

Wenn Arbeit psychisch krank macht: Erschöpfung, Burnout

Dr. med. Hanspeter Flury
Facharzt Psychiatrie Psychotherapie FMH,
Executive MBA HSG
Chefarzt und Ärztlicher Direktor Klinik Schützen Rheinfelden

Fallbeispiel. Herr Turbo, 1970.



- verheiratet, eigenes Geschäft (3 Angestellte)
- seit Geschäftsgründung vor 3 Jahren hohe Arbeitsbelastung, kaum Freizeit und Ferien
- seit ¾ J. zunehmend erschöpft, überfordert, Selbstzweifel, schliesslich trotz ambulanter Therapie arbeitsunfähig

Individuum mit Burnout 1. Kognitive Symptome.

- 
- Alpträume
 - Konzentrationsmangel
 - Selbstzweifel
 - Gedächtnislücken
Gedächtnisstörungen
 - Gedankenkreisen
Gedankenrasen
 - Leere im Kopf,
Denkblockaden
 - Scheuklappeneffekt
Verengter Blickwinkel
 - Leistungsschwäche

Individuum mit Burnout 2. Emotionale Symptome.

- 
- Antriebslosigkeit
Teilnahmslosigkeit
 - Unzufriedenheit
 - Niedergeschlagenheit
Hilflosigkeit
 - Unausgeglichenheit
Gefühlsschwankungen
 - Nervosität
Fähigkeit
innere Unruhe
Gereiztheit
 - Aggression
 - Schreck, Panik
 - Ärger, Wut, Zorn
 - Angstgefühle
Befürchtungen
Unsicherheit

Individuum mit Burnout 3. Körperliche Symptome.

- 
- Migräne
Kopfschmerzen
 - Unfähigkeit zu entspannen
Verspanntheit
Rückenschmerzen
 - Magenschmerzen
Gastritis
Verstopfung
 - Schlafstörungen
Müdigkeit
 - Herz-Kreislauf-Beschwerden
(Herzrasen, -stolpern, -stiche)
 - Juckreiz
Schwitzen
Schwindel
Engegefühl
 - Hoher (schwankender) Blutdruck

Burnout und Depression



	Burnout	Depression
Herkunft des Begriffs	Arbeitswelt	Medizin
Erscheinungsbild	Belastung in Arbeitswelt führt zu Erschöpfung, Depression oder anderen Symptomen	Erscheinungsbild ist für die medizinische Diagnose Depression zentral: Erschöpfung, Pessimismus, Grübeln
«Ursache»	Für Burnout-Begriff zentral: äussere Belastung (in Arbeitswelt)	Depressive Anpassungsstörung bei (beruflicher) Belastung

Depression aus psychiatrischer Sicht.
Verschiedene Formen von Depressionen.



Depressionen ohne klare Ursache

- Einfache oder wiederholte (rezidivierende) Depression
- Depression im Rahmen einer bipolaren Erkrankung

Depression bei inneren Gründen:

- akzentuierte Persönlichkeitszüge; persönliche Konflikte
- Lebensphase (Adoleszenz, Midlife, Alter)

Depression bei Lebensbelastungen und Traumen

- Aktuell: rasch eintretend oder lang anhaltend
- Weiter zurückliegend

Depression bei Sucht

Depression bei körperlichen Erkrankungen, z.B. Schilddrüse ↓

Burnout.
Burnout: ein anti-stigmatisierendes Konzept.



Anti-stigmatisierend:

–Erleichtert Wahrnehmung eigener Schwierigkeiten

–Erleichtert Kommunikation über eigene Wahrnehmungen und Schwierigkeiten; Brückenfunktion, Türöffner am Arbeitsplatz in der Gesellschaft beim Arzt

Grenze: wird z.T. überstrapaziert
 Externalisierung

Burnout.
Diagnose und Differentialdiagnose.



Im engeren Sinn:

- Anpassungsstörungen, v.a. depressive
- Arbeitsbezogene Angststörungen
- Neurasthenie
- Chronique fatigue
- Sucht

Im weiteren Sinn (Diagnose als Türöffner):

- Weitere psychische und körperliche Krankheiten

Wissenswertes zu Stress und Burnout
Stress und Burnout – eine teure Epidemie.



