

Gereizt, müde und unwohl ohne ersichtlichen Grund - wie weiter?

Ich weiss, dass ich Ihnen niemals genug danken kann für Ihre unermüdliche Geduld. Sie wird mir in Erinnerung bleiben, auch sie hängt am Strohhalm.



**Dankeskarte zu
Weihnachten:
«Unermüdliche
Geduld».**

Reaktion der Kinder: «Du und geduldig!!!»



P. Keel, Basel

Tagsüber viel Geduld und Verständnis, abends sind die Batterien leer

- Arbeit erschöpft
 - Ungeduld
 - Reizbarkeit
 - Lustlosigkeit
 - Antriebslosigkeit



Habe ich ein Burnout?

Welche Gefühle sprechen (je nach Häufigkeit) dafür?

- müde, körperlich erschöpft
- abgearbeitet
- überdrüssig,
- emotional erschöpft
- „erledigt«, „ausgebrannt“
- unglücklich, niedergeschlagen
- hoffnungslos
- gefangen
- wertlos
- schwach und hilflos
- über andere verärgert/ enttäuscht
- zurückgewiesen
- bekümmert, ängstlich

Welche Gefühle sprechen (je nach Häufigkeit) dagegen?

- einen guten Tag haben
- glücklich
- optimistisch
- tatkräftig

*[aus Fragebogen «Selbstdiagnose» in: Pines AM et al. (1985).
Ausgebrannt, Klett Kotta, Stuttgart]*

Gleich auf die psychosomatische Schiene?



Symptome ernst nehmen: bio-psycho-sozial erfassen

- an andere Ursachen denken
- minimale Laboruntersuchungen
- Sieben Dimensionen der Symptome (-> Workshop)
- sich ein Bild von dieser Person und ihrem Leben machen



Mögliche körperliche Ursachen für Müdigkeit

- Schlafmangel, unerholsamer Schlaf (z. B. wegen Schichtarbeit)
- Schlafstörung (z. B. Schlafapnoesyndrom, Restless-Legs-Syndrom)
- Psychophysiologische Schlafstörung
- Niedriger Blutdruck, Flüssigkeitsmangel
- Medikamenteneinnahme
- Eisenmangel (evtl. nur tiefes Ferritin), Vitaminmangel
- Hormonelle Störung (z. B. Schilddrüsenunter- oder -überfunktion)
- Menstruation, Schwangerschaft
- Infektionskrankheit (z. B. Borreliose)
- Neuromuskuläre oder rheumatische Erkrankungen (z. B. Guillain-Barré-Syndrom, Myasthenia gravis)
- Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“)
- Andere internistische Erkrankungen (z. B. Krebs, Herz- oder Niereninsuffizienz)

Müdigkeit: Empfohlene Laborabklärungen

- Komplettes Blutbild, BSG (Blutsenkungsgeschwindigkeit)
- Gesamteiweiß, Albumin, Globuline
- Alkalische Phosphatase, Alanin-Aminotransferase (ALAT/GPT)
- Calcium, Phosphat
- Blutzucker
- Elektrolyte (Natrium, Kalium, Chlorid etc.)
- Harnstoff, Kreatinin
- TSH
- Urinbefund (Zellen oder Bakterien im Urin)



Nach Hinweisen für eine funktionelle Störung suchen



P. Keel, Basel

Alarmierende Frühsymptome von Burnout

Verlust des Einfühlungsvermögens



- unbeteiligte oder zynische Reaktionen
- abgehärtetes, unpersönliches Verhalten
- Auftreten von Unlust, Gleichgültigkeit gegenüber Arbeit, negative Gefühle gegen Kunden/Mitarbeitern

Verlust von:

- Begeisterungsfähigkeit, Einsatzbereitschaft
- Einfühlungsvermögen (Mitgefühl) und Verantwortungsgefühl

Weitere Frühsymptome von Burnout

Emotionale Erschöpfung



- **reizbar, aggressiv**
- **ungeduldig und nervös**
- lust- und interesselos
- bedrückt, hoffnungslos, verzweifelt
- Selbstzweifel und Pessimismus

