

BURN-OUT GESUNDHEITS- MANAGEMENT



WAS IST BURN-OUT?

Burn-out, ausgebrannt sein ... – das Thema ist seit einiger Zeit allgegenwärtig. Der Begriff des Ausgebranntseins ist so bildhaft, dass jeder zu wissen glaubt, worum es sich handelt. Viele Menschen haben sich öffentlich zu Betroffenen erklärt: Politiker, Sportler, Musiker, Starköche ...

In der Regel versteht man unter Burn-out einen arbeitsbedingten Zustand der Überforderung. Er geht einher mit körperlicher und psychischer Erschöpfung, Lustlosigkeit und Leistungsabfall bis hin zum vollständigen Zusammenbruch. Hinzu kommen oft körperliche Symptome wie Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzen oder Schlafstörungen.

Tatsächlich aber gibt es für Burn-out noch keine verbindliche Definition. Auch im medizinischen Diagnosekatalog, der «Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme» (ICD), ist Burn-out als Krankheit nicht enthalten. Stattdessen kursiert eine Vielzahl unterschiedlicher Definitionsversuche. Manche Experten plädieren daher dafür, den Begriff Burn-out ganz zu meiden.

DIE SCHWIERIGKEIT DER ABGRENZUNG

Problematisch an der Unschärfe des Begriffs ist, dass auch kurzfristige Phasen der Überforderung und Erschöpfung von den Betroffenen schnell als Burn-out eingestuft werden.

Noch gravierender ist, wenn echte Depressionen als Burn-out verkannt werden, denn die Grenzen zwischen beiden sind wegen der überlappenden Symptome fließend. Ein Burn-out kann zudem in eine Depression münden – muss dies aber selbstverständlich nicht. Insgesamt besteht damit die Gefahr, dass eine Depression nicht rechtzeitig erkannt und angemessen behandelt wird. Hier ist eine genaue Diagnosestellung durch einen Experten sehr wichtig.

Ausspannen, Wellness oder ein Urlaub mögen bei beginnendem Burn-out helfen. In einem ausgeprägteren Stadium oder gar bei einer echten Depression ist dies jedoch der falsche Ansatz und kann die Beschwerden sogar noch verstärken. Menschen mit einer Depression gehören unbedingt in die Obhut eines Facharztes oder eines Psychologen. Denn hier helfen nur Medikamente und/oder eine Psychotherapie.

Wenn Sie also meinen, Sie könnten von Burn-out betroffen sein, besprechen Sie dies mit einem Arzt Ihres Vertrauens. Er kann Ihre Symptome und Beschwerden richtig einordnen und Sie bei Bedarf an die richtigen Ansprechpartner weitervermitteln.

BESSER AUSGEBRANNT ALS DEPRESSIV?

Die Versuchung, eine Depression als Burn-out zu deklarieren, ist für viele gross. Denn Burn-out billigt man leistungsbereiten, starken Menschen zu. Depressionen hingegen werden noch immer – wenn auch völlig zu Unrecht – als Anzeichen psychischer Instabilität und Schwäche gewertet. Dabei können Depressionen jeden treffen – auch mental starke Menschen.

Längst ist das Auftreten von Burn-outs nicht mehr auf bestimmte Berufsgruppen beschränkt. Galten anfangs vor allem Menschen aus Gesundheitsberufen als gefährdet, findet man die Erkrankung inzwischen bei Menschen aller Berufssparten. Auch ausserberufliche Tätigkeiten können Burn-out verursachen. Ein gutes Beispiel dafür ist die Pflege von Angehörigen.

Ebenfalls abgerückt ist man inzwischen von der Vorstellung, dass einem «Ausbrennen» zunächst ein «Brennen» vorangegangen sein müsse. Entscheidend ist vielmehr, dass die Arbeitsbedingungen subjektiv als belastend empfunden werden. Daher kann sich ein Burn-out auch entwickeln, ohne dass der Betroffene zuvor übermässig engagiert war. Sogar wer in seinem Beruf zu wenige Herausforderungen hat, kann ausbrennen; ein Zustand, der als «Bore-out» bezeichnet wird. («To be bored» kommt aus dem Englischen und bedeutet «gelangweilt sein».)