Umfrage SECO 2000 bei Arbeitnehmenden:

	Anteil	Kosten
Nicht gestresst	18 %	6 %
Gestresst, aber kompensiert	70 %	70 %
Gestresst, nicht kompensiert	12 %	24 %

⇒ **Echt Gestresste“ benötigen 6 mal mehr medizinische Leistungen als „Nicht Gestresste“.**

Medizinisches zu chronischem Stress
Lange trügerische Ruhe – aber langfristig schwere Folgen.



- Überaktivität
- Hoher Blutdruck
- Gehäufte Infekte
- Schlafstörungen
- Nervosität, Verstimtheit
- Energiemangel
- Leistungsfähigkeit ↓

Arteriosklerose → Herzinfarkt, Hirnschlag
 Krankheiten des Bewegungsapparates
 Gehäufte Unfälle
 Sucht
 Depression, Burnout

Psychologische Fakten zu Belastungen
Was belastet?



Wer was als Belastung erlebt, ist subjektiv.

Auch die Möglichkeiten, Belastungen zu bewältigen, sind sehr unterschiedlich.

⇒ Eigene Belastungen und Entlastungschancen klären

Achtung: Die Folgen chronischer Stressphysiologie variieren individuell weniger.

Organisationspsychologische Fakten zu Stress
Arbeitszufriedenheit



Hygienefaktoren

Gehalt

Äussere Arbeitsbedingungen

Gute Beziehungen zu
Vorgesetzten und Kollegen

Motivationsfaktoren

Arbeitsaufgaben an sich

Anerkennung

Chance zu Verantwortungs-
übernahme

Zum Hintergrund von Burnout-Prozessen: Gesellschaft
Unsere Gesellschaft stresst.



- „heisse“ Gesellschaft (Erdheim)
- Säkularisierung und Profanisierung
- Individualismus
- Entsolidarisierung
- Multioptionalität
- „Risikogesellschaft“ - „Versicherungs-Gesellschaft“
- Leistung: Zweiklassen-Gesellschaft
- Globalisierung
- Technisierung
- Beschleunigung, Innovationstempo
- Anspruchsniveau am Arbeitsplatz steigt,

Individualpsychologische Fakten zu Stress und Burnout
Es gibt keine typische Burnout-Persönlichkeit.



zentrale Fragen:

- Welche Persönlichkeit erlebt welche Situationen als Belastung,
- wann gerät sie in einen Burnout-Prozess,
- über welche Ressourcen verfügt sie
- und was ist ihr persönlicher Hintergrund für dies alles?



Tendenz zu erhöhter Burnout Gefährdung bei:

- hohen Ansprüchen an sich selber
- wenig Flexibilität
- wenig Möglichkeiten Hilfe anzufordern

Organisationspsychologisches
Die Burnout-Organisation?



Rollenkonflikte, -überlastung und -unklarheiten



Person-Environment-Misfit



Behandlung

**Die Diagnose ist der erste Schritt...
... und bitte mehrdimensional!**



Die Diagnose zu stellen und im Auge zu behalten, ist nicht einfach, aber von entscheidender Bedeutung.

Burnout ist ein psychosomatisches und psychosoziales Ereignis.

Die Behandlung beinhaltet immer psychische, somatische und soziale Ansätze.



Behandlung

Möglichst früh und intensiv behandeln!



„Frappez vite et fort!“

- um weiteres Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern
- um rasche Besserung zu erzielen
- um Krankheit und ds Leiden zeitlich kurz zu halten
- um die Arbeitsfähigkeit wieder zu erlangen

Behandlung

Sich erholen – neu orientieren – verändern.



1. Sich erholen, Krankheitssymptome behandeln, regenerieren:

- Belastung reduzieren; ev. arbeitsunfähig/Klinik
- Erholung fördern; Symptome behandeln

2. Neuorientierung vorbereiten:

- Schwierigkeiten klären und Ressourcen
- Mögliche Veränderungen bei sich, im Umfeld, an Arbeit suchen
- Krankheitssymptome weiter bessern

3. Veränderung umsetzen, „dranbleiben“

- Veränderungen am Arbeitsplatz und im Umfeld (Coaching)
- eigene persönliche Entwicklung, Therapie

Behandlung

Schweregrad = entscheidend für Behandlung.



