



Burnout

Burnout – Definition & Begriffsentwicklung

- Begriff „Burnout“ erstmals 1973 vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberger verwendet
- Beginn wissenschaftlicher Beschäftigung in den 1980er Jahren angeregt durch die Sozialpsychologin Christine Maslach
- „to burn out“ = ausbrennen, durchbrennen, aufhören aktiv zu sein
- Es gibt viele unterschiedliche Definitionen u.a. von Maslach, Brodsky, Freudenberger, Pines, Aronson, Kafry u.s.w.
- Burnout ist ein physischer und psychischer Erschöpfungszustand, der durch anhaltende Belastung und Überforderung entsteht.
- „Burnout“ ist keine Diagnose und keine Krankheit im engeren Sinn! Fachleute sprechen vielmehr von „Chronischem Erschöpfungssyndrom“
- „Burnout“ ist eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose und keine Behandlungsdiagnose.
- Dagegen ist die Feststellung einer Depression (Erschöpfungsdepression, Anpassungsstörung, Depersonalisierung u.s.w.) eine Behandlungsdiagnose.
- Burnout ist eine Stresspathologie, sprich mit kumuliertem Stress verbunden.

ICD-10 (International Classification of Diseases) führt Burnout unter der Ziffer Z73.0

Personen, die das Gesundheitswesen aus sonstigen Gründen in Anspruch nehmen (Z70-Z76)

Z73 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung

(Der ICD-11 ist derzeit noch nicht auf Deutsch Verfügbar, er soll im Jänner 2022 in Kraft treten, QD85 Burn-out wird dort als Problem mit Arbeit oder arbeitslos sein definiert)

Burnout-Symptome

- Psychische
Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Gefühlslabilität, Aggressivität, Ängste, Nervosität...
- Somatische
Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen, Anspannung, Kopfschmerzen, Schwindel, Verdauungsstörungen...
- Kognitive
Konzentrationsstörungen, Entscheidungsunfähigkeit, Selbstzweifel, Motivationsverlust, Resignation, Langeweile...
- Verhaltenstypische
Hyper- oder Hypoaktivität, Impulsivität gefolgt von zögern, hohes Risikoverhalten, sozialer Rückzug, Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten...

Woran erkennt man ein Burnout?

Laut Maslach müssen zumindest 3 Komponenten gegeben sein:

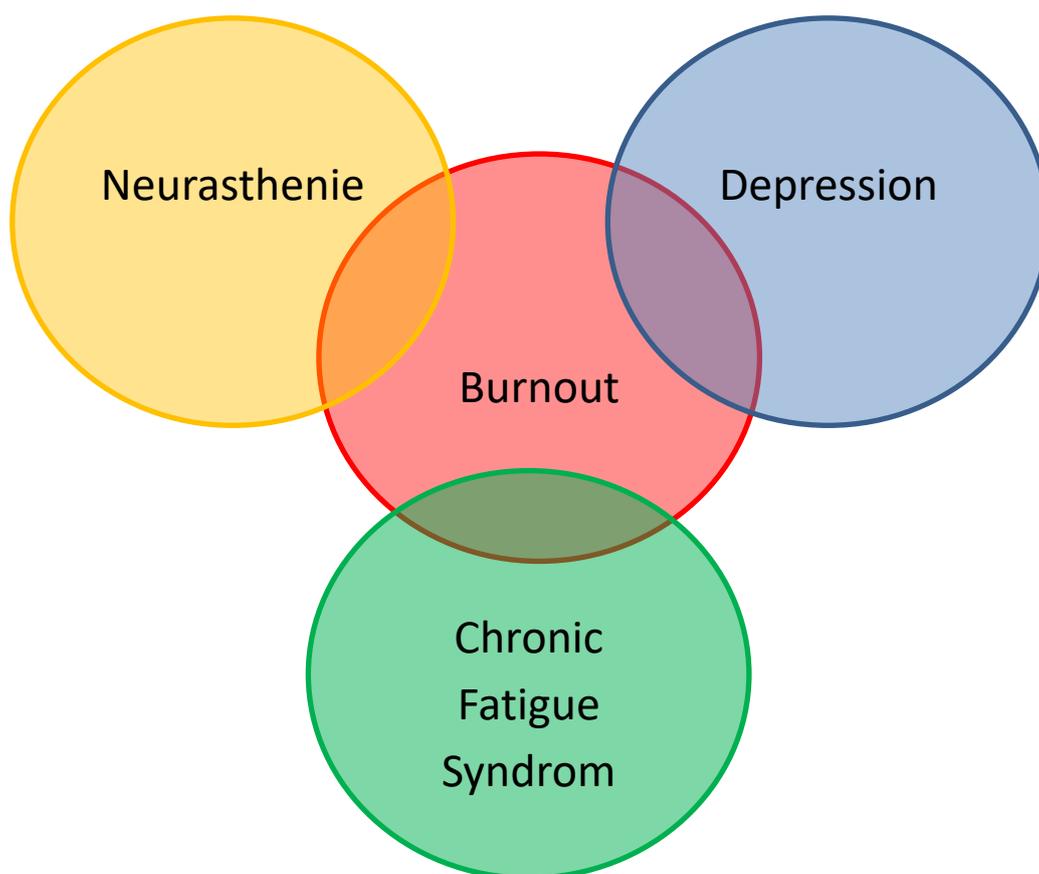
- Emotionale Erschöpfung: „Ich habe keine Kraft mehr“, „ich fühle mich leer“
- Depersonalisation: reduziertes Engagement für das Umfeld und Rückzug aus Selbigem. Gleichgültige, zynische, gefühllose Einstellung
- Abnehmende Leistungsfähigkeit (schwächster Faktor, weil am Beginn des Burnouts ist man oft besonders aktiv)



