Verliebt, verloren, verbrannt
Burnout-Prävention

Carolin Fahrendorff
Fachgebiet ABO-Psychologie

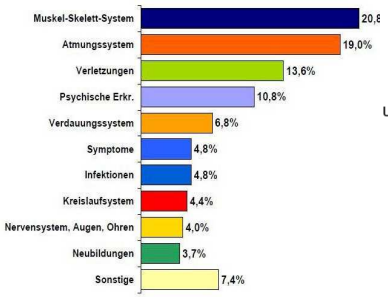
Warum ein relevantes Thema?...

- gesundheitlich begründeter Berufsausstieg erfolgt bei Lehrern durchschnittlich **10 J. vor der Regelaltersgrenze** von 65 Jahren
- Davon sind ca. **45-52% psychosomatisch** begründet

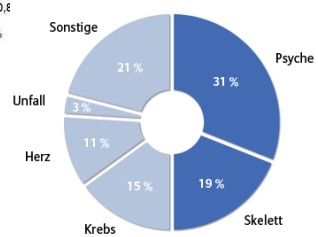
Quelle: Deutsches Ärzteblatt - Frühinvalidität im Lehrerberuf, 2004

Die moderne Arbeitswelt

Krankenstand
(DAK Gesundheitsreport, 2011)



Arbeitsunfähigkeit
(Deutsche Rentenversicherung, 2010)



Gründe dafür….

Arbeitsablauf
- Häufige Unterbrechungen
- Zeit- und Termindruck

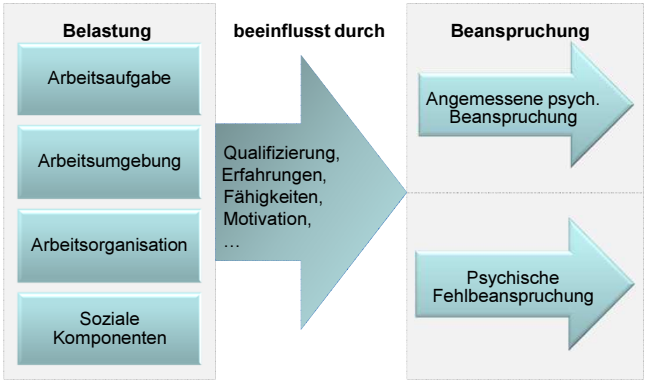
Arbeitsbeziehungen
- Fehlende Anerkennung der Leistungen
- Konflikte mit Kollegen/ Schülern/ Eltern
- geringe Unterstützung und Hilfeleistung

Kennen Sie das?

Arbeitsaufgabe (Arbeitsinhalt)
- Widersprüchliche Arbeitsanweisung
- Wenig Möglichkeiten Entscheidungen zu treffen

Gestaltung der Arbeitsorganisation
- Isolierte Einzelarbeit
- Hohe Verantwortung
- Unzureichende Informationen

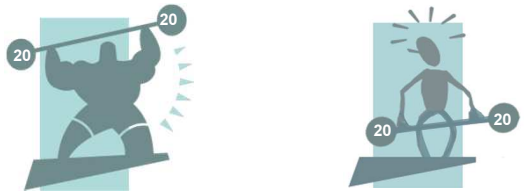
Belastungen und Beanspruchungen



TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Gleiche Belastungen für alle…

… unterschiedliche Beanspruchung



TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Was ist ein Burnout?

- übersetzt mit „**Ausgebranntsein**“:

  *„eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher oder anderweitiger Überlastung… durch **Stress** ausgelöst, der aufgrund verminderter Belastbarkeit nicht bewältigt werden kann“*

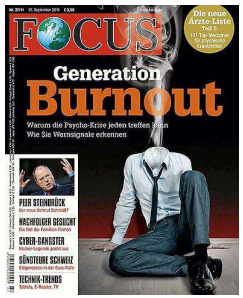
Aber:
- Bislang keine einheitliche Definition
- keine medizinische Diagnose (Problem der Lebensbewältigung)
- keine diagnostischen oder therapeutischen Leitlinien

Chancen und Risiken
- Thematisierung psychischer Belastungen
- Ritterschlag des Managers
- Inflationärer Begriffsgebrauch

Uneinigkeit der Fachwelt:
- neues Phänomen?
- altes Phänomen unter neuem Namen?

