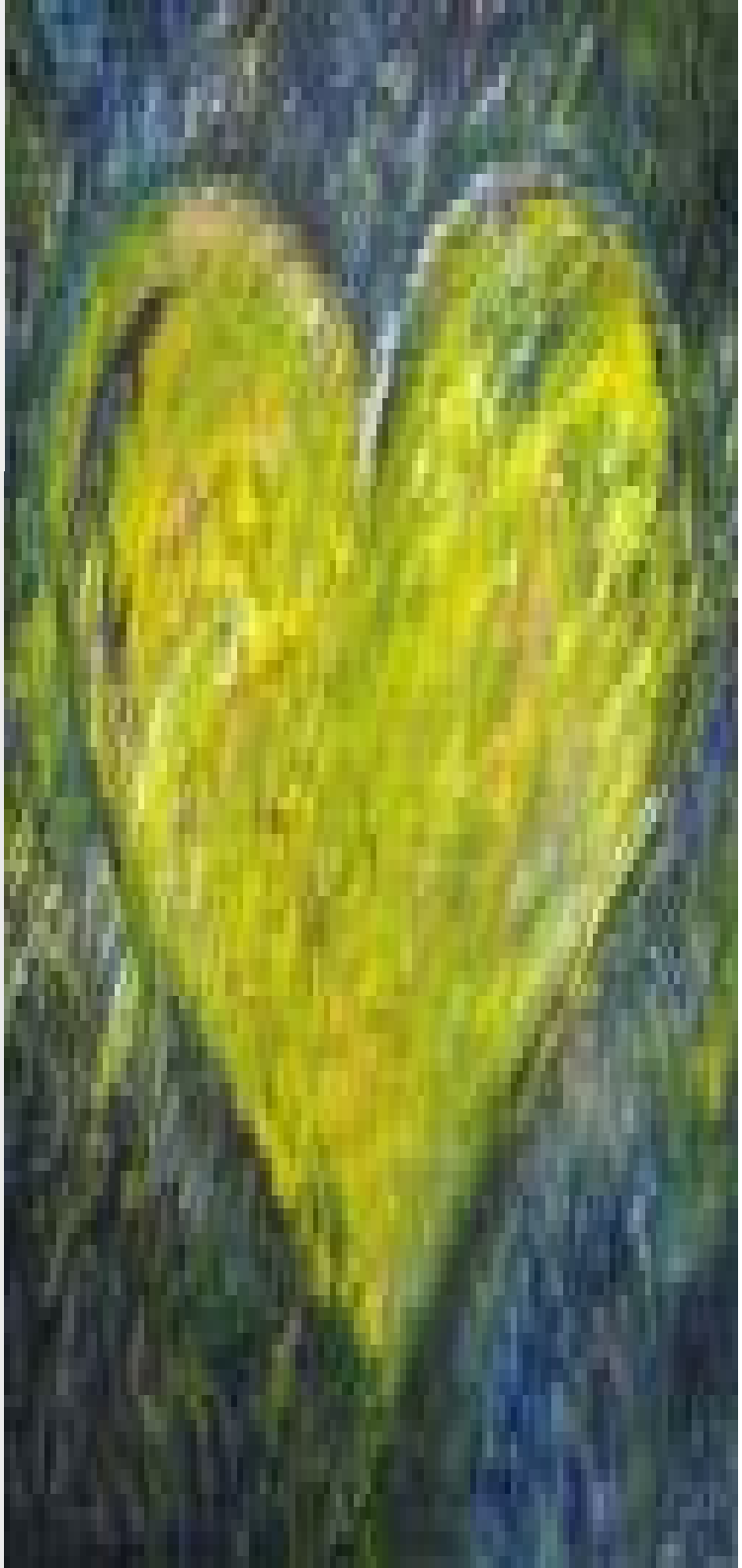


Burnout

Prof. Dr. Michael Mück-Weymann

Bereich „Prävention & Psychophysiologie“
Univ.-Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik, TU Dresden

