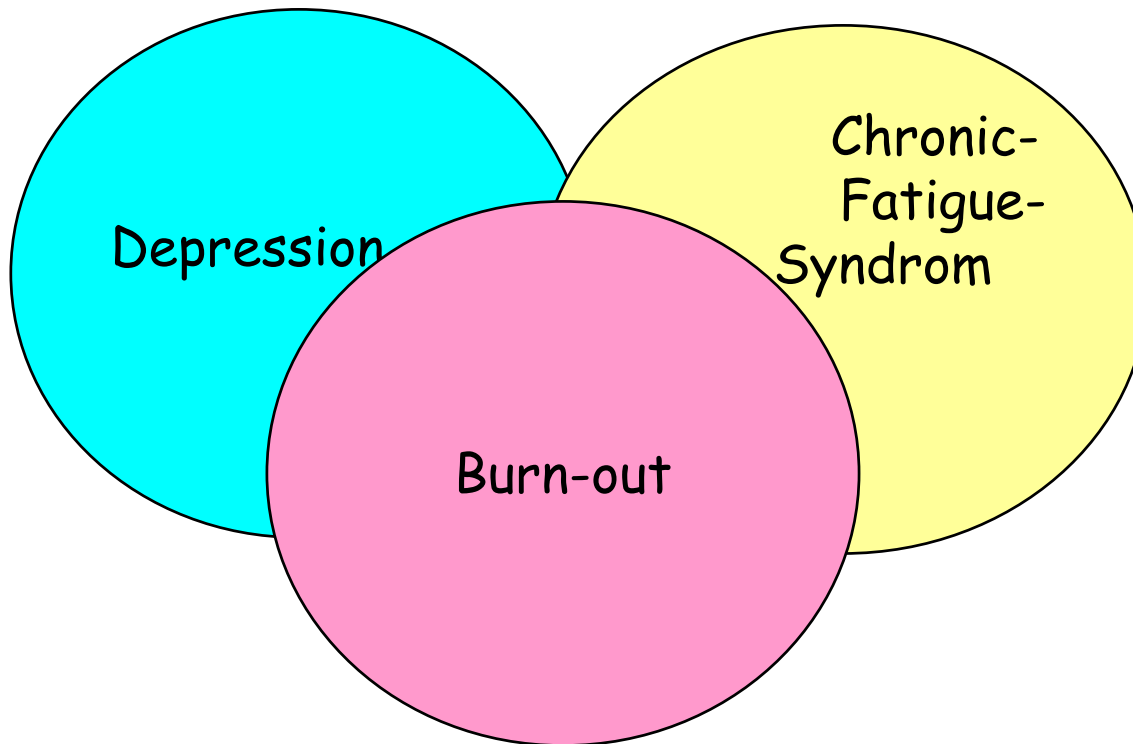
Der Abschnitt Z der ICD enthält „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“. Burn-out ist gemäß dieser Klassifikation als ein Einflussfaktor zu sehen, aber **keine eigenständige Erkrankung**.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Die Symptome des Burn-Outs



Die Symptome der Depression, des Chronic-Fatigue-Syndroms und des Burn-outs überschneiden sich zu großen Teilen

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Burn out – statisch oder phasisch ?

Schon früh wurde einem Haupteinwand entgegen getreten, nämlich, dass Burn out nicht statisch betrachtet werden kann.

Burn out ist vielmehr der Endpunkt einer Entwicklungsstrecke.

Konsequenterweise wurden **Phasenmodelle** konzipiert, wie beispielsweise das von Edelwich (1980) beschriebene Konzept von „5 stages of disillusionement“.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Typische Phasen des Burn outs nach Edelwich

- Enthusiasmus
- Stagnation
- Frustration
- Apathie
- Burn-out



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Modelle des Burn outs (2)

Das Ausmass von erlebtem Stress hängt davon ab, welche Konsequenzen man für den Fall erwartet, dass die Anforderungen nicht erfüllt werden können. Diese Bewältigungssituation muss das Individuum bewältigen (“Coping”).

Die Wirksamkeit einer Bewältigungsstrategie hängt im wesentlichen davon ab, ob ein Individuum das Gefühl hat, die Reaktionen seiner Umgebung beeinflussen zu können.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Modelle des Burn outs (3)

Ist die Stressbewältigung durch viele Negativerfahrungen gekennzeichnet, hat das Individuum die „**eigene Hilflosigkeit gelernt**“. Somit kann Burn out als Endpunkt einer Lerngeschichte betrachtet werden.

Insgesamt kommt es hier darauf an, die objektive und die subjektive Seite der Belastung miteinander zu verbinden und nicht isoliert zu betrachten.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Der phasenhafte Verlauf von Burn out

Der Verlauf bei Burn out ist insgesamt eher kontinuierlich, wird aber in der Literatur häufig in Phasen untergliedert.

