

BURNOUT

Wolfgang Lalouschek
1130 Wien
w.lalouschek@thetree.at
www.thetree.at

GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ...

Krankenstandstage und -fälle aufgrund psychischer Erkrankungen in OÖ

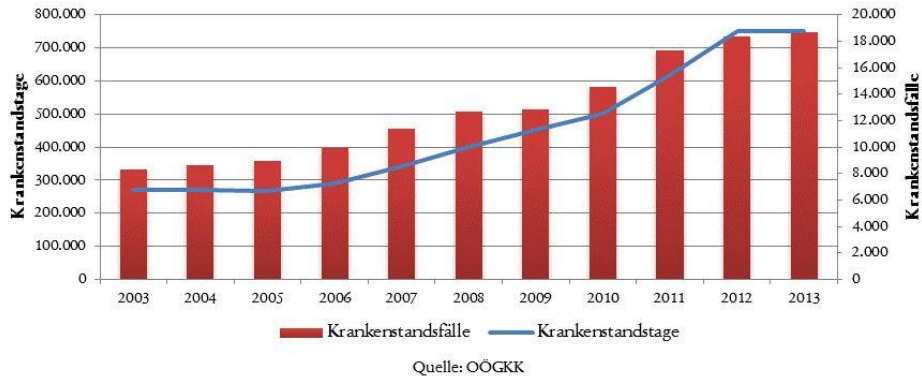


Abb. 24: Psychische Störungen: Arbeitsunfähigkeit AOK Mitglieder, Indexdarstellung zum Basisjahr 1994 (= 100 %)

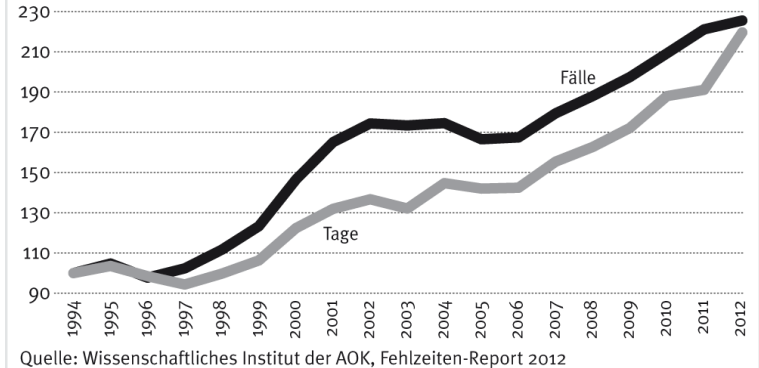
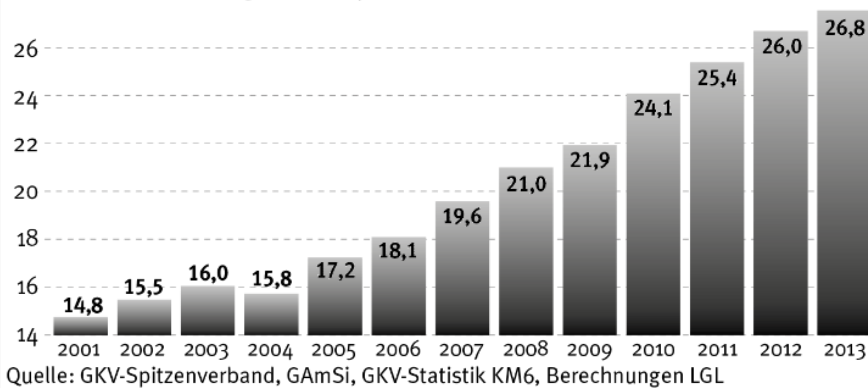


Abb. 37: Psychopharmaka-Verordnungen (DDD – Definierte Tagesdosen pro Versichertem)



DER ARZTBERUF...

hohes Prestige

Berufung

!

hohes Einkommen

...UND SEINE KEHRSEITEN

- Morbidität/Mortalität/Suizidrisiko bei ÄrztInnen erhöht
- "high demand/low influence,,
- Deutliche Entmutigungserscheinungen bereits früh, Altersgipfel tlw. bei 30 Jahren (!)
- 1/3 würde den Beruf nicht mehr ergreifen
- Überlastung = Belohnung für Arztberuf

...UND DIE KEHRSEITEN FÜR DIE PATIENTINNEN

- West et al. JAMA 2006: signifikant erhöhte Rate medizinischer Fehler bei erhöhtem wahrgenommenen Stress und Burnoutgefährdung
- Williams et al., Health Care Mgmt. Rev 2007: erhöhte Fehlerrate und schlechtere Versorgung
- Shanafelt et al., Ann Surg, 2010: Rate schwerwiegender chirurgischer Fehler stark mit Burnout assoziiert

WAS IST DER GRÖSSTE STRESS?



- NICHTS TUN KÖNNEN
- OHNMACHT
- HILFLOSIGKEIT



- DEPRESSION, ANGST
- CORTISOL
- IMMUNSCHWÄCHE

HIGH DEMAND/LOW INFLUENCE

Hohe Anforderungen

- Täglicher Umgang mit Krankheit, Leiden, Tod, Ängsten
- lebensbeeinflussende Entscheidungen, oft widersprüchliche/uneindeutige Befunde
- Nachtdienste, Notsituationen
- Entscheidungen einsam treffen
- Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten
- dauerndes Berufsrisiko, Klagemöglichkeit

Geringer Einfluss für Einzelne

- Erfolgreich behandeln auch bei geringer Compliance
- Vorgaben des Systems, die f. Einzelnen nicht (immer) nachvollziehbar sind
- (macht)politische Entscheidungen
- Missverhältnis Leistung/Verantwortung vs. Entlohnung
- etc...