Achtung:

- Nicht alles ist ein Burnout!
- Nicht alle Symptome müssen bei einer Person vorhanden sein.
- Symptome können auch wechseln.
- Von Burnout spricht man, wenn bestimmte Symptome vorhanden sind, jedoch nicht festgelegt, wie viele Symptome genau vorhanden sein müssen.

Überschneidungen mit anderen Krankheitsbildern



Depression

- Je ausgeprägter ein Burnout, desto mehr Überschneidungen gibt es mit Depression.
- Symptome sind: Gedrückte Stimmung/Freudlosigkeit, Verlust von Interesse und Freude, Erhöhte Ermüdbarkeit, Verminderter Antrieb

Unterschied zu Burnout:

- Kriterium der Depersonalisation
- Burnout ist häufig durch berufliche Überlastung bedingt

Neurasthenie

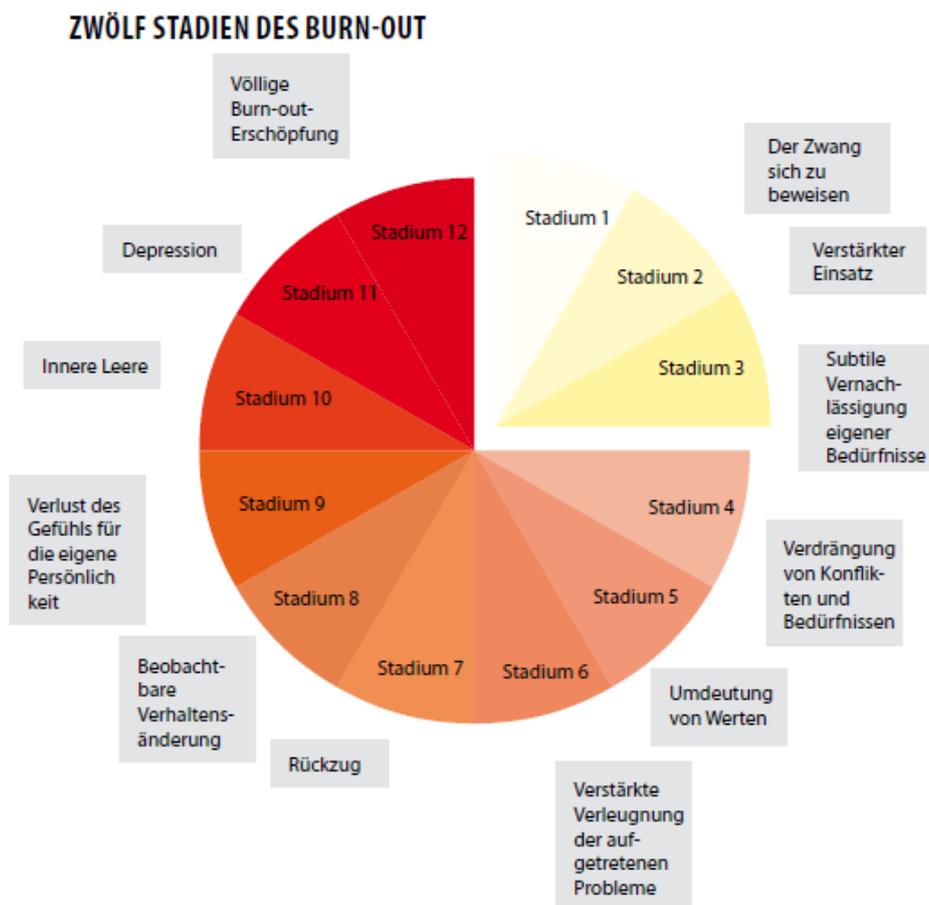
Ende des 19. Jhdt. häufig gestellte psychische Diagnose im Zusammenhang mit Industrialisierung und Verstädterung bedingt durch zivilisatorische Überreizung – auch als Vorläufer des Burnouts zu betrachten.



Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)

Schwer lähmende Erschöpfung von mindestens 6 Monaten Dauer. Unterschied zu Burnout ist, dass die Ursache beim CFS nie in einer beruflichen/psychischen Überbelastung liegt.

12-Stadien-Modell von Freudenberger & North (1992)



Häufig genannte individuelle Ursachen

- Zeitdruck
- Anhaltende oder immer wiederkehrende Situationen, in denen bei hoher Belastung geringer Eigeneinfluss gespürt wird (Gefühl von Fremdbestimmung und Machtlosigkeit)
- Anhaltende Unzufriedenheit
- Stress (mit Unzufriedenheit gepaart)
- Vorrangig alle Tätigkeiten mit hoher persönlicher Zuwendung zu anderen Menschen (Dyadenkompetenz)
- Die scheinbare Unmöglichkeit, eine Situation, die als unerträglich empfunden wird, weder verlassen noch verändern zu können
- Eine gewünschte oder ersehnte Rolle nicht ausüben zu können
- Eigene – meist unbewusste – Ziele nicht zu erreichen
- Sich vom Sinn des eigenen Lebens mehr und mehr zu entfernen, statt sich ihm zu nähern



BURNOUT-FAKTOREN IN DER ARBEITSWELT (nach Christine Maslach)

Maslach identifiziert sechs Bereiche, die für das Burnout-Risiko entscheidend sind:

1. Überlastung. Die Arbeitslast ist zu groß
2. Machtlosigkeit. Keine Selbstbestimmung in der Arbeit
3. Fehlende Belohnung. Mangel an positivem Feedback
4. Unfairness. Wer wird befördert, wer übersehen?
5. Fehlende Gemeinschaft. Konkurrenz statt Unterstützung zwischen KollegInnen
6. Werte-Problem: Kann ich stolz auf meine Arbeit sein?

Literaturtipps

Handler, B. (2008). Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genusstraining. Wien: Goldegg.

Seiwert, L.J. (2005). Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt. Frankfurt: Campus, 14. Aufl.

Prieß M. (2013). Burnout kommt nicht nur von Stress, München: Südwest Verlag

Kaluza G. (2014). Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen: Springer Verlag

Seligman M. (2005). Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben: Bastei Lübbe

Bolte Taylor J. (2008). Mit einem Schlag. Knaur MensSana HC

Siepmann A. (2016). Gelassen arbeiten: Wie Achtsamkeit den Berufsalltag erleichtert. Scorpio Verlag

Kabat-Zinn J. (2013). Achtsamkeit für Anfänger. Arbor

Bergner T. (2010, 2. Auflage). Burnout Prävention. Schattauer Verlag