Weitere Symptome von Burnout

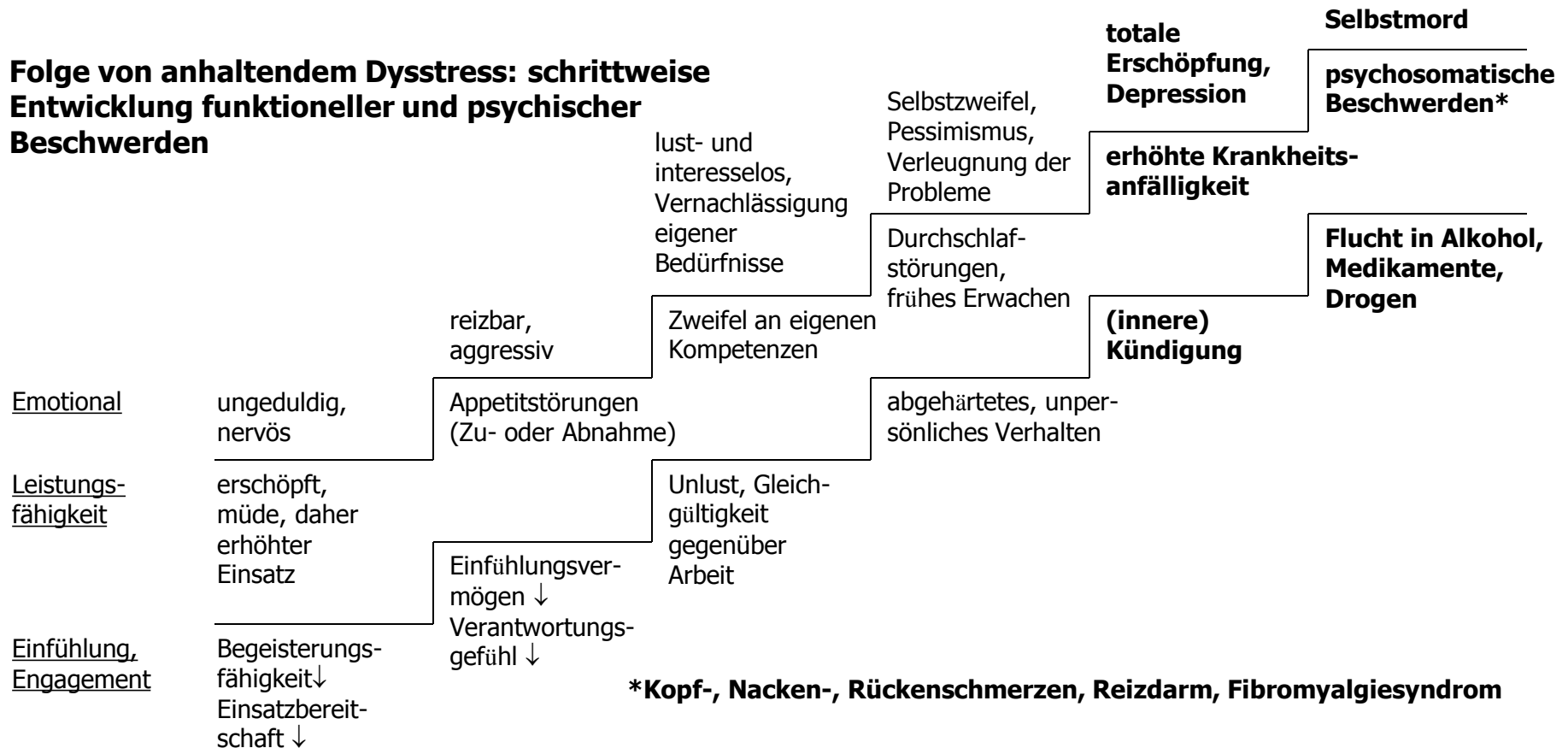
Verminderte Leistungsfähigkeit



- **Erschöpfung und Müdigkeit**
- **Durchschlafstörungen, frühes Erwachen**
- **erhöhte Krankheitsanfälligkeit**
- psychosomatische Beschwerden (Schmerzen an Kopf, Rücken, Bauch etc.)
- Zweifel an den eigenen Kompetenzen
- Appetitstörungen (Zu- oder Abnahme)