Autor	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4/5
Maslach	1. Emotionale Erschöpfung 2. Psychische Erschöpfung	Dehumanisierung	Terminales Stadium	-
Freudenberger	Empfindendes Stadium	Empfindungsloses Stadium	-	-
Cherniss	Berufsstress	Stillstand	Defensive Bewältigungsversuche	-
Edelwich	Idealistische Begeisterung	Stillstand	Frustration	Apathie/Intervention
Lauderdale	Verwirrung	Frustration	Verzweiflung	-

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Diagnostik beim Burn out-Syndrom

Zwei anerkannte Methoden zur Diagnostik beim Burn-out-Syndrom sind das **Maslach-Burn-out-Inventory (MBI)** und das **Tedium Measure (ME)**.

Das **Maslach-Burn-out-Inventory** prüft die Kategorien emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und Leistungszufriedenheit hinsichtlich der Intensität und Häufigkeit. Inhaltlich werden in diesem Fragebogen die wichtigsten Aspekte des Burn-out's abgedeckt. Der Nachteil des Fragebogens ist, dass die Fragen in einem hohen Ausmaß auf helfende Berufe bezogen sind.

Beim **Tedium Measure** müssen die einzelnen Items nur in Bezug auf ihre Auftretenshäufigkeit beantwortet werden, ohne deren Intensität zu berücksichtigen.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ursachen des Burn out



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ursachen des Burn outs

Die Ursachen für das Burn-out-Syndrom lassen sich vor allem in folgenden Bereichen finden:

- Persönliche Ursachen
- Soziale und organisationspsychologische Ursachen
- Objektive Belastungsfaktoren, Stress
- Gesellschaftliche Ursachen



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ursachen des Burn outs

Persönliche Ursachen:

Folgende persönliche Eigenschaften vermindern die persönliche Belastbarkeit und begünstigen ein Burn-out-Syndrom:

- **Perfektionismusstreben:** „Ausbrenner“ setzen sich oft zu hohe Ziele und haben Probleme, Kompromisse einzugehen. Dies wirkt sich nachhaltig auf ihre Handlungsplanung u. –bewertung aus.
- **Helfersyndrom:** Es wird versucht, Versagenserlebnisse und versagte Zuwendung in der Kindheit durch eigene soziale Tätigkeit zu kompensieren. Der Helfer gibt die Zuwendung, die er empfangen möchte. Personen mit einem Helfersyndrom versuchen, ihr labiles Selbstwertgefühl durch die Aufopferung an eine große Aufgabe und die damit verbundene Dankbarkeit vieler Hilfsempfänger zu stabilisieren.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ursachen des Burn outs (2)

Persönliche Ursachen:

Folgende persönliche Eigenschaften vermindern die persönliche Belastbarkeit und begünstigen ein Burn-out-Syndrom:

- **Krankhafter Ehrgeiz (Narzissmus):** Menschen, deren Selbstwertgefühl größtenteils auf ihren beruflichen Leistungen beruht, zeigen häufig eine krankhafte Sucht nach Erfolg. Diese wird meist durch die elterliche Beziehung geprägt, nämlich genau dann, wenn die Zuneigung und Liebe der Eltern direkt von den vorgezeigten Erfolgen der Kinder abhängt.
- **Neurotizismus:** Personen mit ängstlicher Persönlichkeit, mangelnder Selbstachtung, Neigung zu Irritation, Sorge und Depressionen, Neigungen zu Zwanghaftigkeit, Schuldanfälligkeit und Personen mit einem labilen Selbstwertgefühl sind häufiger von Burn-out betroffen.



Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.



Ursachen des Burn out

Soziale und organisationspsychologische Ursachen:

- Bestimmte Umweltfaktoren können mit dem Burn-out interagieren.
- Ein Wechsel der Arbeitssituation, z. B. der Einstieg in den Beruf, ein Wechsel des Vorgesetzten, ein Wechsel der Arbeitsstelle o. Ä. sind häufige Auslöser für ein Burn-out-Syndrom.
- Auch die Arbeitsbelastung stellt eine wichtige Einflussgröße dar. Eine konfliktreiche Rolle, die Unmöglichkeit, sich seine Klienten oder Patienten auszusuchen, die zeitliche und organisatorische Unmöglichkeit, befriedigend zu arbeiten und zeitraubende, sinnlose Verwaltungstätigkeit fördern Burn-out.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ursachen des Burn outs

Soziale und organisationspsychologische Ursachen (2):

- Auch das Ausmaß der intellektuellen Anregung beeinflusst das Burn-out-Risiko. Je häufiger im Alltag immer gleiche Routinen ohne Herausforderungen durchgeführt werden, desto höher ist das Burn-out-Risiko.
- Weiterhin wird Burn-out auch von zu sachlichen, zu einseitigen und zu unpersönlichen Kundenkontakt begünstigt. Zudem tritt Burn-out auch häufiger auf bei mangelhaften Möglichkeiten des Helfers, sich selbst in die Arbeit einzubringen und eigene Entscheidungen zu treffen.
- Zudem steigt das Burn-out-Risiko, wenn Ziele und Erfolgskriterien der Arbeit nicht klar definiert sind.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ursachen des Burn outs