BURNOUT – WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

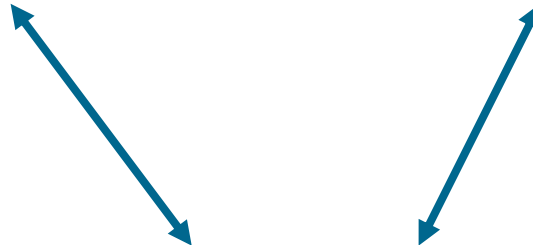
KERNSYMPTOME

Energie wird zu...

emotionale
Erschöpfung

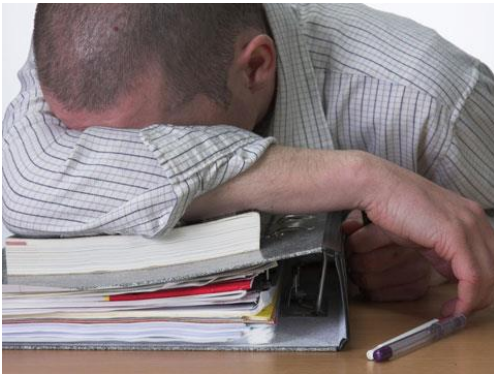
Einsatzbereitschaft wird zu...

Zynismus



Ineffizienz

Leistungsfähigkeit wird zu...



BURNOUT SYMPTOME

Körper

kardiale Beschwerden
Verdauungsbeschwerden
Kopfschmerz
Müdigkeit
Tinnitus, Hörsturz
Infekte, Allergien
Muskelverspannungen
Lustlosigkeit
Sexuelle Funktionsstörungen

Geist

Konzentrationsschwierigkeiten
Entscheidungsschwäche
fehlende Ziele
verminderte Belastbarkeit
Verlust von Kreativität

