

Burnout

Catharina Schmeer ©
Syst. Paar- & Familientherapeutin
Traumatherapeutin
Pädagogin
HPpsych



*Burnout ist keine Erkrankung der Psyche
sondern ein Erschöpfungssyndrom*

Burnout

Das Burnout-Syndrom (Ausgebranntsein) =
Zustand hochgradiger körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung einhergehend mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

Oft der Endzustand einer Entwicklung, die mit der Zielsetzung hoher Ideale begann und dann im Erkennen des eigenen körperlichen Unvermögens zu Desillusionierung, Apathie, so genannten psychosomatischen Erkrankungen und Depressionen führt.

Auch können anhaltende Aggressivität gegenüber der Umgebung und eine erhöhte Suchtgefährdung bis zur Suizidalität folgen.

Es gibt kein einheitlich klares Krankheitsbild.

Rs wurde erstmals bekannt durch Untersuchungen des Psychoanalytikers Herbert Freudenberger, Ende der 70er Jahre bei Pflegekräften und Sozialarbeitern.

Burnout Test: Maslach-Burnout-Inventory MBI

<https://www.hilfe-bei-burnout.de/wp-content/uploads/2014/09/Maslach-Burnout-Selbsttest-PDF.pdf>

Burnout



5 Stufen zum Burnout:

1. Chronische Müdigkeit
2. Reizbarkeit, evtl. Neigung zu Aggression
3. Stimmungsschwankungen
4. Zunehmende Ungeduld und Ärger über sich selbst
5. Gefühl fremdbestimmt zu sein und nur noch zu funktionieren

Burnout

multikausale Ursachen:

Stress

Reizüberflutung

Umweltgifte

schlechte Ernährung

Bewegungsmangel

mögliche Auslöser:

Chronische Überlastungen

- Arbeitslosigkeit
- Pflegebedürftigkeit
- Krankheit
- Scheidung
- Sozialabbau
- Mobbing
- ... tiefe

Verunsicherung



Burnout Therapie

Was tun, wenn alles
zu viel wird?

Symptome:

Psyche:

ständige Sorgen

Kreisende Gedanken

Anspannung

Nervosität

Schlaflosigkeit

Konzentrationsstörungen

Schuldgefühle

Körper:

Herzrasen, Infarkt

Muskelverspannungen

Kopf- / Rückenschmerzen

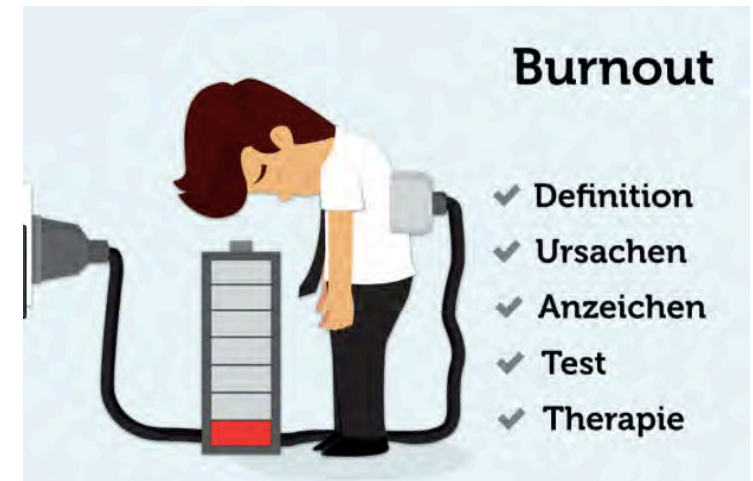
Magen - / Darmbeschwerden

Burnout

Differenzialdiagnostik,
Markus Teichler Erschöpfungszustände

1. Akute Erschöpfung –
unmittelbar auf phys. oder
psych. Belastung folgend,
kann durch Schlaf und
Ausruhen behoben werden

2. Chronische Erschöpfung –
Chronic fatigue syndrom CFS
Müdigkeit länger als 6 Monate
dazu Kopfschmerzen,
Halsschmerzen,
Rückenschmerzen, Nervosität,
Depression, ...



3. Erschöpfungsdepression –
in 3 Phasen:

1. Überempfindlichkeit,
Reizbarkeit, Nervosität
2. Somatische Symptome
über Jahre
3. Depressive Symptome wie
Insuffizienzgefühle,
Ängste, Antriebslosigkeit,
Willensschwäche

4. Burnout als Entwicklungsprozess

Burnout



Phasenmodell nach Mathias Burisch

1. Enthusiasmus

2. Stagnation

3. Frustration

4. Apathie

5. Burnout

Die Behandlung muss mit dem Arzt abgeklärt werden und hängt von den Beschwerden ab!

Burnout Prophylaxe:

- Selbstwahrnehmung steigern
- Ist-Zustand analysieren und anerkennen
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und behaupten lernen
- Ressourcen aufbauen
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit üben

Burnout

Burnout als die Geschichte von misslingender Kommunikation (K. Mosetter)

2 Arbeitsprinzipien (Baumsägeforschung Christian&Haas 1949)

Autonomie - Pragmatisches Arbeitsprinzip

führt zu:

- Arbeitsunabhängigkeit
- mündet in Gegnerschaft mit der Welt
- Verlust der Wertschätzung
- Überbetonung der Eigenleistung
- Erhöhung des Widerstandes
- Verstärkt Gefühl der Wertlosigkeit
- Kampfverhalten ...

Autarkie -

Kommunikatives Arbeitsprinzip

Burnout

Autonomie

Folge:

Anspannung im Körper –

Kampf-Flucht Modus – Stresskaskade!

Führt auf Dauer zu

- Erschöpfung des Systems
- Ausbrennen des Körpers
- Rückzugsverhalten
- Mutlosigkeit, Zynismus, Ohnmacht
- Innere Unruhe und innere Anspannung
- wechseln mit Kraftlosigkeit, Mattigkeit

bis die letzten Ressourcen verbraucht sind-
dann Zusammenbruch...

Die Arbeitsmittel und Träger sind im Vordergrund,
Verselbständigen sich

Desintegration

Autarkie

Kommunikatives Arbeitsprinzip

Forschung 1949:

Versuch mit der Baumsäge:

Körpermotorik und Muskelkraft
treten in den Hintergrund,
gegenseitiges Wahrnehmen wird
bedeutend,
Integration einzelner Schritte,
gemeinsames Bemühen ...

Burnout

weitere Beiträge, die dabei helfen, aus dem Burnout heraus zu finden folgen.