WIE BURN-OUT ENTSTEHT

**Niemand ist gefeit. Burn-out kann Hausfrauen
ebenso treffen wie Spitzensportler oder Manager.**

Allerdings sind manche Menschen anfälliger als andere. Die Grenzen, ab wann jemand seine Aufgaben als über- oder unterfordernd empfindet, sind individuell sehr unterschiedlich. Ein Arbeitspensum, bei dem der eine erst warmläuft, überfordert einen anderen bereits.

Egal, worin die Ursache für das Ausbrennen liegt, die psychischen und physischen Reserven sind irgendwann aufgebraucht. Beschleunigt wird der Weg in ein Burn-out, wenn ein hohes Arbeitspensum – in welcher Form auch immer – nicht entsprechend honoriert wird. Die Enttäuschung ist dann gross und verdirbt die Freude und die Motivation an der Arbeit.

INNERES BURN-OUT-RISIKO: ÜBERENGAGEMENT

Vor allem dynamische, sehr ehrgeizige Menschen sind hiervon betroffen. Sie stecken sehr viel Energie und Zeit in ihre Arbeit, sind hoch motiviert und zeigen enormen Eifer. Überstunden sind für sie ebenso selbstverständlich wie ständige Verfügbarkeit. Die Arbeit macht Freude, sie fühlen sich voller Elan. Dabei lassen die Betroffenen ausser Acht, dass sie dafür Privatleben und Hobbys zurückstellen. Und sie merken kaum, dass sie sich selbst überfordern. An ein drohendes Burn-out denken sie nicht.

Solche «Energiebündel» können das oft lange und schadlos machen, ohne auszubrennen. Voraussetzung ist, dass die Belohnung dem Einsatz gerecht wird. Sei es durch Lob, beruflichen Aufstieg oder finanzielle Zuwendungen. Was hier als angemessene Belohnung empfunden wird, ist sehr subjektiv. Erreichen sie ihre ehrgeizigen, selbst gesteckten Ziele nicht, sind sie frustriert. Wer sich abrackert und das Gefühl hat, weder entsprechende Anerkennung noch ein angemessenes Gehalt zu bekommen, fühlt sich ungerecht behandelt und ist enttäuscht. Ähnliches gilt, wenn jemand fest damit rechnet, dass das Erreichen eines bestimmten Ziels ihm grosse Befriedigung bereiten wird – und diese dann geringer als erwartet ausfällt.

Die wichtigsten inneren Risikofaktoren für Burn-out sind:

- Perfektionismus
- Grosser Ehrgeiz
- Alle Aufgaben selbst erledigen wollen, nicht delegieren können
- Zweifel am Sinn der gestellten Aufgaben
- Definition des Selbstwerts über erreichte Ziele
- Unrealistisch hoch gesteckte Ziele
- Fehlende Definition eigener Ziele
- Zu hohe Erwartungen in Bezug auf Belohnung
- Fehlendes Eingeständnis persönlicher Schwächen
- Schwierigkeiten, Nein zu sagen



ÄUSSERES BURN-OUT-RISIKO: ÜBERFORDERUNG

Bei anderen ist der Druck nicht hausgemacht, sondern kommt von aussen. Studienbeginn, neuer Job, beruflicher Aufstieg, anspruchsvolle Vorgesetzte oder eine entsprechende Auftragslage. Äussere Umstände, die Herausforderungen bedeuten.

So erfordern Neuanfänge im Leben ein höheres Mass an Einsatz, um sich in der neuen Situation zurechtzufinden. Da kann es schon passieren, dass das Selbstbild erschüttert wird, wenn nicht alles so glatt läuft wie erwartet.

Besonders betroffen sind Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl. Sie vermeiden es, anzuecken, sind konfliktscheu und versuchen, es allen recht zu machen. Das führt dazu, dass sie eigene Bedürfnisse hinten an stellen und sich zu viel Arbeit aufhalsen lassen. Hinzu kommt, dass sie besonders viel Anerkennung brauchen.

