

Burnout – nur ein Modethema?

20. GEW-Hochschulkonferenz

**„Gesellschaft krank! Hochschulen gesund? – Die Thüringer
Hochschulen in der Verantwortung“**

29.01.2012

OÄ Dr. med. Anne Seidel

Leiterin des Betriebsärztlichen Dienstes am Universitätsklinikum Jena

Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand 'normaler' Individuen.

(nach Schaufeli/Enzmann 1998)

Er ist in erster Linie von **Erschöpfung** gekennzeichnet,
begleitet von Unruhe und Anspannung (Distress),
einem **Gefühl verringerter Effektivität**,
gesunkener Motivation und der
Entwicklung **dysfunktionaler** Einstellungen und Verhaltensweisen bei der
Arbeit.

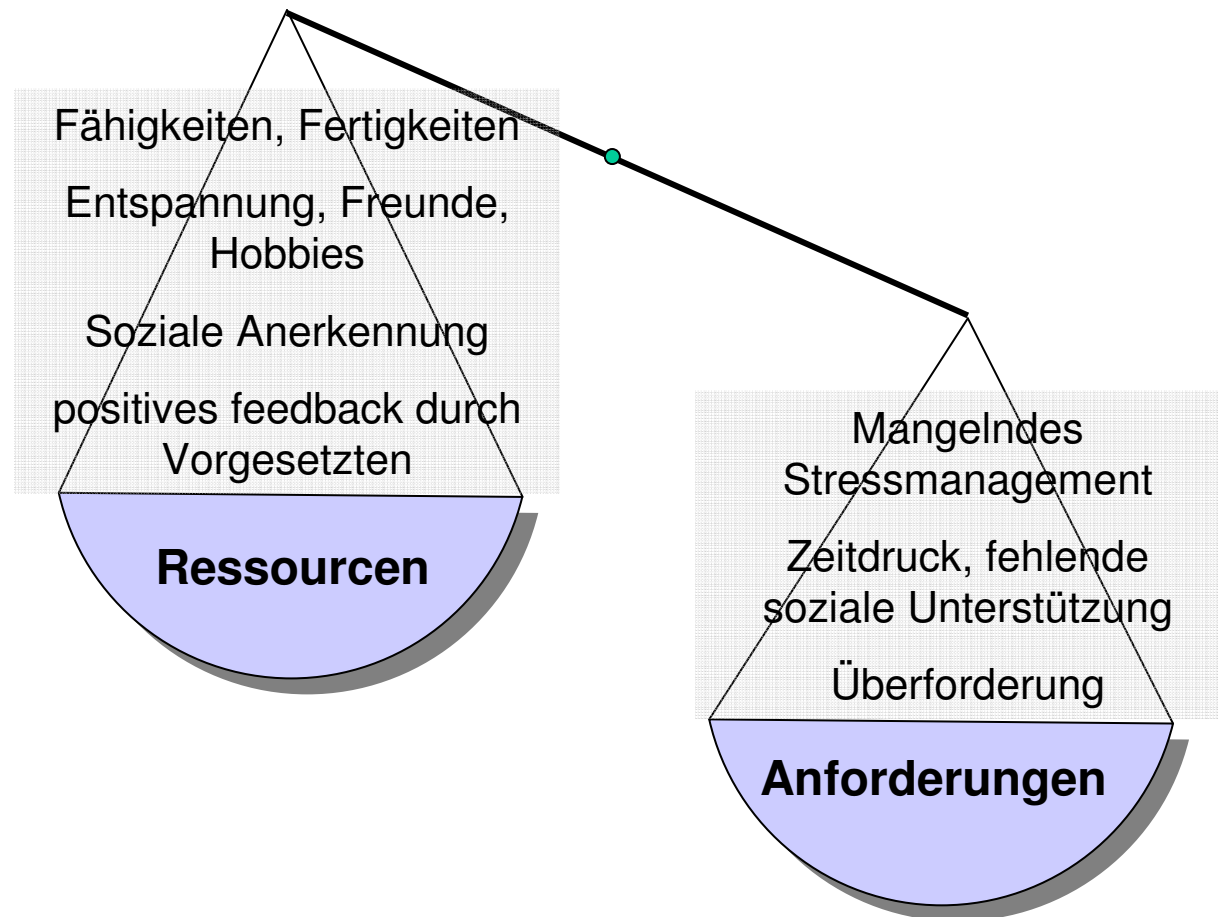
Burnout

- *entwickelt sich nach und nach*
- *kann den betroffenen Menschen aber lange unbemerkt bleiben*
- *resultiert aus einer **Fehlanpassung** von Ansprüchen und Berufsrealität*