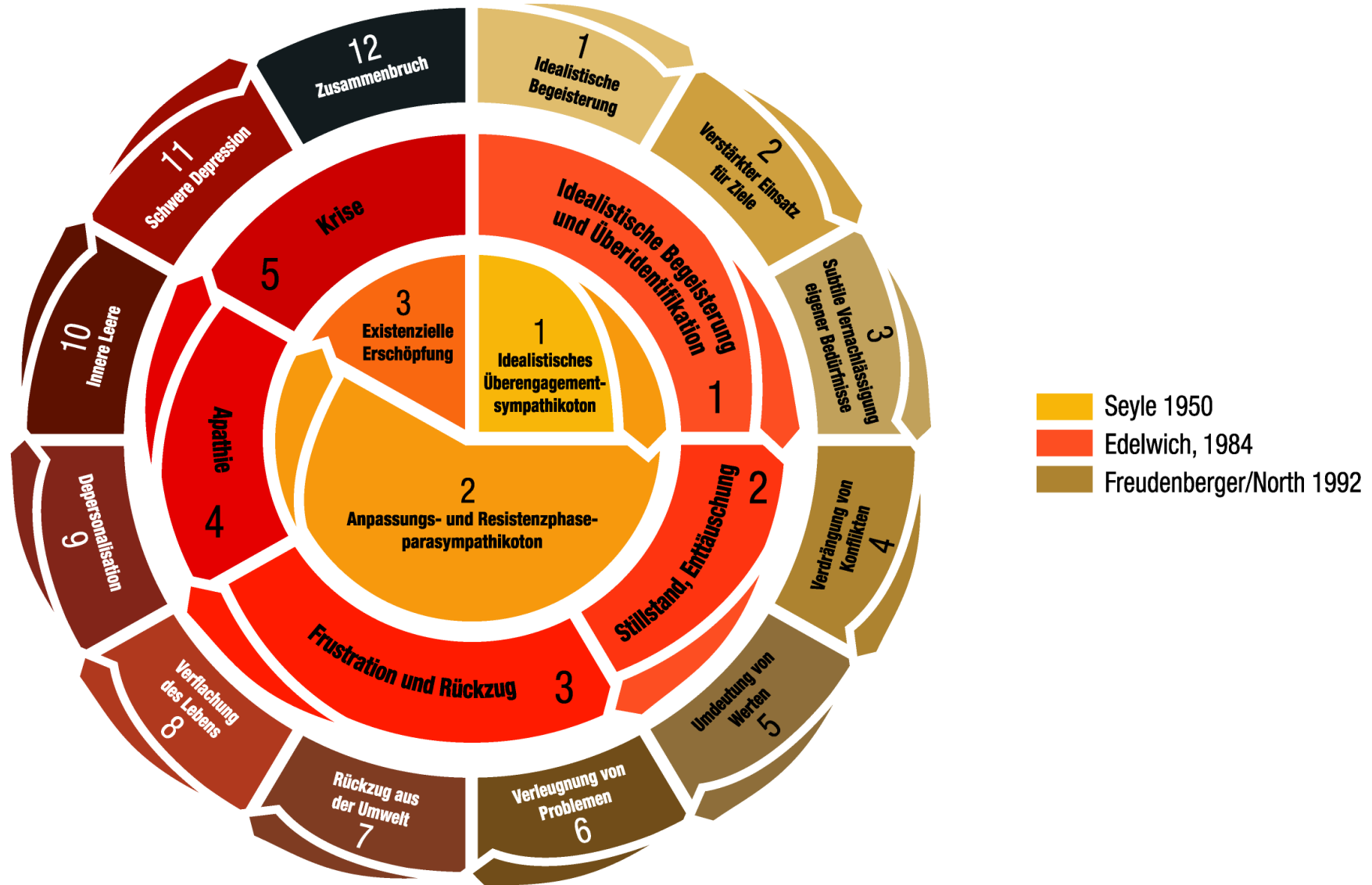
Emotion

Nervosität, Unruhe
depressive Verstimmung
Verlust von Freude , fehlende Motivation
Kontaktverlust zu Kunden, Mitarbeitern,
Kollegen und Freunden
innere Leere
Ängste, Panikattacken
Aggression, Gereiztheit
vermindertes Selbstwertgefühl

Verhalten

anfangs Hyperaktivität
später Alkoholkonsum und andere
Süchte
Rückzug
Fehlleistungen

DER BURNOUT - ZYKLUS



BURNOUT PHASEN 1-3

1: Der Zwang, sich zu beweisen:

besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
individueller Tatendrang
erhöhte Erwartungen an sich selbst werden zum Leistungszwang
eigene Grenzen werden übersehen
eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt

2: Verstärkter Einsatz

Besondere Bereitschaft zur Übernahme von Aufgaben
es tut gut, gebraucht zu werden
für Anerkennung wird alles getan
freiwillige Mehrarbeit, unbezahlte Überstunden
Gefühl, unentbehrlich zu sein
delegieren wird als zeitaufwendig und unangebracht erlebt
eigene Grenzen werden nicht mehr wahrgenommen

3. Subtile Vernachlässigung der Bedürfnisse

Schwierigkeiten, diese noch wahrzunehmen
Wunsch nach Ruhe tritt in den Hintergrund
nachlassen der Genussfähigkeit
sexuelle Unlust u. Partnerprobleme
steigender Konsum v. Zigaretten, Alkohol u. Kaffee, Tranquilizer und Aufputzmittel
Schlafstörungen

BURNOUT PHASEN 4-6

4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Unpünktlichkeit

Vergessen von Terminen und andere Fehlleistungen

Konzentration und Gedächtnis lassen nach

Aufschieben von wichtigem

Fortgeschrittene Genussunfähigkeit

Chronische Müdigkeit, Energiemangel, Schwächegefühl

Humorlosigkeit

Gedankenverlorenheit

Aufgeben von Hobbys

5. Umdeuten von Werten

Abstumpfung

Trotz intensivem Einsatz nehmen Misserfolge zu

Arbeit als Selbstzweck

Aufmerksamkeitsstörung gg. Andere

Vermeidung von privaten Kontakten

6. Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

Fehlleistungen, Aufmerksamkeitsstörung,

überlange Pausen, Fehlzeiten

Desillusionierung

Negative Einstellung zur Arbeit, Gefühl, ausgebeutet zu werden

Abkapselung von der Umwelt, Ungeduld und Intoleranz

Erhöhte Akzeptanz von Kontrollmitteln (Medikamenten)

BURNOUT PHASEN 7-9

7. Rückzug

Orientierungslosigkeit

Ohnmachtsgefühle

Entfremdung

Gefühl von Abgestorben sein und innerer Leere, Fallweise Hoffnungslosigkeit

Einengung, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche

Weitere Zunahme an Fehlerhäufigkeiten

Unfähigkeit zu klaren Anweisungen

Alpträume

Vermehrte Ersatzbefriedigungen

Psychosomatische Reaktionen: Schwächung des Immunsystems, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Engegefühl in der Brust, Atembeschwerden, Muskelverspannungen,

Rückenschmerzen, Gewichtsveränderungen

8. Beobachtbare Verhaltensänderungen

Misstrauen und paranoide Gedanken

Mangelnde Flexibilität

Abbau der Kreativität

Verflachung des emotionalen Lebens

Verflachung des sozialen Lebens

9. Depersonalisation

Entfremdung

Verlust des Gefühls für die eigene Person

Gefühl von Abgestorben sein und innerer Leere

Defensive Einstellungen, Kompromissunfähigkeit

Automatismen

Gleichgültigkeit, kein Zugang mehr zu sich selbst

Zunahme psychosomatischer Reaktionen

BURNOUT PHASEN 10-12

10. innere Leere

Phobische Zustände, Panikattacken

Unbestimmte Angst und Nervosität

Unsicherheit und Angst in der Gegenwart von Menschen

Schwäche und Apathie

Mutlosigkeit

Verflachung des Lebens

Exzessive Bindung an einzelne, Eifersucht

Meidung von Gesprächen über die Arbeit

Negative Einstellung gg das Leben

11. Depression

negative Einstellung zum Leben

Hoffnungslosigkeit

Erschöpfung

Schmerzhaftes Gefühl im Wechsel mit dem Gefühl der Sinnlosigkeit und des

Abgestorben seins

Existenzielle Verzweiflung

Selbstmordgedanken und Absichten

12. Völlige Burn Out –Erschöpfung

im geistigen, körperlichen und emotionalen Bereich

Infektanfälligkeit

Schwerere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Magen-Darm Traktes etc.