Gesellschaftliche Ursachen:

- ✿ Die unsichere Marktlage ist auch der Grund für eine unsichere Lebensplanung. Die wachsende Komplexität aller Prozesse des modernen Lebens sorgt tendenziell für Autonomieeinbußen und Stress, da der Mensch immer mehr auf Maschinen und Spezialisten angewiesen ist.
- ✿ Die Spezialisierung innerhalb der helfenden Berufe stellt gesellschaftlich hohe Erwartungen an die Betroffenen. Als bürokratisch empfundene Kontrollsysteme mit als irrelevant empfundenen Erfolgskriterien können aus Sicht der Betroffenen sinnvolle Arbeit erschweren.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ursachen des Burn outs

Stress:

- ✿ Eine objektiv feststellbare Arbeitsbelastung stellt eine wichtige Einflussgröße dar. Hierzu gehören z. B. schwere körperliche Belastungen durch Heben von schweren Gewichten, starker Wechsel der Umgebungstemperatur ohne entsprechende Schutzkleidung, starke oder gesundheitsschädliche Beschallung, häufig wechselnde tägliche Arbeitszeiten und häufige oder lang anhaltende Nachdienste.
- ✿ Belastbar erscheinende Mitarbeiter werden häufiger Überstunden oder besonders belastenden Arbeitsbedingungen ausgesetzt.
- ✿ Die Selbstüberforderung der Mitarbeiter wird durch Vorgesetzte manchmal nicht erkannt. Gemäß dem biopsychologischen Stressmodell kommt es zu einer deutlichen Abnahme der Belastungsfähigkeit, wenn nach Stressphasen keine ausreichende Erholungsphasen eingehalten werden.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Stress

ein kurzer Exkurs
zum Abschluss



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Stressreaktion

Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Dabei erwartet die Person, dass sie nicht in der Lage ist, diese Situation zu beeinflussen oder durch Einsatz von Ressourcen zu bewältigen.

Unter Stress versteht man somit die Beanspruchung durch Belastungen. Die Belastungen können z. B. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm, starke Sonneneinstrahlung etc.) oder die Wirkung toxischer Substanzen beinhalten.



Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.




Zur Evolution der Stressreaktion

Bei der Verarbeitung von Stressreizen kommt es darauf an, dass der Organismus sehr rasch reagiert. Daher werden im Gehirn vor allem schematische Entscheidungsmuster des Stammhirns genutzt, während die relativ langsame Verarbeitung im Großhirn von untergeordneter Bedeutung ist.

Biologisch geschieht dies durch veränderte Ausschüttungsmuster über verschiedene Neurotransmitter (vor allem Serotonin und Noradrenalin).

Bei einer meist präziseren Einschätzung der Situation durch das Großhirn käme der Organismus oft in Gefahr, lebensgefährlich langsam zu handeln.



In Gefahrensituationen müssen Gefahren sehr schnell erkannt werden und es wird mit schematischen Mustern reagiert.

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Stresstheorien

- **Notfallreaktion** nach Walter Cannon (1914) Reaktion als Flucht oder Angriffsbereitschaft
- **Allgemeines Anpassungssyndrom** nach Hans Selye (1936). Ursprüngliches Stresskonzept. Nachgewiesen wurde, dass nach jeder Anspannungsphase eine Entspannungsphase folgen muss, da nur bei ausreichender Erholung ein gleichbleibendes Niveau zwischen Ruhe und Erregung gehalten werden kann. Wenn weitere Stressoren in kurzen Abständen folgen, wächst das Erregungsniveau weiter an.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Transaktionales Stressmodell

kognitives Stressmodell nach Lazarus (1974)

Neben biologischen Ebenen werden persönliche Bewertungsebenen eingefügt. Demnach wird Stress im Wesentlichen von **kognitiven Bewertungsprozessen** mitbestimmt.

Stress ist damit eine Interaktion zwischen der (individuellen) Person und der Umwelt. Gemäß dem Modell von Lazarus ist Stress durch **Einstellung und Erfahrung beeinflussbar**.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Psychosoziale Stressfaktoren

Weitere Stressfaktoren:

- ✿ Chronische Konflikte in der Partnerbeziehung.
- ✿ Zeitmangel, Termindruck.
- ✿ Lärm.
- ✿ Geldmangel, Armut, Schulden, Überschuldung.
- ✿ Fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit.
- ✿ Große Verantwortung.
- ✿ Mobbing am Arbeitsplatz, Mobbing in der Schule.
- ✿ Schichtarbeit.
- ✿ Ständige Konzentration auf die Arbeit (Fließbandarbeit). Angst, nicht zu genügen.



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.