Äussere Faktoren, die das Burn-out-Risiko erhöhen:

- Arbeitsüberlastung
- Mangel an Kontrolle über die eigene Tätigkeit
- Fehlende Anerkennung
- Geringe Belohnung
- Gefühl der Ungerechtigkeit
- Bürokratische Hürden
- Aufgaben, die im Konflikt mit den eigenen Wertvorstellungen stehen
- Fehlende Unterstützung durch Familie und Freunde
- Ungelöste Konflikte mit Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kollegen

WIE ÄUSSERT SICH BURN-OUT?

Wie sich Burn-out äussert, ist von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich. Je mehr der folgenden Anzeichen vorliegen und je ausgeprägter sie sind, desto wahrscheinlicher ist ein Burn-out.

EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG:

Hauptsymptom ist die emotionale Erschöpfung. Menschen, die unter Burn-out leiden, fühlen sich vor allem überfordert und ausgelaugt. Ihre körperlichen und seelischen Reserven sind aufgebraucht. Auch alltägliche Aufgaben sind ihnen auf einmal zu viel. Sie fühlen sich energielos und müde. Von Burn-out Betroffene reagieren zudem meist auf Veränderungen jeglicher Art ablehnend, da auch der Bruch mit der Routine Kraft kostet.

SEELISCHE ABSTUMPFUNG, VERFLACHUNG DER GEFÜHLE:

Burn-out kann auch mit einem Verlust an Emotionen einhergehen. Die Betroffenen verlieren nicht nur die Lust an der Arbeit, auch Hobbys und Freizeitaktivitäten werden ihnen gleichgültig. Sie fühlen sich oft gelangweilt. Soziale Kontakte verlieren an Bedeutung: Sie ziehen sich von Freunden und Familie zurück.

VERBITTERUNG UND ZYNISMUS:

Enttäuschte Erwartungen und steigende Frustration führen dazu, dass vormalig hoch motivierte Mitarbeiter sich von ihrer Arbeit distanzieren und nur noch Dienst nach Vorschrift machen. Die Ursache für ihren Zustand sehen sie ausschliesslich in dem nunmehr als unbefriedigend und ausbeuterisch empfundenen Arbeitsverhältnis. In ihrer Verbitterung reagieren sie häufig zynisch, sind reizbar und aggressiv. Ausserdem neigen sie dazu, die Arbeit und mitunter auch Vorgesetzte, Kollegen und selbst Klienten oder Schutzbefohlene abzuwerten.

VERLUST DES SELBSTBEWUSSTSEINS:

Bei anderen richtet sich der Frust weniger gegen die Umwelt als gegen sich selbst. Weil sie das Arbeitspensum auf Dauer nicht zu bewältigen vermögen, fühlen sie sich als Versager. Ihr Selbstbewusstsein schwindet. Sie reagieren nervös und überängstlich.

SCHWINDENDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT:

Letztlich schlägt sich Burn-out direkt auf die geistige Leistungsfähigkeit nieder. Die Konzentrationsfähigkeit leidet, Flüchtigkeitsfehler häufen sich, Termine werden vergessen. Die Kreativität bleibt auf der Strecke. Komplexe Aufgaben werden nur noch mit Mühe bewältigt. Differenziertes Denken kostet Energie und fällt zunehmend schwer. Das führt zu zusätzlichem Stress.

PSYCHOSOMATISCHE BESCHWERDEN:

Die seelische Last entlädt sich fast regelhaft in körperlichen Symptomen. Neben dem allgemeinen Erschöpfungsgefühl treten bei vielen psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Magen-Darm-Probleme auf. Da auch die Immunabwehr unter dem Stress leidet, erkranken Menschen mit Burn-out häufiger an Infekten.

VERZWEIFLUNG UND DEPRESSION:

Wird die Überlastung nicht rechtzeitig erkannt, kann der Betroffene in einen Zustand umfassender Verzweiflung und schliesslich in eine echte Depression geraten. Die Betroffenen verlieren die Hoffnung auf eine Besserung ihres Zustands und empfinden ihr Leben als sinnlos.

WIE LÄSST SICH BURN-OUT FESTSTELLEN?

