



# “Burnout”

Vortrag auf dem Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen  
Montag, 23. Oktober 2006  
Haus der Begegnung, Bochum  
Referent: Dipl.-Psych. Walter Koester-Stöling



## Ein Fall von Burnout?

→ Burnout abgrenzen von vorübergehender Erschöpfung,  
“Amtsmüdigkeit”,  
“Innerer Kündigung”, “Rentenbegehren” etc.

# Burnout: Hauptsymptome

- **Emotionale Erschöpfung** (*Gefühlsleere, Gleichgültigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit*)
- **“Depersonalisation”** (*Unpersönliche Haltung gegenüber Klienten, Verlust von Achtung / Sympathie, Zynismus*)
- **Reduzierte Leistungsfähigkeit** (*Schnellere Ermüdbarkeit, Erschöpfung, Krankheitsanfälligkeit*)
- **Reduzierte Arbeitszufriedenheit** (*Nachlassendes Engagement, Arbeitsplatzwechsel*)

**Leitsymptom ist die chronische depressive Verstimmung.**

## Seelische Symptome

Versagensgefühle, Ärger und Widerwillen, Frustration, Gleichgültigkeit, Konzentrationsstörungen

## Körperliche Symptome

andauernde Müdigkeit, Schlafstörungen, häufige Infektionskrankheiten, Kopfschmerzen, Magen-/Darmbeschwerden, erhöhter Puls, erhöhte Blutfettwerte

## Soziale Symptome

Isolierung und Rückzug, Widerstand gegen Anrufe und “Kunden”-kontakte/-besuche, Verlust von positiven Gefühlen gegenüber Kunden/Bürgern/Klienten, Stereotypisieren von Kunden/~, Zynismus, abfällige Einstellung und Geringschätzung, Verlust des Idealismus, Unfähigkeit, sich auf Kunden/~ zu konzentrieren und zuzuhören, Eigene Ehe- und Familienprobleme, Aufgeben privater Kontakte

## Symptome im Verhalten

Fehlzeiten in der Arbeit, Medikamentenmissbrauch, erhöhter Alkoholkonsum, Ablenkung und Verdrängung: süchtiges Verhalten, Aggressivität, Gereiztheit, ineffektives Arbeiten

## **Burnout...**

- ➔ ist ein Zustand der emotionalen Erschöpfung durch ständige Überanstrengung und Überforderung der eigenen Kräfte.
- ➔ ist das Gefühl, nicht mehr leistungsfähig zu sein.
- ➔ ist die Folge von dauerhaftem Stress und hohem Energieeinsatz.
- ➔ bewirkt Gleichgültigkeit gegenüber Personen, mit denen man beruflich zu tun hat (“Kunden”).
- ➔ entwickelt sich langsam und schleichend über mehrere Jahre.
- ➔ wirkt sich auch negativ auf das Privatleben aus.

## Typische Burnoutentwicklung

- ➔ Idealismus
- ➔ Verstärkter Einsatz, größeres Engagement
- ➔ Vernachlässigen eigener Bedürfnisse
- ➔ Verdrängen von Problemen und Schwierigkeiten
- ➔ Selbstaufuntern durch Umdeuten, Rationalisieren, Leugnen
- ➔ beginnender Rückzug, zunehmende Gleichgültigkeit
- ➔ für andere sichtbare Veränderungen im Verhalten
- ➔ Hoffnungslosigkeit, Innere Leere, Depressionen

**“Energiespeichermodell” → siehe Anhang**

## Merkmale helfender Berufe:

***Beitragen zur Befriedigung der Bedürfnisse anderer Menschen.***

Burnout kann auftreten, wenn Beschäftigte...

...ständig „*Emotionsarbeit*“ leisten müssen.

...ständig überfordert und überlastet werden.

...sich bei der Arbeit kaum entfalten und einbringen können.

## Burnout-Risikogruppen

**Wer ist besonders burnout-gefährdet?**

- Menschen in Sozialberufen  
(*Kranken-/Altenpflege, Sozialarbeit, Erziehungswesen, Therapiebereich*)
- Angestellte im Dienstleistungsbereich  
(*Banken, Polizei, Bürgerämter*)
- Angestellte in Call-Centern
- Beschäftigte mit Überwachungs- und Steuerungstätigkeiten

# Beispiele für burnout-fördernde Bedingungen

## 1. Merkmale der Einrichtung/Organisation und des Teams

- Erfolgsdruck, Konkurrenzdruck
- Fehlende Einarbeitungszeit für Mitarbeiter
- Quantitative Arbeitsüberlastung
- Geringer Entscheidungsspielraum
- Führungsverhalten
- Mangelnde Unterstützung im Team, schlechte Kommunikation