Stufenprozess der Erschöpfung: Vielfalt der Symptome

Folge von anhaltendem Dysstress: schrittweise Entwicklung funktioneller und psychischer Beschwerden



Folgen von anhaltendem Stress: Auch Handfestes (meist multifaktoriell)

- Adipositas
- Diabetes Typ II
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- peptisches Magengeschwür
- Migräne
- Bruxismus mit Zahnschäden



Vermeintliche Hilfe gegen Stress



Ängstlich? _____
Gestresst?
_____ Erschöpft?

Bevor alle Stricke reißen:
Vitango® unterstützt Sie bei geistigen und körperlichen Symptomen von Überarbeitung und Stress.

Vitango®
Boswellia-Extrakt

- Für mehr Gelassenheit und Energie
- Bei Müdigkeit, Reizbarkeit und Anspannung
- 2 x täglich 1 Tablette
- Gut verträglich
- Rein pflanzlich

SCHWABE Mit der Natur.
Für die Menschen.
SCHWABE Pharma AG, CH-8400 Küsnacht a.H.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

... oder Vitamine und Spurenelemente, Eisen etc.



Symp(tom)atische Lösungen: Medizin unterstützt das Verleugnen

- Schlafstörung: Hypnotikum
- Kopfschmerz/Migräne: Ibuprofen/Triptan
- Bruxismus: Zahnschiene
- Hypertonie: Antihypertensivum (Betablocker!)
- Hyperazidität des Magens: Protonenpumpenblocker
- Impotenz: Viagra
- Nervosität, Angst: Benzodiazepin, Nikotin
- Leeregefühle, Frustration: Alkohol
- Müdigkeit: Stimulantien (Kaffee ... Cocain)

Risiken und Nebenwirkungen der symptomatischen Behandlung

- Konzentrationsstörungen
- verstärkte Müdigkeit
- depressive Symptome
- schädlicher Substanzgebrauch, Abhängigkeit, Sucht; erhöhte Impulsivität unter Alkohol
- erhöhte Unfallgefahr
- weiterer Raubbau an der Gesundheit (körperliche Folgen von Stress)



Weshalb wird der Stress nicht gesehen?

- Stressbelastung in Arbeitswelt nimmt dauernd zu (Sparmassnahmen)
- Immer mehr Leistung gefordert (Überstunden, Zielvorgaben)
- Man darf nicht schwach sein
- Selbstüberforderung als vermeintliche Stärken



Erklärungen geben zu Hintergründen von Burnout: *Dysbalance von Aufwand und Ertrag*

Burnout

Einsatz (Aufwand)

=

Befriedigung (Ertrag)

Einengung sehen: Wie negativer, krankmachender (Dys-)Stress entsteht

... durch das subjektive Erleben:

- ✓ Dinge nicht mehr positiv steuern zu können (Regulierbarkeit)
- ✓ Probleme nicht mehr lösen zu können (Anforderungen)
- ✓ Keine Hilfe zu erhalten (Unterstützung).
- *Die Belastungen scheinen unausweichlich!*
- *Es gibt nur den steilen Weg auf den hohen Berg!*