Schleifweg 40, D-91413 Neustadt/Aisch

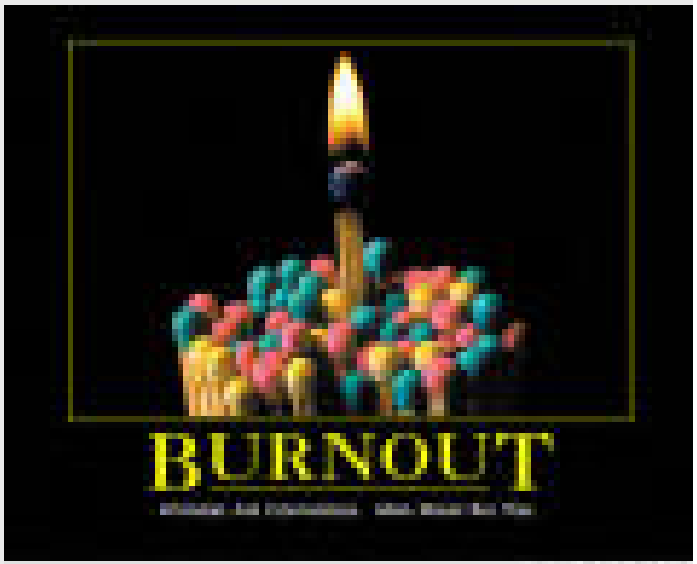
„Burnout“

Burnout (dt: „ausgebrannt sein“) wurde 1974 als Krankheitsbegriff eingeführt (Freudenberger).

Andauernder und schwerer Erschöpfungszustand mit seelischen und körperlichen Beschwerden.

Als besonders gefährdet gelten Personen in pflegenden, therapeutischen und erzieherischen Berufen, in denen ein hohes Maß verlangt wird an

- **E**infühlungsvermögen
- **E**ngagement
- **E**motionalen Einsatz



Bournout

Burnout ist gekennzeichnet als Reaktion auf im Beruf erfahrenen Stress (Cherniss, 1980), als Resultat andauernder oder wiederholter emotionaler Belastung im Zusammenhang mit langfristigem Einsatz für andere Menschen (Pines, 1983) und als Prozess zunehmender Desillusionierung (Edelwich & Brodsky, 1984).

Bournout – Warnsymptome (Phase I)

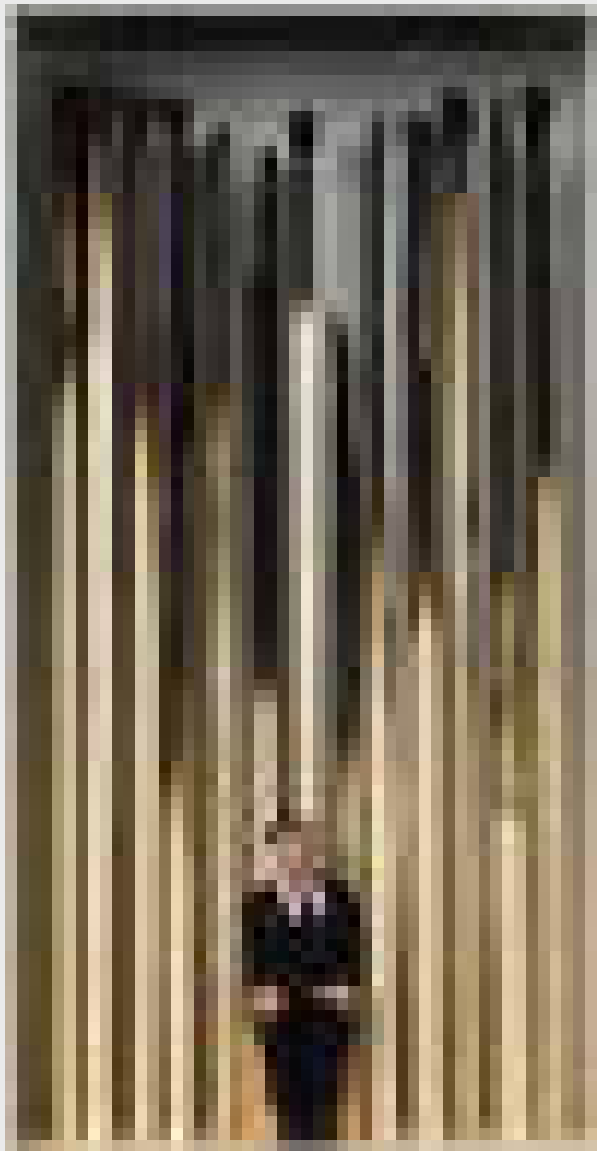
- Überengagement
- freiwillige Mehrarbeit
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- hohe Erwartungen an die eigenen Leistungen, Perfektionismus

Bournout – Reduziertes Engagement (Phase II)

- Rückzug von Kollegen, Freunden und Bekannten
- Unzufriedenheit mit den organisatorischen Rahmenbedingungen
- Verlust an Idealismus, Desillusionierung
- zunehmende Distanz zu Patienten, Schülern oder Hilfsbedürftigen
- Zunahme an Fehlzeiten

