

„Burn Out-Syndrom – wieder Kraft finden für den Alltag“

Expertenchat vom 30. März 2006 mit Dr. Dagmar Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
Niedergelassen in München, Lehrbeauftragte der Technischen Universität München

Ausgebrannt sein: nicht mehr können, einfach nicht mehr weiter wissen, nichts mehr anpacken können, keine Lust mehr haben... Wer hat dies alles nicht schon mal erlebt. Doch sollte so etwas zu einen Dauerzustand werden, dann kann das Burn Out-Syndrom vorliegen. Burn Out kommt aus dem Englischen und heißt ausgebrannt sein. Besonders augenfällig ist es, wenn man nicht mehr in der Lage ist auszuspannen, wenn man im Urlaub keine Entspannung mehr findet. Etwa 20% aller Berufstätigen sind gefährdet oder betroffen, in manchen Berufsgruppen gehen Schätzungen von bis zu 50% aus. Wie Burn Out vorgebeugt und Betroffenen heute geholfen werden kann, war Thema des Expertenchats.

Krankheitsverlauf

Das Burn Out-Syndrom kann unterschiedliche Ursachen haben, kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und verläuft in verschiedenen Phasen. Dabei gibt es nicht wie bei anderen Krankheiten bereits eine „Standardisierung“ der Unterscheidung sondern verschiedene Modelle mit drei bis sieben Phasen. Allgemein kann man sagen, dass auf einen anfänglichen Enthusiasmus Stagnation folgt. Perfektionismus, hohes Engagement bis zu Überengagement lässt den Gefährdeten als hochmotivierten und ideenreichen wertvollen Mitarbeiter erscheinen. Es kommt niemand auf die Idee einer Gefährdung, doch dann tritt langsam Erschöpfung ein und das Gefühl, dass die geleistete Arbeit nicht ausreichend honoriert wird. Dieses mündet in Frustration und schließlich in Apathie. Die Betroffenen ziehen sich immer stärker zurück, in bestimmten Berufsgruppen treten sie gegenüber den Klienten bzw. Patienten oder Schülern mit stereotypen Sichtweisen, Zynismus und Abweisung entgegen. Auch wenn das Burn Out-Syndrom in wesentlichen mit der Arbeit in Verbindung gebracht wird, so wirkt es sich auf das Privatleben aus. Es gilt zu meist, dass man erst einmal „gebrannt“ haben muss, um „auszubrennen“, deshalb sind es meist produktive und

zielorientierte Personen, welche aufgrund mangelnder Erholung und Entspannung in eine Abwärtsspirale geraten.

Diagnose

Bemerkt man die Symptome eines Burn Outs so sollte man sich zum Hausarzt begeben. Eine ärztliche Diagnose ist sehr wichtig, denn wie Frau Dr. Ruhwandl betonte, müssen körperliche Ursachen ausgeschlossen werden. So können bei diesen Symptomen auch eine Schilddrüsenerkrankung vorliegen oder im schlimmsten Fall ein Gehirntumor. Um dies auszuschließen sollten Hausärzte Patienten mit diesem Krankheitsbild im ersten Schritt zum Neurologen überweisen. Danach erfolgt zu meist die Überweisung zum Psychiater, der dann eine entsprechende Therapie beginnt.

Ursachen

Für das Burn Out-Syndrom sind bestimmte Berufe besonders gefährdet. Dabei tritt es besonders häufig bei den „helfenden Berufen“ auf: Lehrer, Sozialarbeiter, Ärzte und Krankenschwestern sind häufig einer hohen Arbeitsbelastung mit starken sozialem Druck ausgesetzt, die zum Burn Out führen kann. Ähnliches gilt für Manager, aber auch Studierende können durch den Prüfungsstress betroffen werden. Der Druck von außen wird durch einen inneren Druck erhöht, da man an sich zu hohe Ansprüche stellt. Dieser Druck führt zu mangelndem Ausgleich. Neben den benannten Berufsgruppen sind deshalb alle gefährdet, die es verlernen mit diesem Druck umzugehen und sich zu entspannen. Wichtig ist es in der ausgeübten Tätigkeit seine eigenen Fähigkeiten einbringen zu können und entsprechend diesen zu arbeiten. Neben der beruflichen Situation gibt es aber auch andere Ursachen, wie etwa hoher sozialer Druck im Privaten etc.. Auch sind Menschen mit bestimmten psychologische Eigenschaften anfälliger für dieses Syndrom. Perfektionsstreben und Helfersyndrom können zum Burn Out beitragen, auch sind Betroffene der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) stärker gefährdet.

