

BURN OUT-SYNDROM - WIEDER KRAFT FINDEN FÜR DEN ALLTAG

Der Begriff Burn Out (“Ausgebranntsein“) umschreibt ein Syndrom berufsbezogener, chronischer Erschöpfung. 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, ist Thema dieses Expertenchats.



Chat-Termin: 30.05.2006, Beginn 20.00 Uhr



Anwesend wird sein: Frau **Dr. Dagmar Ruhwandl**, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, niedergelassen als **Psychotherapeutin in München**, Lehrbeauftragte an der Technischen Universität München, Dozentin an der Fachschule für Heilerziehungspflege Franziskuswerk Schönbrunn. Sie ist seit 1997 im Bereich Burn Out-Prävention und Gesundheitsberatung für Berufstätige sowie in Beratung und Fortbildung von Kunden aus Wirtschaft, Industrie und öffentlichem Dienst tätig

Unter Burn Out versteht man eine psychische, körperliche und soziale Erschöpfung, die über einen längeren Zeitraum andauert und Betroffene in einer ständig schneller werdenden Abwärtsspirale gefangen hält. Der in den 1970er Jahren eingeführte Begriff beschreibt eine Reihe körperlicher und psychischer Symptome des Ausgebranntseins. Zu psychischen Symptomen wie Erschöpfung, depressiver Verstimmung oder aggressiver Haltung können zahlreiche körperliche Beschwerden wie Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-Probleme, muskuläre Verspannungen sowie sekundär Beschwerden aufgrund gesteigerten Konsums psychoaktiver Substanzen hinzukommen.

Ausprägung und Verlauf des Burn Outs sind individuell verschieden und hängen stark von der Persönlichkeit des Betroffenen und seinem Umfeld ab. Die Entstehung eines Burn Out-Syndroms wird in der Literatur in mehrere Phasen eingeteilt. In drei Phasen dargestellt, nimmt ein Burn Out-Syndrom i.d.R. folgenden Verlauf:

Überengagement und Perfektionismus

„Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben“ – diese Metapher beschreibt den Prozess, der mit unangemessenem, überhohem beruflichen Engagement schleichend beginnt. Zu Anfang wirkt eine Burn Out-Krise in keiner Weise krankhaft – die Gefährdeten werden vielmehr als besonders engagiert, hochmotiviert und ideenreich erlebt. Da die von Ihnen (oft unbezahlt) geleistete Mehrarbeit gesellschaftlich hoch angesehen ist, kommt niemand auf den Gedanken einer gesundheitlichen Gefahr.

Enttäuschung, Frustration, Abkapselung

Die überzogene Hinwendung zum Beruf bzw. zum beruflichen Klientel führt mit der Zeit zu Erschöpfung und Enttäuschungen, wenn perfektionistische Erwartungen nicht erfüllt werden. Wenn in der Freizeit keine ausreichende Erholung mehr gewährleistet ist, kommt es mit der Zeit zu Gefühlen der Abstumpfung und Gleichgültigkeit, Betroffene ziehen sich immer stärker zurück. In bestimmten Berufsgruppen (v.a. sozialen, gesundheitsbezogenen und lehrenden

Berufen) treten eine stereotype Sichtweise und Zynismus gegenüber Klient/innen bzw. Patient/innen auf.

Erschöpfung und Arbeitsunfähigkeit

Die Burn Out-Krise spitzt sich weiter zu durch nachlassende Arbeitsqualität („Dienst nach Vorschrift“, erhöhte Fehlerneigung, Desorganisation), wodurch positive Rückmeldungen entsprechend seltener werden. Betroffene werden zunehmend hoffnungsloser und verzweifelter, Leistungsfähigkeit und Produktivität nehmen rapide ab, es kommt zu immer längeren Phasen der Arbeitsunfähigkeit, die Wochen oder sogar Monate anhalten können.

Zumeist sind es besonders produktive, leistungsfähige und zielorientierte Menschen, die in die Abwärtsspirale geraten können. Angehörige der „helfenden Berufe“ gelten als besonders gefährdet, ein Burn Out-Syndrom zu erleiden, ebenso wie leitende Angestellte und Manager. Zunehmend werden auch über exponierte Personen wie Schauspieler und Spitzensportler gesundheitliche Krisen im Sinne eines Burn Out-Syndroms berichtet. Grundsätzlich ist aber jeder Beruf (einschließlich der Haushaltstätigkeit) potentiell geeignet, in ein Burn Out-Syndrom zu führen.

Wegen der Verschiedenartigkeit des Krankheitsbildes gibt es keine standardisierte Therapie. In jedem Fall gilt: Je früher man mit der Behandlung beginnt, desto schneller stellt sich Besserung ein. Generell kann das Burn Out-Syndrom in frühem Stadium noch durch Maßnahmen wie der Reorganisation oder auch Wechsel des Arbeitsplatzes und Erholungsphasen (z.B. Urlaub, Kur) behoben werden. In späteren Phasen sind ärztliche und psychologische Interventionen unerlässlich, nicht selten im Rahmen eines Klinikaufenthalts.

Präventionsmaßnahmen können entweder am Individuum selbst oder am Arbeitsplatz ansetzen. Wichtige Voraussetzung ist ein ausgewogenes, klar abgegrenztes Verhältnis von Arbeit und Freizeit und die Fähigkeit, das berufliche Handeln kritisch reflektieren zu können. In der Arbeitsplatzgestaltung sollten Institutionen auf Entlastungsmöglichkeiten durch Kolleginnen und Kollegen achten. Speziell in helfenden Berufen sind Arbeitsphasen für eine kritische Reflektion beruflichen Handelns, wie sie z.B. Supervision leisten kann, von zentraler Bedeutung.

Welche präventiven Maßnahmen dem Burn Out-Syndrom vorbeugen können und wie man ein akutes Burn Out-Syndrom heute behandeln kann, ist Thema dieses Expertenrats.

Onlineberatung zum Thema

- [Psychologischer Beratungsdienst Bielefeld](#)
- [Mobbingberatung Berlin-Brandenburg](#)
- [ARINET GmbH](#)

Bücher zum Thema

- [Burn-out-Syndrom](#)
- [Das Burnout-Syndrom](#)
- [Arbeiten ohne auszubrennen](#)
- [Wenn's einfach nicht mehr weitergeht](#)

Artikel zum Thema

- [Burnout: Dialog zwischen Schul- und Naturmedizin](#)
- [Kampf dem Burn-Out-Syndrom](#)
- [Gefangen in der Burnout-Spirale?](#)
- [Burn Out](#)

- [Burn-out-Syndrom](#)
- [Burnout-Syndrom](#)

Links zum Thema

- [Burnoutprävention](#)
- [Burnout-Blog](#)