Bournout – Manifestation (Phase III)

- depressive Symptome
- Schuldgefühle
- Insuffienzgefühle
- Aufgeben zentraler Ziele
- Negativismus, Reizbarkeit
- Defensive Einstellungen
- Misstrauen, Zynismus



MMW 2001

Bournout – Manifestation (Phase IV)

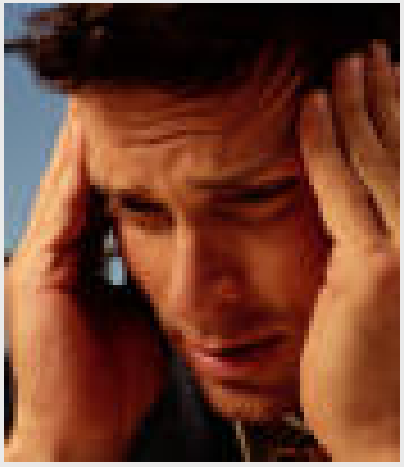
•psychosomatische Beschwerden (Kopfschmerzen, Herz- Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Muskel- und Rückenschmerzen)

•Dienst nach Vorschrift bei vollzogener „innerer Kündigung“

•Hoffnungslosigkeit (Suizidgefahr)

•Gefühl der Sinnlosigkeit und Erschöpfung

•Verlust an persönlicher Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber



Bournout - Persönlichkeitsspezifische Ursachen

- hohe (unrealistische) Erwartungen an sich selbst und die eigene Leistung
- Überengagement, ohne die gewünschten Erfolge zu erreichen und Frustration über fehlende Anerkennungen („Wer ausbrennt, muss auch einmal gebrannt haben“)
- Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität
- starke emotionale Bindung an den Beruf, Selbstbild wird aus dem Beruf gespeist
- defensive Bewältigungsstrategien
- Unfähigkeit nach Arbeitschluss innerlich Abstand zu gewinnen

Bournout - Arbeitsbedingte Ursachen

- Fehlende Anerkennung bei Vorgesetzten und Kollegen
- hochgradig strukturiertes Führungsverhalten
- geringe Autonomie und wenig Handlungsspielraum
- mangelnde Unterstützung
- Zeit- und Verantwortungsdruck

Bournout

Häufig betroffene Berufsgruppen ....

Pflegekräfte	50-60%
Lehrer	35%
Ärzte	15-30%
Pflegende Angehörige:	*60%*

Burnout – Was hilft?

Ressourcen und Bewältigungsstrategien einer Person sind für Prävention und Heilung wichtig!

➔Diese sind also zu fördern!

Beispiele für Ressourcen und Bewältigungsstrategien ?

Soziale Unterstützung (Familie, Freunde und Kollegen) suchen

Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit stärken (Selbstbewusstsein, Kompetenzerleben)

Fähigkeit fördern, eigene Ressourcen situationsabhängig einzusetzen, problemorientiert zu handeln und negative Emotionen zu verringern (Entspannung, gedankliche Distanzierung)

Dokument Bearbeiten Ansicht Gehe zu Lesezeichen Extras Einstellungen Fenster Hilfe

Adresse: http://www.hrvbiologe.de/cgi-bin/hrv.pl?writefragebogen+who+w-hLuN4H5nNjQ+fb2

SuSE Homepage von Huber...Linux für Anfänger

Besitzen Sie ein Polar-Herzfrequenz-Messgerät M31/M32, M51/M52, M51R oder S210 - S610?

Informationen zum Ausfüllen		Informationen zum Ausfüllen	
Aktivität:	○ Niedrig ◉ Mittel ○ Hoch ○ Top	**RLX-Wert (Ruheatmung):**	
OwnIndex:	40	**RLX-Wert (Taktatmung):**	
Ruheherzfrequenz:			
Ruheatemfrequenz:			

Fragen der WHO zum Wohlbefinden

Copyright © by WHO

In den letzten zwei Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	◉	○	○	○	○	○
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	○	◉	○	○	○	○
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	○	◉	○	○	○	○
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	○	○	◉	○	○	○
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	○	◉	○	○	○	○

Identifikation

Hier können Sie auf freiwilliger Basis Ihre E-Mail-Adresse und ein Kennwort hinterlassen, um nach einiger Zeit einen Verlaufsbericht anfordern zu können. Damit haben Sie in Zukunft die Möglichkeit, sich grafisch darstellen zu lassen, wie sich Ihr Wohlbefinden verändert hat.

E-Mail-Adresse: mail@hrvbiolog.de

Kennwort: ***

Weiter >>