Bearbeitung von Belastungsfaktoren Ressourcen fördern

Entlastung
Schonung
Depressionsbehandlung

↓
neues Gleichgewicht

↓
Rückkehr der Kräfte



bei Besserung

Behandlung in der Klinik
Sich erholen – neuorientieren – wie?



- Entlastung
- Wohltuend-unterstützende Umgebung, nicht stigmatisierend
- Therapien:
 - Einzelpsychotherapie
 - Gruppenpsychotherapien
 - Körpertherapien, Entspannung, Fitness
 - Mal-, Musiktherapie
 - Medizinische Behandlungen
- Austrittsvorbereitungen, Angehörigengespräche, arbeitsbezogene Ansätze



Behandlung

Schweregrad = entscheidend für Behandlung.



Bearbeitung von Belastungsfaktoren Ressourcen fördern

Entlastung
Schonung
Depressionsbehandlung

↓
neues Gleichgewicht

↓
Rückkehr der Kräfte



bei Besserung

Behandlung bei leichtem Burnout:
Gleichgewicht schaffen – individuell...!



Individuell:

- psychotherapeutisch:
 - belastende + burnout-aufrechterhaltende Faktoren in Persönlichkeit und Umfeld bearbeiten
 - neue Lösungen suchen, neuen Sinn, neues Gleichgewicht
 - Ressourcen aktivieren
 - Erholung, Achtsamkeit, Spannungsfähigkeit, Fähigkeit zu nachhaltigem Ressourcen- Management fördern
- körpertherapeutisch: Entspannung, Selbstwahrnehmung und -ausdruck
- somatisch

Behandlung bei leichtem Burnout:
Gleichgewicht schaffen - ... mehrdimensional!



Angehörige: Stützung, Kommunikationsförderung, neue Lösungen



Arbeit: Arbeitsumfeld und -verhalten (Coaching) verändern

Lebensgestaltung verändertertes Freizeitverhalten Finanzen

Behandlung bei leichtem Burnout; Psychotherapie.
Auch die Persönlichkeit im Fokus.



- Unbewusste Motive von Berufswahl, Position
- Umgang mit eigenen bewussten Schwierigkeiten
- Umgang mit eigenen unbewussten Schwierigkeiten
- Verhältnis zur Rolle
- Aus-, Weiter- und Fortbildung
- Breite anderer Interessen
- eigene Beziehungssituation

Wie vorbeugen?
Eigener Ausgleich und Entspannung.



- | | |
|----------------------|--|
| Der Körper braucht | Nahrung
Bewegung
Ruhe, Entspannung, Schlaf |
| Die Seele braucht | Raum für Eigenes
Beziehungen
Sinn |
| Der Geist braucht | Stimulation, Neues |
| Mitmenschen brauchen | Präsenz, Beziehung, Zeit |

Wie vorbeugen? Am Arbeitsplatz
Die Arbeit angemessener bewältigen.



- Realistische Ziele und Arbeitsbedingungen
- Zeitreserven
- Befriedigung: „Die Arbeit macht Sinn“
- Teamkultur: „Wir arbeiten gut zusammen“
- „Ich erlebe die Arbeit als (positive) Herausforderung, sie ist interessant“

Wie vorbeugen?
Alle Anforderungen ausbalancieren.



- Work-Life-Balance
- Trennung von Arbeit und Freizeit
 - Ausgleich
 - Gewichtung von Zielen

Wie vorbeugen?
Gleichgewicht: Management-Aufgabe...
.....oder Ars vivendi?



Wie vorbeugen?
Frühwarnzeichen ernstnehmen.



- Sorge in der Umgebung (Betrieb, Angehörige)
- Fehlende Offenheit für Neues
- Hyperaktivität
- Fluchtphantasien
- Erschöpfung, Müdigkeit, fehlende Frische
- Erhöhter Suchtmittelkonsum



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit und
Diskussionsbereitschaft!

Dr. med. Hanspeter Flury
Facharzt Psychiatrie/Psychotherapie FMH
Executive MBA HSG
Chefarzt und Ärztlicher Direktor
Klinik Schützen Rheinfelden