Leistungsversagen

BURNOUT UND ANDERE PSYCHISCHE/PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN

Symptomatik zu einem bestimmten Zeitpunkt kann u.U. von Depression bzw. depressiver Phase bei manisch-depressiver Erkrankung nicht unterschieden werden

ENTSCHEIDEND: Vorgeschichte, zeitlicher Verlauf:

- vorherige, ähnliche Episoden?
- Beginn über Wochen oder Monate/Jahre schleichend?
- manisch-depressives Muster in der Vorgeschichte?
- Hinweise für Persönlichkeitsstörung?
- Hinweise für Traumatisierung?
- körperliche Ursachen von Erschöpfung und anderen Symptomen?

Burnout und weitere psychiatrische Erkrankungen können zusammen vorkommen --> differenzierte Betrachtung, Behandlung + „Entwicklung“

BURNOUT – ÄUSSERE AUSLÖSEBEDINGUNGEN

„High demand/low influence“

**Arbeitsüberlastung und
Zeitdruck**

**Mangel an
Mitbestimmung und
Kontrolle** (Abteilungschaos
oder enge Vorschriften, unklare
Ziele und Rollen)

**Mangel an
Belohnung/Anerkennung,
fehlende Rückmeldung**

Unfairness

Mangel an Gemeinschaft
(Unterstützung,
Kommunikation, Konflikte)

Wertekonflikte
(Missverhältnis zwischen der
Arbeit und eigenen Werten,
unklare Werte seitens der
Organisation/Abteilung)

INNERE STRESSVERSTÄRKER

Anerkennung und Liebe
nur durch Leistung

Es muss perfekt sein, ich
darf keine Fehler machen.

Ich muss es alleine
schaffen (stark sein).

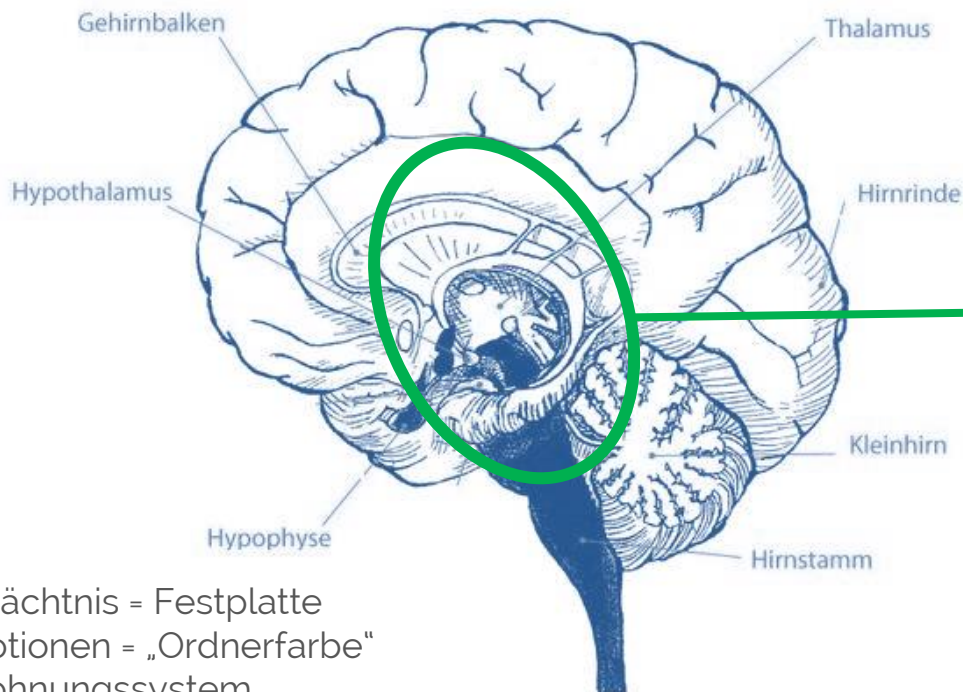
Ich möchte geliebt werden.
Muss es Allen recht machen.

Ich muss die Kontrolle
behalten.

Ich schaffe es nicht!

WAS IST DAS GRÖSSTE GLÜCK?