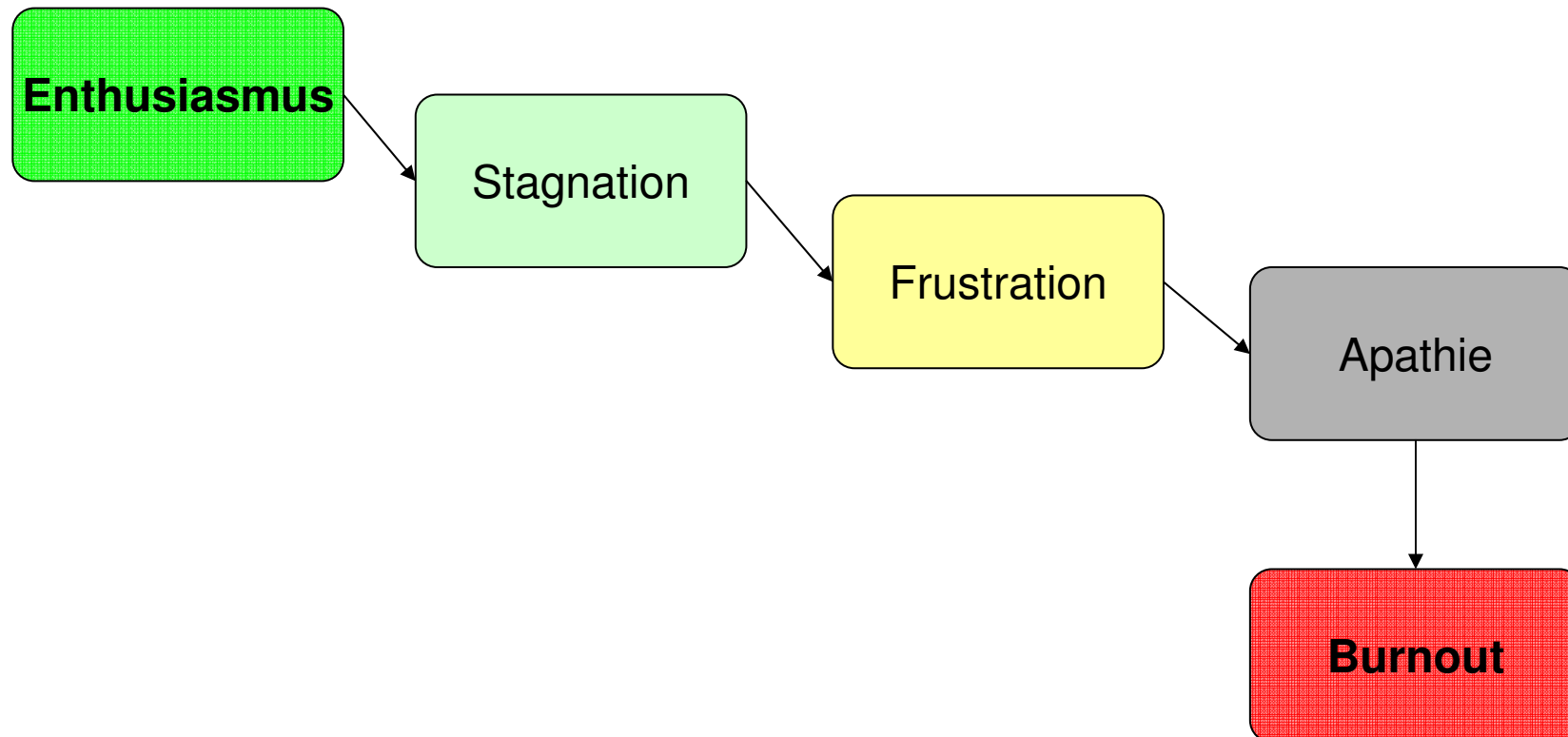
- *ist **keine** medizinische Diagnose (nach ICD-10)*
- *kann eine ernsthafte Depression unerkannt lassen*
- *Gefahr, dass notwendige fachärztliche Diagnostik und Therapie unterbleiben (Chronifizierung, Suizid, ...)*

Ursachen psychischer Fehlbeanspruchung

- **Fehlende Balance von:**



Burnout - Verlauf



Woran erkenne ich das Burn-Out?

Auch in fortgeschrittenen Stadien ist die Selbsterkenntnis sehr schwierig, schmerzhaft und wird deshalb oft verleugnet.