Stressmodell

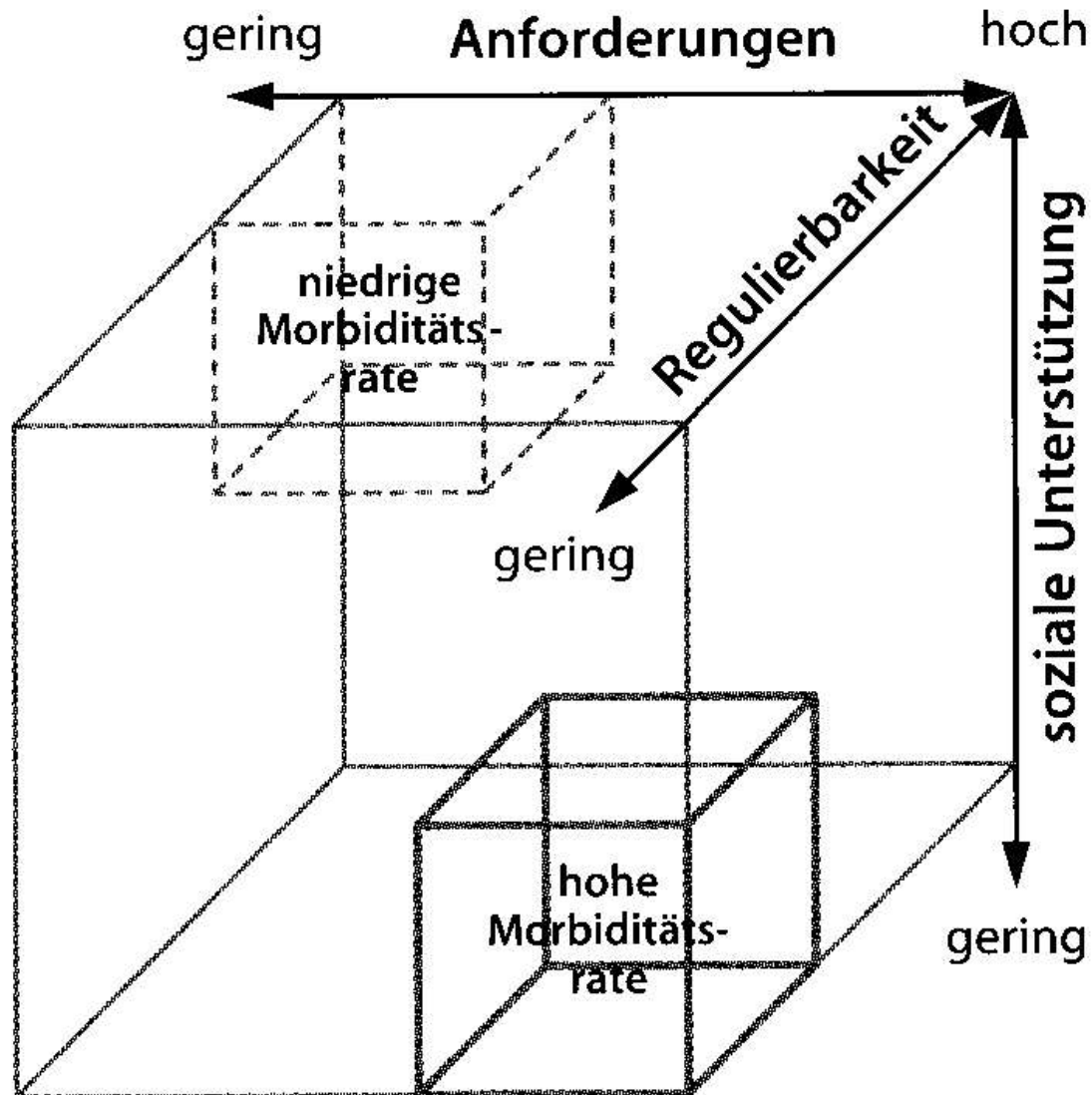


Abb. 8.7. Dreidimensionales kognitives Streßmodell
(Modifiziert nach Karasek und Theorell 1990 [12])

Was schützt vor Krankheit bei Stress?