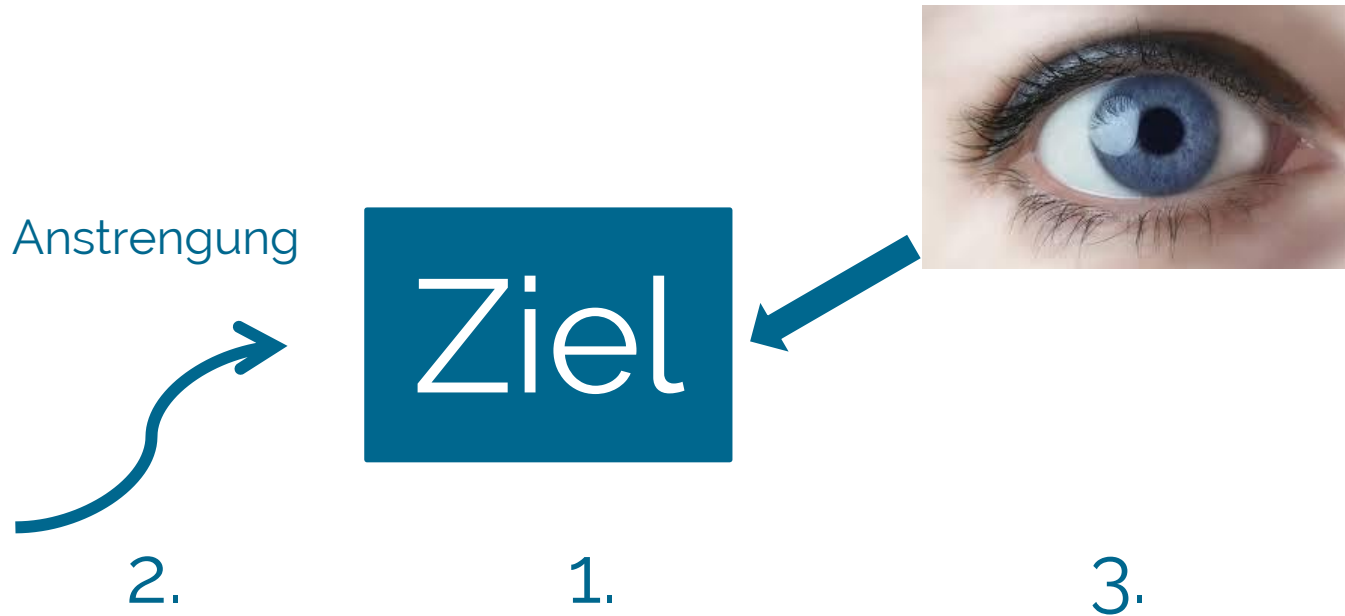
UNSER GEHIRN – 150 MIO. JAHRE



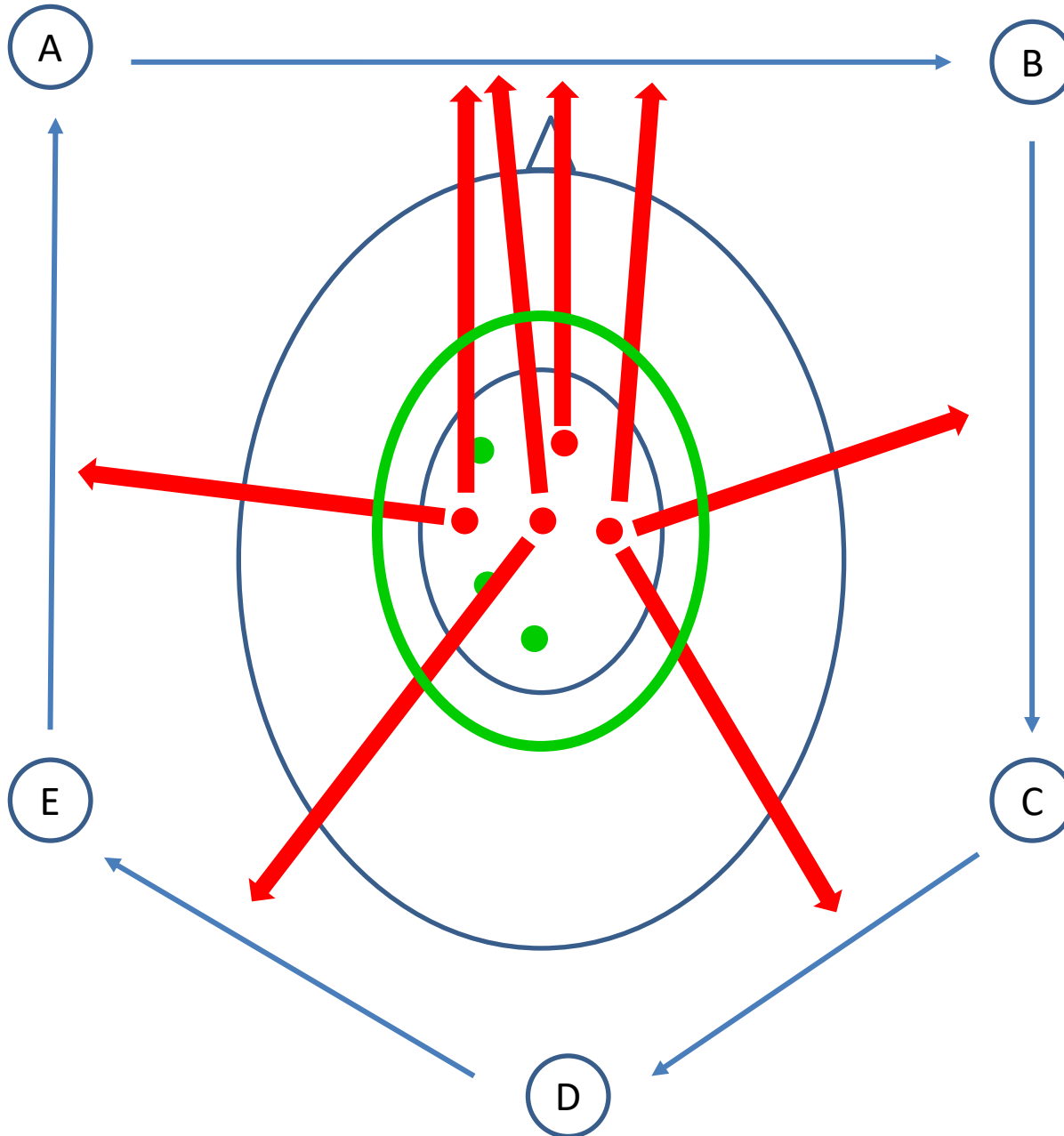
Gedächtnis = Festplatte
Emotionen = „Ordnerfarbe“
Belohnungssystem
=Motivation