Vorstufen:

- ausgeprägtes berufliches Engagement,
oft auch in die Freizeit hineinreichend
- man fühlt sich unentbehrlich
- dauerhaft hohes Aktivitätsniveau
- Verzicht auf Erholungs- oder Entspannungsphasen
- Nichtbeachten eigener Bedürfnisse
- private Interessen und Hobbys werden zurückgestellt.
- Vernachlässigung sozialer Kontakte, der Partnerschaft

Körperliche Warnsignale:

- Unausgeglichenheit
- häufige Kopf- und Rückenschmerzen
- Schwindel, Blutdruckschwankungen
- chronische Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Psychosomatische Erkrankungen („Streßulkus“)

Burn-Out, Früh-Stadium:

- Schuldgefühle wegen nicht erfüllter (eigener) Ansprüche
→ noch mehr Anstrengung → Überforderung
- zunächst leichtere, dann häufiger auch schwerere Infekte
- Rückenschmerzen
- Gefühl, abzustumpfen und härter zu werden
- Flucht in äußere Aktivitäten, Ablenkung, oberflächliche Vergnügungen, Alkohol und mitunter auch andere Rauschmittel.
- Gefühl innerer Leere auch bei Alltagsaktivitäten
- Dienst nach Vorschrift
- kritische Reaktionen des Umfeldes werden als „Mobbing“ gedeutet

Burn-Out, fortgeschrittenes Stadium:

- Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität
- Arbeitsqualität lässt nach, Fehler treten auf
- Lust- und Interesselosigkeit, auch bei Tätigkeiten, die bisher Freude machten
- Erschöpfung, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Zynismus
- Urlaub oder Kur bringen keine oder nur kurzzeitige Erholung mehr
- Widerstand gegen Veränderungen aller Art

Burnout – ohne Hilfe

Die Betroffenen fühlen sich überwiegend frustriert, schwach, einsam und hilflos.

Die berufliche Leistungsfähigkeit hat massiv abgenommen, verantwortungsvolle Tätigkeiten sind nicht mehr möglich.

Süchte, körperliche Leiden oder akute, schwere Erkrankung führen zum beruflichen Ausschluss, zu Arbeitslosigkeit oder Frühpension.

Diese Faktoren können aus jeder Arbeit eine Burn-out Gefahr machen:

- massive Arbeitsüberlastung
- starkes emotionales Engagement
- Einzelkämpfertum, wenig Teamwork
- starke Konkurrenz, hoher Leistungsdruck
- Mangel an Autonomie und Handlungsspielraum
- fehlende Wertschätzung der Arbeit
- das Fehlen von Fairness, Respekt oder Gerechtigkeit
- wenig soziale Unterstützung

Wer kann was tun?

Arbeitgeber:

Arbeitsschutzgesetz)

Wege:

Gesundheitsmanagement

Ziel:

muss zum Thema werden

Mitarbeiter:

Gesetzliche Basis ist die
Fürsorgepflicht (§ 3

Betriebsärztliche Betreuung
Betriebliches

Gesundheit der Mitarbeiter

Eigenverantwortung

Betriebliches Gesundheitsmanagement - Verhältnisprävention



Betriebsklima

- Führungsverhalten: Wertschätzung, Vertrauen, soziale Vernetzung
- Mitarbeiter wollen motiviert, unterstützt, fair behandelt und gerecht beurteilt werden
- klare und realistische Zielvorgaben
- anspruchsvolle Tätigkeit
- Anerkennung für geleistete Arbeit