## 2. Merkmale bei Klienten bzw. Mitbetroffenen

- “Komorbidität” (z. B. Sucht + psychische Störungen/Persönlichkeitsstörungen)
- Mangelnde Eigenmotivation
- Widerstand gegen Veränderung
- Anspruchshaltung
- Mangelnde Wertschätzung der helfenden Bemühungen
- Häufige Rückschläge

## 3. Merkmale bei Helferinnen und Helfern

- Geringe Erfahrung in der Selbsthilfearbeit
- Selbstüberschätzung (“Was mir geholfen hat, muss auch für andere gut sein.” - “Wir können alle retten.”)
- “Helfersyndrom”= Anerkennungshunger, Wichtigkeit des Helfens für das eigene Selbstwertgefühl
- Enttäuschung bei Rückschlägen
- Sich verantwortlich fühlen für Mitbetroffene bzw. Klienten
- Überengagement: Helfer/in will mehr Veränderung als Mitbetroffene/r

## Burnout-Faktor: Kontrollbestreben

### Stressfördernde Einstellungen zu beruflichen Anforderungen:

- Jede Aufgabe ist eine Aufgabe für **mich**.
- Ich muss überall dabei sein.
- Wenn eine Aufgabe richtig und gut gemacht werden soll, muss ich mich selber darum kümmern.
- Ich muss jede Aufgabe perfekt lösen.
- Ich muss immer all meine Kräfte mobilisieren, um gute Arbeit zu leisten.
- Ich muss jede Aufgabe so erledigen, dass ich dafür Anerkennung verdiene.
- Ich muss die Dinge immer voll im Griff haben und über alles Bescheid wissen.
- Pausen sind unnütz vertane Zeit.

## Burnout in der Suchthilfe: Belastungsfaktoren

### *Subjektiv hohe Belastung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch:*

Streit und Auseinandersetzung im Team	79%
Wochenend- und Feiertagsdienste	71%
Innerbetriebliche Auseinandersetzungen	66%
Erledigen formaler Dinge	64%
Abenddienste	62%
Urlaubsvertretungen	59%
<b>Rückfälle</b>	<b>58%</b>
<i>Einzeltherapie und -beratung</i>	57%
<b>Behandlungs-/Beratungsabbrüche</b>	<b>54%</b>
Planungs- und Konzeptarbeiten	52%
Öffentlichkeitsarbeit	48%
<i>Leitung von Gruppen</i>	41%
Teamsitzungen	40%
Teamsupervision	31%
<i>Freizeitpädagogische Maßnahmen</i>	29%

aus: Körkel, Joachim 1995: Burnout in der therapeutischen Arbeit mit Süchtigen.  
In: Missel P & Braukmann W (Hg): Burnout in der Suchttherapie. Göttingen

## Burnout-Risiken in der Suchthilfearbeit

- Risiko ist im stationären Bereich höher als im ambulanten Bereich
- Risiko ist in der Drogenhilfe höher als im Alkoholismusbereich
- Risiko ist am höchsten bei Tätigkeitsdauer zwischen 1 und 3 Jahren
- Kein Unterschied zwischen Geschlechtern von Mitarbeitern und/oder Klienten
- Kein Unterschied zwischen Berufsgruppen
- Höheres Risiko bei Mitarbeiter/innen, die nicht in einer festen Beziehung leben
- Risiko ist bei Ganztagskräften höher als bei Teilzeitkräften

## Burnout-Vorbeugung

- **Persönliche *Belastungsanalyse* (s. u.) der eigenen Tätigkeit**
  - ☞ Burnout-Checklisten (z. B. Burnoutfragebogen aus dem Internet)
  - ☞ Bilanz der gegenwärtigen Situation ziehen (IST-Zustand)
  - ☞ Systematische Problemanalyse durchführen, Veränderungsziele aufstellen und Maßnahmen ableiten

## Fragen zur Belastungs- und Burnout-Analyse

1. Welche äußeren Bedingungen sind ausschlaggebend für mein Burnout? (Arbeitsplatz, Heimweg, Privates usw.)
2. Welche meiner persönlichen Bedürfnisse werden nicht erfüllt?
3. Welche meiner persönlichen Ziele erreiche ich nicht?
4. Welche Fähigkeiten sind unterentwickelt? (Selbstsicherheit, Problemlösen etc.?)
5. Welche meiner Ansprüche und Normvorstellungen sind unrealistisch?
6. Welche Glaubenssätze, Einstellungen und Denkmuster sind hinderlich?
7. Welche Informationen fehlen mir?
8. Wo kann ich mit dem besten Verhältnis von Aufwand und Nutzen etwas Autonomie wiedergewinnen?