B: Bindung
A: Sicherheit
N: Neugier

DAS STREBEN NACH ERFOLG

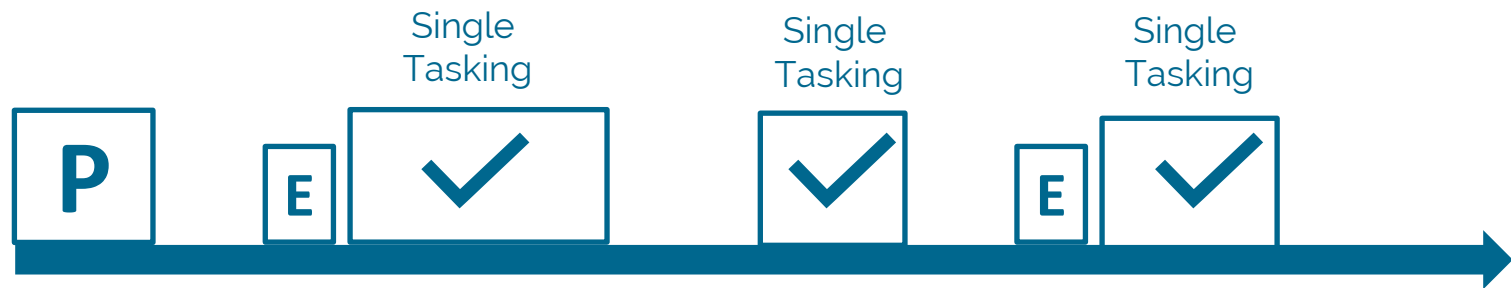


WAS IST DER GRÖSSTE FEIND DES GLÜCKS?



1. 40% weniger Arbeitsspeicher
2. Hohe emotionale Dauerbelastung (Getriebensein)
3. Weniger Erfolgserlebnisse (kein Dopamin)
4. Default Mode - Network instabil

FOKUS UND SICHTBARE ERFOLGE



TO DO



NOT TO DO

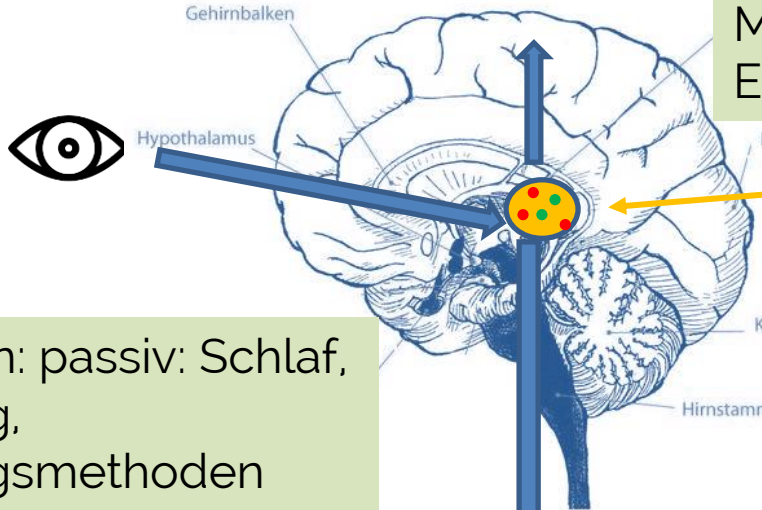
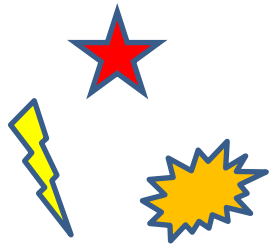


STRESSVERARBEITUNG UND EBENEN DER BEEINFLUSSUNG

Stressoren reduzieren (Quantität!)

Ruhe im Kopf: Single Tasking statt Multitasking

Meine inneren Stressverstärker --> Entwicklung!