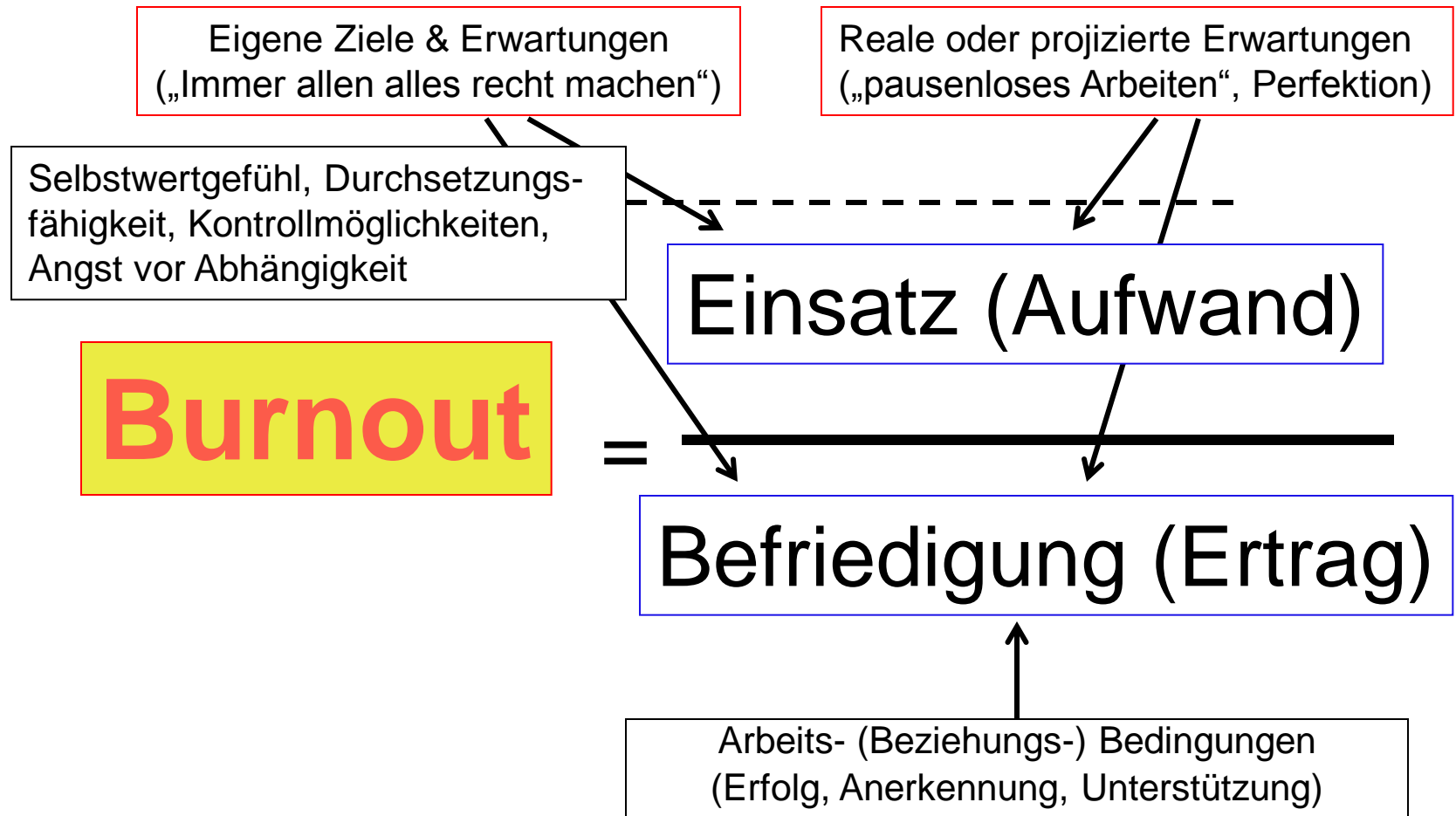
Sense of coherence (Kohärenzgefühl)

- Comprehensibility
(erfassbar)
- Manageability
(bewältigbar)
- Meaningfulness
(sinnvoll)

Hardiness (Herzhaftigkeit)

- Commitment
(Engagement)
- Control (Kontrolle)
- Challenge
(Herausforderung)

Hintergründe von Stress und Burnout: Modulierende Faktoren = Einflussmöglichkeiten





Perfektionismus!!

**Positive Merkmale
ansprechen:
Tendenz zu
Selbstüberforderung**

Hier können Patienten abgeholt werden, denn sie kennen sich, wissen aber nicht wie das Verhalten ändern!