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

…in der Presse



http://focus.de/magazin/archiv/jahrgang_2011/ausgabe_37/ (abgerufen am 23.10.2012)

http://microshop.spiegel.de/einzelhefte/spiegel-2011-04 (abgerufen am 23.10.2012)

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

… in der Literatur vor über 100 Jahren!

„Ich wache mit zwanzig Gedanken auf, die tagsüber auszuführen sind, und gehe mit vierzig zu Bett, die noch nicht ausgeführt sind…“

Thomas Buddenbrook in *„Die Buddenbrooks“* von Thomas Mann, erschienen 1901.

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

„Stress“ ist (war?) lebenserhaltend!

Von Steinzeitmenschen und Säbelzahntigern

Warner Bros.

Flucht

Kampf

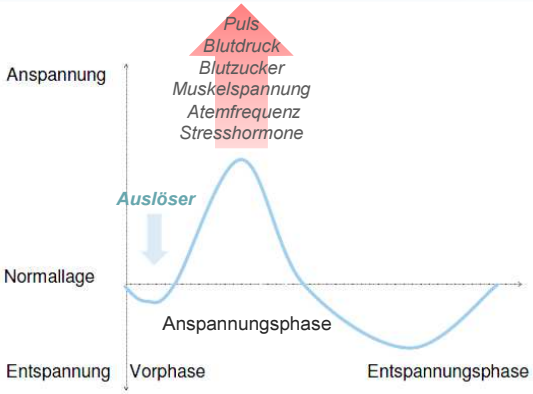
Der Körper braucht maximale Leistung!

Stressor = Säbelzahntiger
Stress = unter Belastung stehen

Stressreaktion = durch Stress hervorgerufene körperliche und psychische Reaktionen.

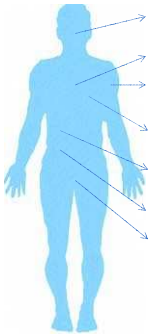
TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Die Stressreaktion



TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

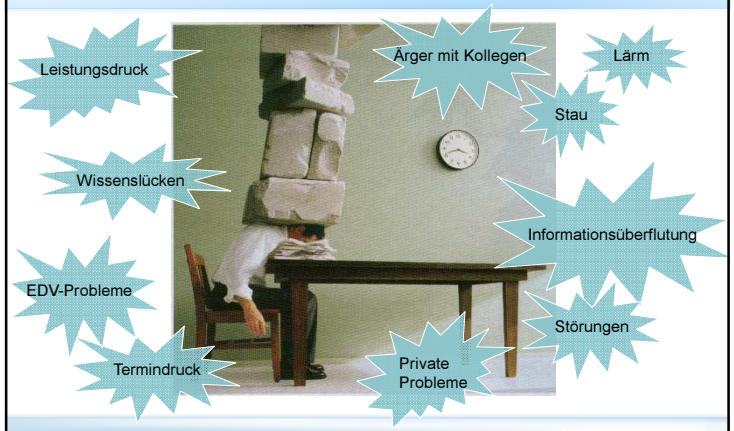
Was dabei mit uns passiert:



- Reduzierter Speichelfluss
- Atembeschleunigung
- Erhöhte Muskelanspannung
- Erhöhter Blutdruck
- schnellerer Herzschlag
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Hemmung Verdauung und Libido
- erhöhte Schmerztoleranz
- verminderte Immunkompetenz

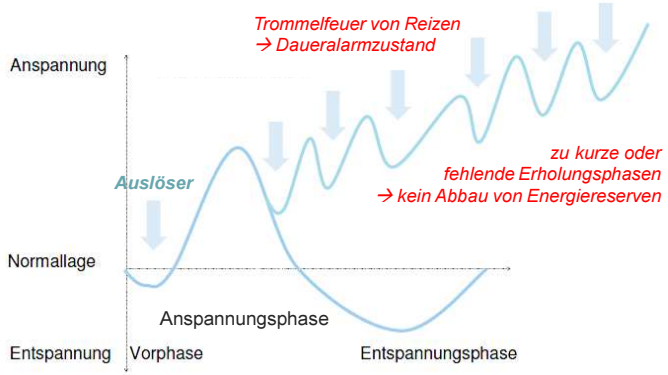
TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Veränderte Stressoren…moderne Säbelzahntiger



TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Die „moderne“ Stressreaktion



TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Veränderte Stressoren…moderne Säbelzahntiger

Können Sie sich vorstellen, dass auch diese nette alte Dame ein Säbelzahntiger ist?