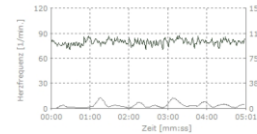
Amygdala

Regeneration: passiv: Schlaf, Entspannung, Entspannungsmethoden

MBSR

Regeneration aktiv: Bewegung, etwas mit Hingabe tun, (gute) soziale Kontakte

Autonomes Nervensystem

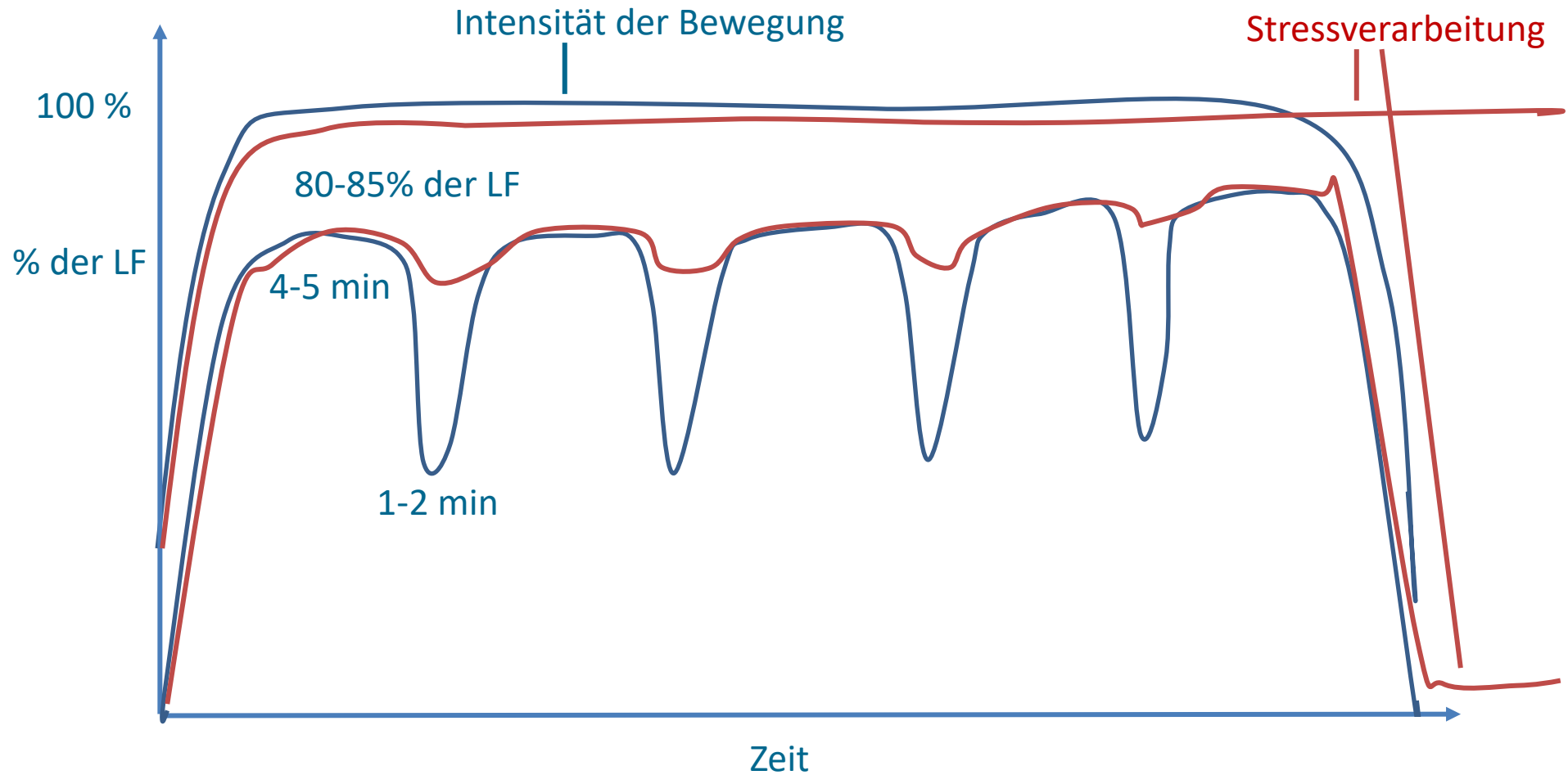


Handeln!