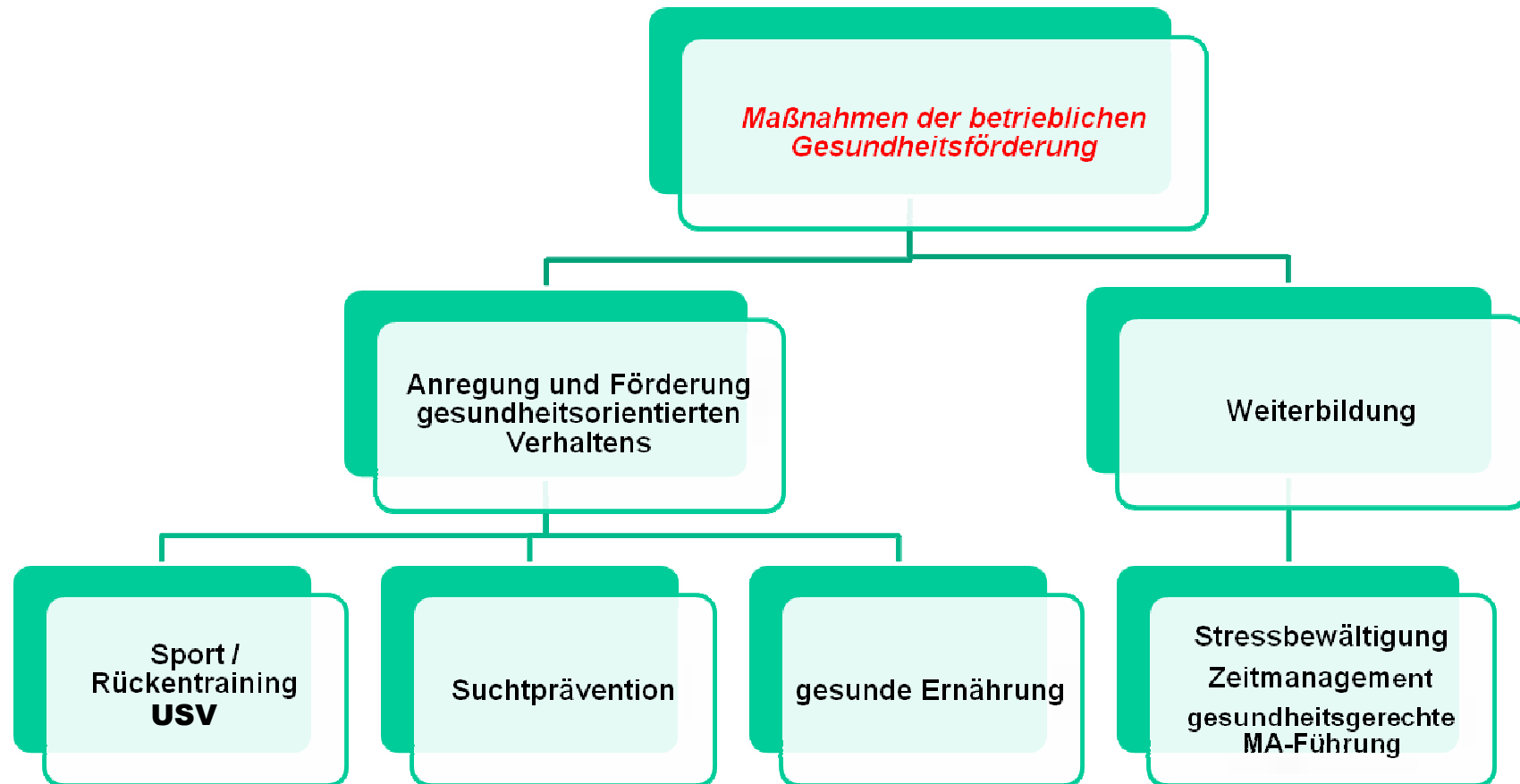
Verhältnisprävention

- regelmäßige Pausen (auch Kurzpausen) sichern
- flexible Arbeitszeitmodelle (Familienfreundlichkeit)
- Arbeitspensum überprüfen, Überstunden abbauen
- Phasen störungsfreier Arbeit einrichten
- verbesserte interne und externe Kommunikation
- Coaching, Supervision
- Führungskräftebildung
- Weiterbildung z.B. zum Konfliktmanagement
- teambildende Erlebnisse

Gestaltung der Arbeitsaufgaben - zu vermeiden sind:

- Überforderung
- Unterforderung
- Monotonie
- dauerhaft hohe Konzentration / Genauigkeit / Tempo
- unangemessener Zeitdruck
- unkontrollierbare Unterbrechungen
- isoliertes Arbeiten ohne Gelegenheit zu sozialen Kontakten

Betriebliches Gesundheitsmanagement - Verhaltensprävention



Individuelle Burn-out-Prävention

- ✓ Überlastungszeichen erkennen
- ✓ Balance zwischen Spannung und Entspannung herstellen
- ✓ ökonomisch mit eigener Energie umgehen
- ✓ eigenen Tagesrhythmus beachten, regelmäßige Kurz-Pausen
- ✓ Übermüdung vermeiden
- ✓ privaten Bereich abgrenzen
- ✓ Hobby pflegen
- ✓ Sport / Entspannung (Yoga, Taiji, autogenes Training)
- ✓ Gemeinschaft leben
- ✓ über Probleme mit Freunden sprechen – andere haben die gleichen Sorgen

Stressanalyse

eigene Strategien?

Stressoren?

Stressbewältigung

kurzfristig:

- ✓ spontane Entspannung
- ✓ Abreaktion (Bewegung)
- ✓ Wahrnehmungslenkung
- ✓ positive Selbstgespräche



Veränderung negativer Selbstaussagen in positive Selbstgespräche

Das wird schief gehen...

Erst einmal probieren...

Mein Herz schlägt wie wild...

Bleib ruhig ...

Ich habe versagt...
als ich

**Es war besser,
gedacht hatte...**

Stressbewältigung

langfristig:

- ✓ Entspannung
- ✓ Zeitmanagement
- ✓ Kontakte/Freundeskreis
- ✓ Einstellungsveränderung
- ✓ Zufriedenheitserlebnisse
- ✓ Achtsamkeit

Bewegung - Sport - Entspannung

Ausdauer:

Jogging, Walking, Skilanglauf, Rad fahren,
Wandern, Aerobic, Schwimmen

Kraft:

Gerätetraining, Theraband, isometrische Übungen

Beweglichkeit:

Yoga, Stretching, Rückenschule, Squash, Tennis

Koordination/Geschicklichkeit:

Tennis, Aerobic, Tanz, Ballsportarten

Entspannung:

leichtes Wandern, Taiji, Musizieren