Positive Merkmale ansprechen: Tendenz zu Selbstüberforderung

- **Leistungsorientierung:** hartes, pausenloses Arbeiten, Verausgabung, wenig Erholung
- **Selbstwertprobleme:** Anerkennung von Leistung abhängig, Selbstentwertungstendenz
- **Angst vor Kritik und Verstossung:** Perfektionismus, Überanpassung, Überwachsamkeit
- **Vermeidung von Abhängigkeit:** Mangel an Urvertrauen, forcierte Selbständigkeit, Mühe Hilfe zu beanspruchen, Bindung an abhängige Partner
- **Aggressionshemmung:** geringes Durchsetzungsvermögen, konfliktscheu, Harmoniesucht
- **Alexithymie:** Unfähigkeit, v.a. unangenehme Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken

Nach weiteren Zeichen suchen: Stufen der Entwicklung von Burnout

- 1) Erste Warnzeichen: erhöhter Arbeitsaufwand, Überzeit
- 2) Verlust der Begeisterung, Gleichgültigkeit
- 3) Emotionale Reaktionen: ungeduldig, reizbar, aggressiv, übermässig zuversichtlich oder pessimistisch
- 4) Kognitive Probleme: Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, mangelnde Motivation und Kreativität

Nach weiteren Zeichen suchen: Stufen der Entwicklung von Burnout

5) Einschränkung des Gefühls- und des Soziallebens

- Verlust des Einfühlungsvermögens, Rückzug, Verzicht auf Freizeitaktivitäten

6) Psychosomatisches Stadium:

- gehäufte und verlängerte Krankheitsphasen (Erkältungen)
- Schmerzprobleme (Kopf, Rücken, Herz, Magen-Darm)
- Schlafstörungen (häufiges oder frühes Erwachen)
- Appetitveränderungen (Zu- oder Abnahme, Frustessen)
- Alkohol-, Medikamenten und Drogenmissbrauch

7) Depression

- Zusammenbruch: Selbstzweifel, Pessimismus, Verzweiflung

Hilfen für den Einstieg in die Behandlung

- Sieben Dimensionen der Symptome
 - Beschwerdentagebuch
 - Aufmerksam Zuhören, ernst nehmen
 - Beobachten: Verhalten, Störungen; Dreieck der Übertragung
 - Frust über bisherige (erfolglose) Abklärungen und Behandlungen ablassen lassen (Warnsignale!!)
 - Abklärungsprogramm und Behandlung gemeinsam planen, Widerstände respektieren
- *Inhalte des Workshops*

Patienten mit somatoformen Störungen sind Mimosen



- Fühlen sich rasch nicht verstanden und nicht ernst genommen
- Hartnäckige Zweifel an Akzeptanz des Therapeuten (Misstrauen)
- Angst zur Last zu fallen bei verdeckten (in Körpertherapien ev. offenen) Wünschen nach Verwöhnung

Vertrauensbildende Massnahmen

- Zuhören, sich ein genaues Bild der Situation zu machen versuchen (Neugier!)
- Schwierigkeiten und Widerstände akzeptieren und zu verstehen versuchen
- Idealisierung von Partnern akzeptieren, nicht zu früh konfrontieren, abwartendes Zuhören bei vermuteten Konflikten
- keine (Vor-)Urteile, vorsichtige Wertungen von anderen Therapien oder Konzepten
- keine plumpen Vertröstungen („sie sind völlig gesund“) oder vorschnellen Ratschläge
- Ermuntern und unterstützen, eigene Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten, Zusammenhänge zwischen möglichen Einflüssen und den Beschwerden zu erwägen



Beachte: Die scheinbare Diskrepanz in der therapeutischen Beziehung

- Abhängigkeit
 - Ständige Angst verstossen zu werden oder den Therapeuten zu verlieren („Laus im Pelz“; Angst den Therapeuten zu langweilen)
 - Ständiges Bemühen, es dem Therapeuten recht zu machen, Angst zu versagen
 - Störungen in Therapie und Ferien werden schlecht toleriert, feste Termine gefordert
- Vermeidung von Nähe
 - Intensive Gefühle werden verdrängt, wecken Unbehagen, Angst ausgeliefert zu sein (ausbeutbar, wehrlos)
 - Schwäche oder Wünsche (z.B. nach Nähe) werden verleugnet („es geht“), Fehler anderer auf sich genommen
 - Weglaufen, wenn Beziehung bedrohlich wird



(Eben erschienen)

Vorgestellte
Konzepte für Laien
in Sachbuch
beschrieben:

Die unerklärliche Müdigkeit

(Version für Fachleute
folgt 2014)



2014, VIII, 200 S. 27 Abb.