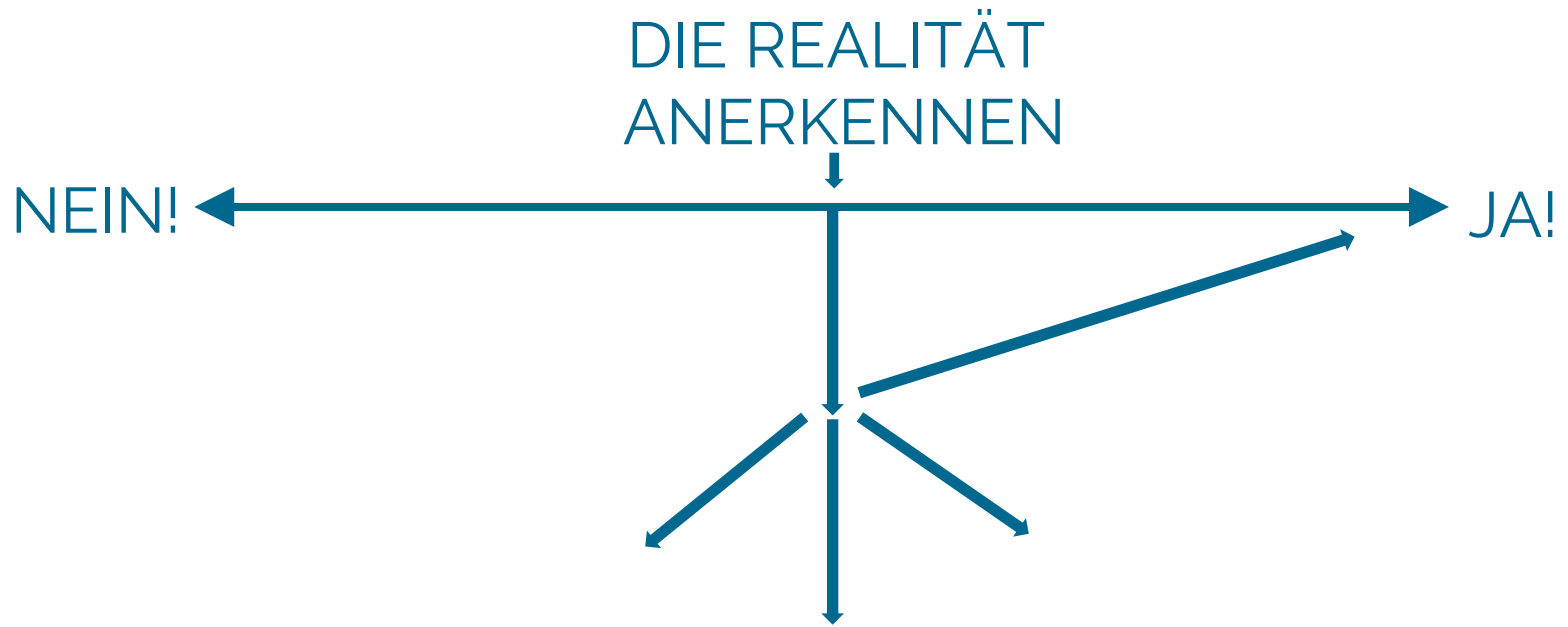
Adrenalin: akute Stressreaktion

Cortisol: chronische Stressreaktion

AKTIVE REGENERATION - BEWEGUNG



NEIN UND JA



STRATEGIEN GEGEN BURNOUT

Der erste Schritt...

Welche Ziele haben für mich Priorität?

Genügt Veränderung im Beruf allein?

--> Harmonisieren der verschiedenen Lebensbereiche

- Beruf
- Gesundheit
- Familie, soziale Kontakte

MEINE BELASTUNG

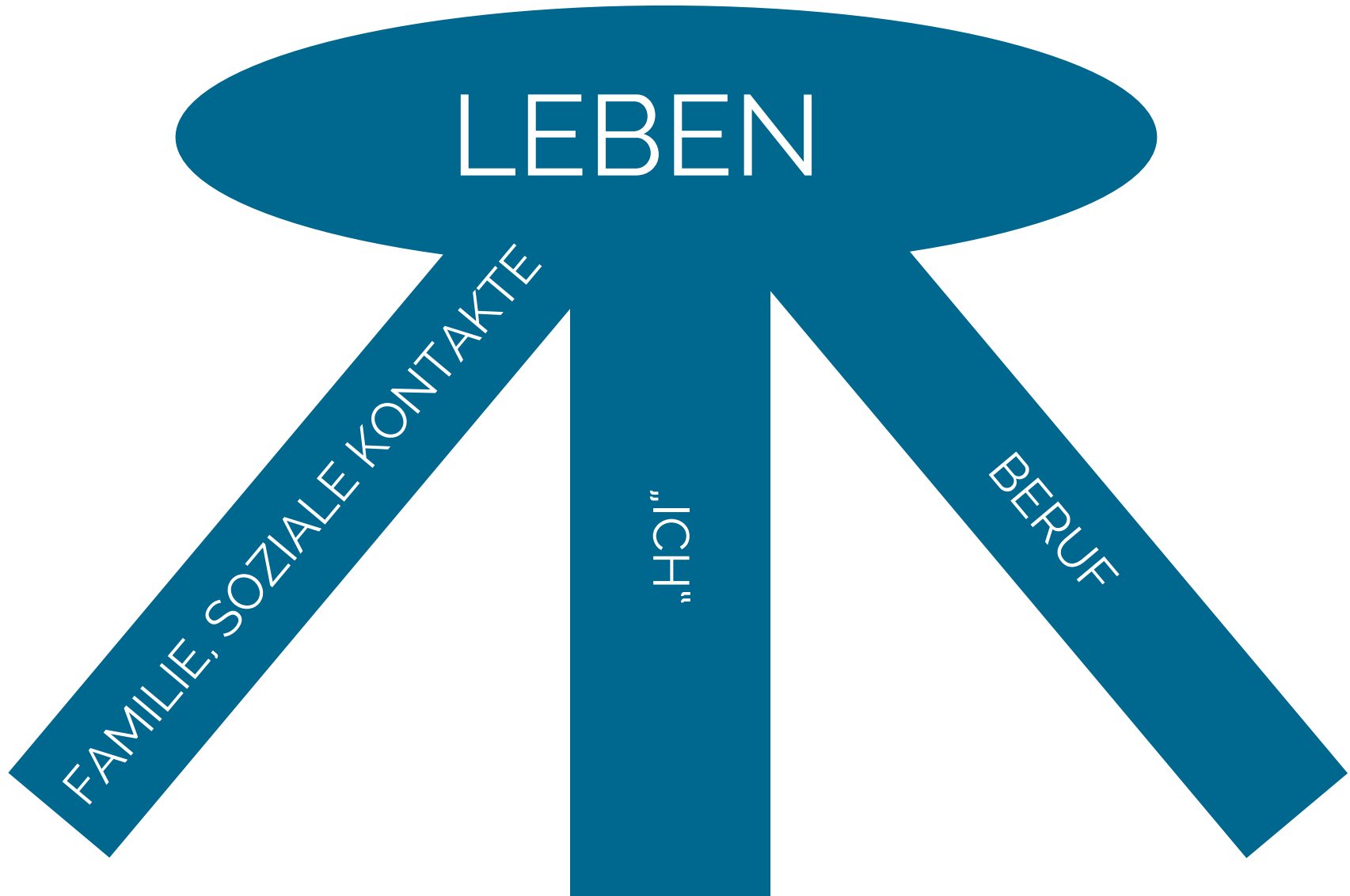


WIE WEIT BIN ICH (NOCH) MEIN ORIGINAL?



Und woran würde ich merken, dass ich eine Stufe höher stehe?...

3 STANDBEINE



MEIN LEBENSKREIS