Behandlung

Die Behandlung des Burn Out-Syndroms erfolgt zu meist ambulant. Ihre Dauer ist

von Patient zu Patient unterschiedlich und liegt zwischen 15 und 80 Therapiestunden, also bis zu zwei Jahre. Dabei wird vor allem eine Verhaltenstherapie durchgeführt. Hier sollen Ursachen erforscht und mögliche Verhaltensmuster erlernt werden, die ein Burn Out verhindern bzw. entgegensteuern. Neben der ambulanten Behandlung gibt es die Möglichkeit der Kur. In besonders schlimmen Fällen ist eine stationäre Behandlung nicht auszuschließen. Zwar ist Burn Out noch eine „Nebendiagnose“, doch gibt es bereits Kliniken, welche spezialisierte Behandlungen anbieten.

Vorbeugen

Wie bei allen Krankheiten, ist es am besten, man bekommt sie nicht, also wirkt präventiv. Um dem Burn Out vorzubeugen, im besonderen wenn eine Gefährdung vorliegt bzw. man merkt, dass man aufgrund seiner Tätigkeit nicht mehr zur Entspannung kommt und sich auch im Urlaub nicht mehr erholen kann, empfiehlt Frau Dr. Ruhwandl ein Entspannungstraining wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Autogenes Training kann man z.B. in Volkshochschulkursen erlernen, und auch Krankenkassen bieten z.T. Schnupper- bzw. kostengünstige Kurse zur Entspannungstherapie an. Weiterhin ist es wichtig darauf zu achten, dass man sich die Zeit nimmt zu entspannen. Dabei gibt es passive und aktive Möglichkeiten der Regeneration. Hobbies, Sport oder Vereinsleben, Zeit für sich und fürs „Nichtstun“ sind sehr wichtig.

Ebenso ist es wichtig zu lernen, seine eigenen Grenzen richtig einzuschätzen und sie zu respektieren. Um mehr Freizeit zu erhalten kann man Arbeit delegieren und wenn nicht alles in einer „gesunden“ Arbeitszeit zu schaffen ist, dann gilt es Prioritäten zu setzen. Was muss getan werden? Was kann man schaffen? Welche Arbeit kann ein anderer übernehmen. Eine gute Arbeitskraft zeichnet sich nicht nur durch Engagement und Ideenreichtum aus, sondern auch dadurch, dass sie Prioritäten setzen und Arbeit delegieren kann. Im Heimischen kann z.B. eine Haushaltshilfe Zeit frei räumen, damit man nach der Arbeit nicht wieder in Arbeit verfällt.

Arbeitgeber

Vielfach wurde die Sorge geäußert, dass der Arbeitgeber von der Diagnose erfährt.

Es wird die Gefahr gesehen, dass der Arbeitgeber Burn Out bei einem Arbeitnehmer mit Leistungsunfähigkeit bzw. mangelndem Leistungswillen gleichsetzen könnte. Sollte dieses Bild beim Arbeitgeber oder auch bei den Kollegen entstehen, fürchten Betroffene um ihren Arbeitsplatz. Frau Dr. Ruhwandl verwies darauf, dass meist nur eine ambulante Behandlung erfolgt, von welcher der Arbeitgeber nichts mitbekommt. Diese Angst sollte außerdem kein Grund sein, eine Therapie aus dem Weg zu gehen, da dadurch die Leistungsfähigkeit wahrscheinlich weiter sinkt und das Risiko steigt, dem Arbeitgeber negativ aufzufallen. Burn Out ist gut behandelbar, schiebt man eine Behandlung aber vor sich hin, kann sich der Zustand mehr und mehr chronifizieren.