- **Unspezifische Maßnahmen:** Alles tun, was einem gut tut
- **Ausgewogenen Lebensstil praktizieren:**  
Wechsel Arbeit - Regeneration & Muße; Privatleben ordnen; Partnerschaft und Freundeskreis pflegen; Freizeit und Hobby
- **Entlastung während des Arbeitstages:**  
pünktlich Feierabend machen - Pausen einlegen - Wechsel von Aktivitäten - Entspannung - Nein-Sagen, Wünsche äußern, berechnete Forderungen stellen - Arbeitsorganisation verbessern, Zeitmanagement etc.
- **Eigentherapie oder Supervision**
  - Haltung der distanzierten Anteilnahme
  - Hinterfragen von **Mythen** (s.u.), Glaubenssätzen und Idealen
  - Kritisches Auseinander setzen mit den Zielen der Gruppe

### **Mythen in der Selbsthilfe**

- Ratsuchende sind kooperativ und nehmen meinen Rat gerne an.
- Ratsuchende sind dankbar.
- Alle Gruppenmitglieder ziehen an einem Strang.
- Ich muss jedem helfen können.
- Wenn ich mich genügend anstrenge, wird beim Ratsuchenden alles besser.
- Ich muss in meiner Tätigkeit perfekt oder zumindest sehr gut sein.
- Rückschläge sind die Ausnahme und nicht die Regel.
- Je mehr ich mich einsetze, desto weniger Rückschläge gibt es.

## Langfristige Strategien zur Burnout-Bewältigung

<b>Entspannung</b>	<i>Entspannungstrainings, entspannende Tätigkeiten</i>
<b>Erleben von Zufriedenheit und Lebensfreude</b>	<i>Hobbys ausüben, Lesen, Genusserfahrungen, Gemeinschaftserleben</i>
<b>Ändern der eigenen Einstellungen</b>	<i>Perfektionismus abbauen, Ideale hinterfragen, Hilfen annehmen</i>
<b>Soziale Fertigkeiten verbessern</b>	<i>Kurse, Trainings, Supervision</i>
<b>Soziale Unterstützung</b>	<i>private und berufliche Kontakte pflegen, Hilfe suchen u. annehmen</i>
<b>Problemlösen verbessern</b>	<i>Problemanalysen, Ziele ↔ Ressourcen klären, Zeitmanagement</i>

*nach: Hillert A & Marwitz M 2006. Die Burnout-Epidemie. München: C. H. Beck*

## Burnout-Behandlung (z.B. in psychosomatischen Fachkliniken)

Burnout-Behandlungen folgen i. A. dem **Konzept der 3 E**:

- **Entlastung**
- **Erholung**
- **Ernüchterung**

**Als effektivste Behandlungen haben sich Trainings zur Stressbewältigung erwiesen.**

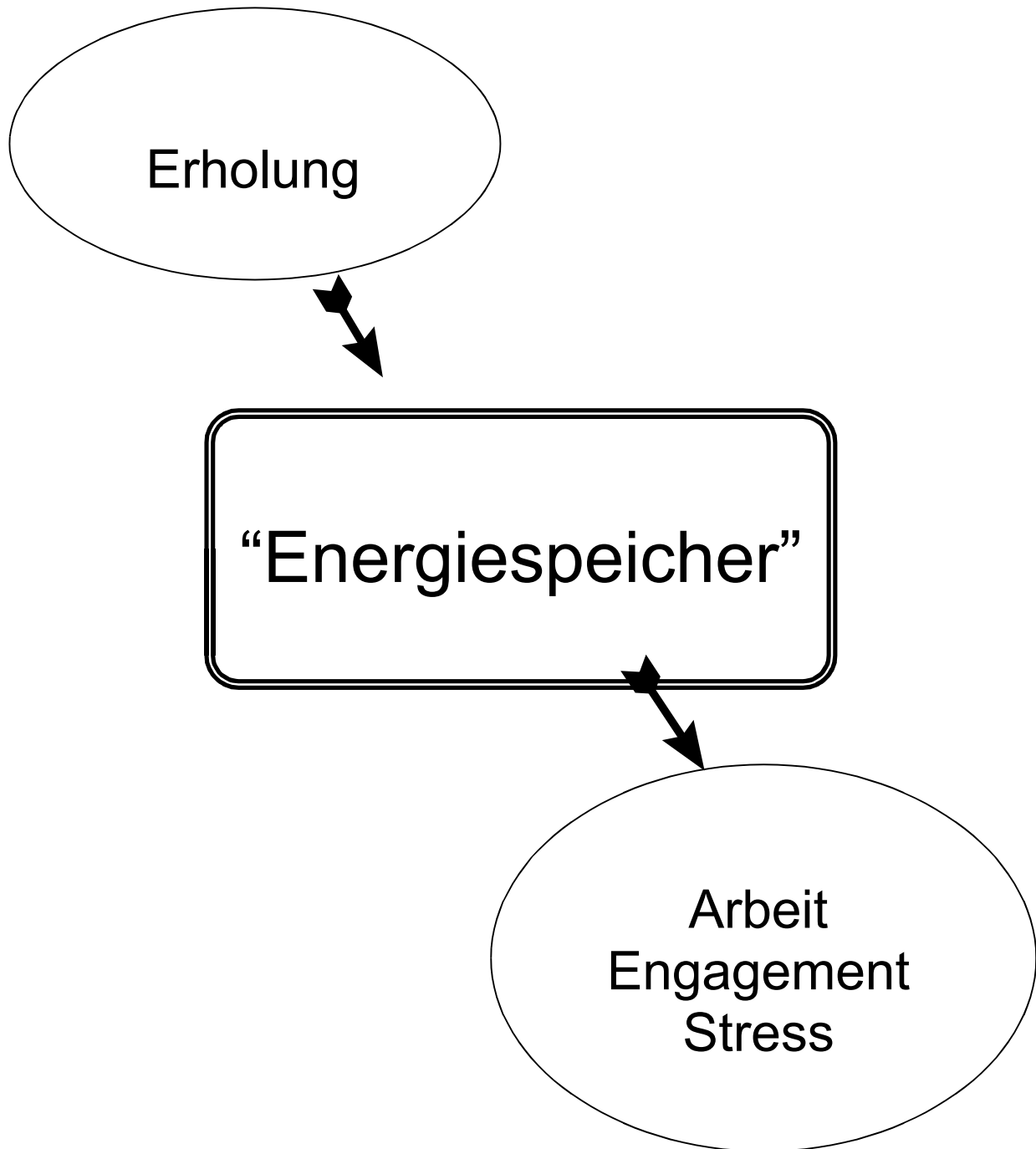
## Burnout in der Internationalen Klassifikation von Krankheiten (ICD 10):