Derzeit gibt es für Burn-out keine einheitlichen Diagnosekriterien. Problematisch ist, dass sich seine Symptome mit denjenigen verschiedener anderer Erkrankungen überschneiden. So sind Antriebslosigkeit, Mutlosigkeit und Verzweiflung typisch für die Depression. Die massive Erschöpfung ähnelt wiederum der eines chronischen Erschöpfungssyndroms (Chronic Fatigue Syndrom, CFS), das gekennzeichnet ist durch eine geistige und körperliche Erschöpfung bisher noch ungeklärter Ursache.

Zur Feststellung eines Burn-outs ziehen Ärzte spezielle Fragebogen heran. Besonders verbreitet ist dabei das sogenannte «Maslach Burn-out Inventory» (MBI), das bereits 1981 in einer ersten Version entwickelt wurde.

Der klassische Test enthält 22 Fragen, die drei Dimensionen des Burn-out-Syndroms erfassen:

- emotionale Erschöpfung,
- Verflachung der Gefühle (Depersonalisation) und
- reduzierte Leistungsfähigkeit.



KLEINER BURN-OUT-CHECK

Testen Sie sich jetzt!

Anhand der folgenden zwölf Aussagen können Sie testen, ob bei Ihnen ein Risiko für Burn-out besteht. Stimmen Sie mehreren dieser Aussagen in hohem Masse zu, könnte dies auf eine Gefährdung hinweisen. Bitte beachten Sie jedoch, dass der Test keine Diagnose stellen kann. Zur Abklärung sollten Sie daher in einem solchen Fall eine Fachperson (Arzt/Ärztin) aufsuchen, die das weitere Vorgehen mit Ihnen bespricht.

	JA	NEIN
1. Ich fühle mich emotional ausgelaugt und erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Meine Arbeit macht mir keine Freude mehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich interessiere mich weniger für andere Menschen als früher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich kann mich schlechter konzentrieren als früher und mir passieren häufiger Flüchtigkeitsfehler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich vernachlässige meine Hobbys.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich leide seit einiger Zeit an Magen-Darm-Problemen, Schmerzen oder Schlafstörungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich bin reizbar und gehe schnell in die Luft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit nicht genug wertgeschätzt wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Meine Arbeit erscheint mir sinnlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich fühle mich niedergeschlagen und verzweifelt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Selbst alltägliche Aufgaben werden mir zu viel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich bin zynischer als früher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

WIE KANN MAN BURN-OUT BEHANDELN?

Es ist wichtig, schnellstmöglich professionelle Hilfe zu suchen. Unbehandelt kann es sonst in schweren Fällen zu einer dauerhaften Arbeitsunfähigkeit kommen.

Anfangs, wenn die Erschöpfung den Betroffenen noch nicht alle Kraft geraubt hat, reicht unter Umständen schon eine psychologische Kurztherapie. Die Betroffenen bekommen ein besseres Gespür für ihre persönlichen Belastungsgrenzen und erarbeiten sich neue Kompetenzen zur Lösung von Konflikten und Problemen.

Ist das Burn-out schon weiter vorangeschritten, empfiehlt sich eine Psychotherapie, die je nach Schweregrad ambulant oder auch stationär erfolgt. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie lernen Betroffene beispielsweise, innere Antriebe zu erkennen und abzulegen, die das Ausbrennen fördern. Bei einer tiefenpsychologisch fundierten Therapie wird ein stabileres Selbstwertgefühl aufgebaut. Damit verringert sich die Abhängigkeit von äußerer Anerkennung, die oft der eigentliche Grund für übergrösses Engagement ist.

Ergänzend zu therapeutischen Massnahmen unterstützen Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson den Weg aus dem Burn-out.