 Springer Spektrum

 Druckausgabe

Softcover

Ladenpreis

► *19,95 € (D) | 20,51 € (A) | CHF 25.00

 eBook

Kaufen Sie zum niedrigeren
Preis die Einzelausgabe auf

springer.com

Auch bei Bibliotheken über das
Springer eBook Paket verfügbar.

► springer.com/ebooks

P. Keel

Die unerklärliche Müdigkeit

Was uns in große Erschöpfung treiben kann und wie wir wieder zu Kräften kommen können

- Komplexe Zusammenhänge zwischen Soma und Psyche werden eingängig und gut verständlich dargestellt.
- Hochaktuell mit starkem Anwendungsbezug: mit Checklisten und Selbstbeurteilungsfragebogen
- Anschauliche Illustration der Kapitel: mit Fallbeispielen, Schemen, Tabellen u. Abbildungen
- Geschrieben von anerkanntem Experten mit langjährigem Erfahrungsschatz

Dauernd müde und erschöpft ohne ersichtlichen Grund? Wir fragen uns was dahinter stecken könnte. Fehlt dem Körper das Eisen oder sind die Hormone schuld? Sind wir erschöpft, weil wir zu viel "am Hals haben" und wissen nicht wie uns entlasten? Oder steckt doch eine unheimliche Krankheit dahinter? Solche Fragen gehen einem durch den Kopf, wenn Körper und der Geist nicht mehr wollen. Der Gang zum Arzt bringt vielleicht nicht die gewünschte Antwort, sondern verunsichert noch mehr. Vermeintliche Lösungen entpuppen sich als Strohfeuer. Rasch fühlt man sich auf die psychosomatische Schiene geschoben, doch auch dies beunruhigt. Hat man gründlich genug nach einer körperlichen Ursache gesucht? Was kommt denn alles in Frage? Kann ich dem Arzt vertrauen? Ist es denn Burnout und ist das eine richtige Krankheit? Kann ich mir selber helfen oder muss sich zum Psychotherapeuten? Was kann und darf ich dort erwarten und welche Möglichkeiten gibt es? Gibt es überzeugende psychologische Erklärungsmodelle für anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung?

Auf all diese Fragen geht der erfahrene Psychiater und Psychotherapeut Peter Keel, der sich seit Jahren mit stressbedingten Krankheiten wie Fibromyalgie und Müdigkeitssyndrom, aber auch Schlafstörungen befasst, anschaulich und leicht verständlich, aber auch wissenschaftlich begründet ein. Er gibt nicht nur Erklärungen, sondern auch einen Leitfaden für den Umgang mit Stress und Erschöpfung. Er spannt den Bogen weiter zu den Hintergründen von erschöpfendem Verhalten in der Kindheit und erklärt, weshalb es so schwierig sein kann, sich damit auseinander zu setzen. Zudem zeigt er auch, dass die Zunahme stressbedingter Krankheiten eine Erscheinung unserer schnelllebigen Zeit ist, in welcher immer mehr in immer weniger Zeit mit weniger Mitteln erreicht werden sollte.

Zum Autor: Prof. Dr. med. Peter J. Keel ist Facharzt und Titularprofessor für Psychiatrie und Psychotherapie.



Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder - Springer Customer Service Center GmbH, Haberstraße 7, 69126 Heidelberg, Germany ► Call: +49 (0) 6221-345-4301 ► Fax: +49 (0) 6221-345-4229 ► Email: orders-hb-individual@springer.com ► Web: springer.com

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. Die mit * gekennzeichneten Preise für Bücher und die mit ** gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Program- und Preisänderungen (auch bei kleineren) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregister: Berlin-Charlottenburg, HR B 11022, Geschäftsführung: Haack, Mo, Henrich

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