- Z 73 "Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung"
- Z 73.0 Ausgebranntsein (Burn-out); Erschöpfungszustand

Alternative (psychiatrische) Diagnosen für Burnout:

- F 32 Depressive Episode
- F 34.1 Dysthymia (andauernde depressive Verstimmung)
- F 43.2 Anpassungsstörung
- F 48.0 Neurasthenie (früher: Nervenschwäche)

# Burnout-Entstehung: "Speichermodell"



## **Literatur zum Thema Burnout**

Ernest L. Rossi, David Nimmons: **Zwanzig Minuten Pause**

Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können. Junfermann Verlag

Eva Koppenhöfer: **Kleine Schule des Genießens** - Düstri/Pabst, Lengerich.

Datené, Udo & Gerd: Burnout als Chance. Meistern Sie Ihre berufliche Krise.  
Niedernhausen/Ts.: Falken, 1997

Färber, Christiane: Feuer und Flamme. Psychosoziale Belastungen im Arbeitsleben am  
Beispiel Burnout. Kooperationsstelle Hamburg, Hamburg 1997

Freudenberger, H., North, G.: Burnout bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins.  
Fischer, Frankfurt 1998

Müller, Eckhart H.: Ausgebrannt. Wege aus der Burnout-Krise. Herder, Freiburg 1994

Vollmer, Helga: Ich fühle mich fix und fertig. Das Burnout-Syndrom. Ueberreuter, Wien 1996

DAG: Abgehetzt und ausgebrannt? Psychische Gefährdungen erfassen und vermeiden.  
Basisinformationen und Handlungsempfehlungen. Hamburg 2000 1998a (DAG, Holstenwall 5,  
20355 Hamburg. Schutzgebühr!

Resch, Martin: Wenn Arbeit krank macht. Ullstein, Frankfurt 1994

Wagner, Peter: Ausgebrannt. Zum Burnout-Syndrom in helfenden Berufen. Diskurs,  
KT-Verlag, Bielefeld 1993

Axel Koch & Stefan Kühn: Ausgepowert? - Hilfen bei Burnout, Stress, innerer Kündigung.  
Gabal Verlag Offenbach, 2001

Mittag, O.: Mach' ich mich krank? Lebensstil und Gesundheit. Bern: Hans Huber, 1996.

Kaluza: Gelassen und sicher im Stress. Psychologisches Programm zur  
Gesundheitsförderung. Berlin: Springer

Handout zum Vortrag vom 23. Oktober 2006  
Referent: Dipl.-Psych. Walter Koester-Stölting

---

**PUMA** - Psychosoziale Unterstützung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Arbeitsplatz  
*Betriebliche Suchtberatung und Suchtprävention - Psychologische Beratung  
Konfliktmoderation - Betriebliche Gesundheitsförderung - Schulung  
Stadt Bochum - Gesundheitsamt*