WIE SIE BURN-OUT VORBEUGEN

**Bis zu einem gewissen Grad liegt das
Burn-out-Risiko in der eigenen Hand.**

In grossem Masse entscheidend für die psychische Gesundheit, für die Widerstandsfähigkeit gegen die Belastungen des Alltags, ist die sogenannte Resilienz. «Resilienz» bezeichnet die Fähigkeit, Stress, schwierige Situationen, Schicksalsschläge und Ähnliches zu bewältigen, ohne daran zu verzweifeln. Diese Fähigkeit kann man lernen und trainieren. Die Idee dahinter basiert darauf, dass die tagtäglichen Anforderungen des Lebens mit einer positiven inneren Grundhaltung leichter zu meistern sind. Sieben Aspekte, die zu einer solchen positiven inneren Grundhaltung beitragen, hat man identifiziert:

OPTIMISMUS:

Versuchen Sie eine lebensbejahende positive Einstellung an den Tag zu legen. Betrachten Sie Krisen als zeitlich begrenzte Phasen.

AKZEPTANZ:

Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl definieren sich häufig über berufliche Erfolge. Sie sind abhängiger von Lob und Anerkennung als andere. Daher sind sie eher bereit, sich zu überfordern.

Krisen und Tiefschläge gehören zum Leben dazu. Nicht alles lässt sich ändern oder vermeiden. Das zu akzeptieren hilft, wenn es mal nicht rundläuft.

LÖSUNGSORIENTIERUNG:

Konzentrieren Sie sich nicht auf die Probleme, die Sie haben, sondern auf deren Lösung. Es gibt hierfür kreative Lösungsstrategien, die man lernen kann.

AUFGEBEN DER OPFERROLLE:

Lassen Sie sich nicht in die passive Rolle drängen. Man kann vielleicht nicht alles, aber doch meist einen Teil verändern. Bestimmen Sie Ihr Leben mit!

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN:

Oft sind es nicht die anderen, die einem das meiste abverlangen, sondern wir selbst. Der innere Antreiber verlangt: «Sei perfekt!», oder: «Mach es allen recht!» Wer seine inneren Antreiber entlarvt, kann sie entmachten – und den Anspruch an sich selbst auf ein gesundes Mass reduzieren.

Gestalten Sie Ihr Leben so weit wie möglich selbst. Tragen Sie selbst Verantwortung für das Ausmass Ihrer Belastungen.

NETZWERK AUFBAUEN UND NUTZEN:

Jeder Mensch kommt irgendwann an seine Grenzen. Es ist hilfreich, dann auf andere vertrauen zu können. Denn: Geteiltes Leid ist halbes Leid.



ZUKUNFTSORIENTIERUNG:

Wer weiss, welche Bedürfnisse vorhanden und welche Ziele wichtig sind, kann die Kräfte gezielter einsetzen und Frustrationen vermeiden. Das führt zu mehr Zufriedenheit – und wer zufrieden ist, kann auch höhere Belastungen besser aushalten.

Setzen Sie sich selbst Ziele. Nehmen Sie sich konkrete Dinge vor. Der Blick in eine positive Zukunft unterstützt dabei, mit aktuellen Belastungen besser klarzukommen.

Schicksalsschläge und andere tief greifende Ereignisse können Sie oft nicht vermeiden. Gegen Stress können Sie jedoch angehen, denn Stress entsteht im Kopf. Das **klassische Stressmanagement** kennt ein paar einfache Methoden:

- Teilen Sie Ihre Aufgaben nach wichtig und unwichtig, dringend und weniger dringend ein.
- Delegieren Sie Aufgaben. Trauen Sie auch anderen etwas zu.
- Blocken Sie rechtzeitig neue Anforderungen ab, bevor der Terminkalender aus den Nähten zu platzen droht.

Eine der wichtigsten Waffen gegen Stress ist **Bewegung**. Hierbei werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol abgebaut. Wer sich darüber hinaus gesund ernährt und Stimulanzien wie Alkohol, Kaffee und Nikotin nur in Massen konsumiert, stärkt neben der körperlichen auch die seelische Belastbarkeit.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre Anregungen und wertvolle Informationen geben konnte. Sie soll jedoch in keinem Fall einen notwendigen Arztbesuch ersetzen.

Allianz Suisse

Tel. +41 58 358 71 11
Fax +41 58 358 40 42

contact@allianz.ch
www.allianz.ch



Folgen Sie uns:
allianzsuisse