… und was sind Ihre persönlichen Säbelzahntiger?

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Woher kommen dann die gesundheitsschädlichen Folgen?

Die Dosis macht das Gift. Auf Dauer….

1. Bereitgestellte Energie wird nicht verbraucht
2. Chronisches erhöhtes Aktivierungsniveau durch fehlende Erholung
3. Geschwächte Immunkompetenz
4. zunehmendes Risikoverhalten

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Wenn Stress chronisch wird…

…sind die Batterien irgendwann leer.

Burnout ist ein Zustand der Überforderung, …

… der meist lange Zeit verdrängt wird.

Unerklärliche Beschwerden können bereits längere Zeit auftreten, u.a.

- Schlaflosigkeit
- Kopfschmerzen und
- Energielosigkeit

Für den Burnout-Zyklus werden vier Phasen beschrieben:

Phase 1 – ***Überaktivität***
Phase 2 – ***Anpassung***
Phase 3 – ***Nachlassen***
Phase 4 – ***Zusammenbruch***

Quelle: Dr. med. F. Meyer, Burnout

Phase 1 – Überaktivität

Kennzeichen der Überaktivität sind u.a.

- hohe Motivation und Ziele werden „immer höher gesteckt“
- ausgeprägtes Leistungsbewusstsein
- Ehrgeiz – Ansporn zu Höchstleistungen
- Neigung zu Perfektionismus
- Aufopferungsvolles Engagement

Folgen:

→beginnende körperliche Beschwerden, denn eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt – bis zur Selbstaufgabe

Phase 2 - Anpassung

Kennzeichen der Anpassung sind u.a.

- Motivation und Begeisterung lassen nach
- Eintreten von Routine, Erfolge können nicht verarbeitet werden
- Arbeitsbelastung und Zeitdruck nehmen zu
- Interesse an Anderen und Einfühlungsvermögen lassen nach
- für Erholung, Schlaf und Ausgleich bleibt noch weniger Zeit ….

Folgen:

→ Auftreten stressbedingter körperlicher Beschwerden, z.B. Verspannungen, Schmerzen, Tinnitus, Müdigkeit, Kreislaufstörungen, Infektanfälligkeit

→ möglicherweise verstärkter Gebrauch von Nikotin, Alkohol, Medikamenten

Phase 3 - Nachlassen

Kennzeichen des Nachlassens sind u.a.

- zunehmende Erschöpfung und Müdigkeit
- Alltag und regelmäßige Verpflichtungen werden kaum mehr geschafft
- zwischenmenschliche Konflikte und Fehler nehmen zu
- Enttäuschung wird zur Grundhaltung -> „innere Kündigung“
- Gefühl der eigenen Persönlichkeit kann verloren gehen

Mögliche Folgen:

→ evtl. zunehmender Gebrauch von Nikotin, Alkohol bzw. Medikamenten, u.a. mit höherer Dosierung, Auftreten von Nebenwirkungen bzw. Gesundheitsschäden

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Phase 4 - Zusammenbruch

Kennzeichen des Zusammenbruches sind u.a.

- Erschöpfung und Gefühl der „inneren Leere“
- Unfähigkeit für Initiative und Motivation
- starkes und anhaltendes Ruhe- und Schlafbedürfnis
- mögliches Auftreten von Angststörung und/ oder Panikattacken

Folgen:

- Entwicklung einer Depression
- Risiko für Auftreten von Herzinfarkt oder Schlaganfall

→ **Die/ der Betroffene ist schwer erkrankt und eine ärztliche Behandlung bzw. stationärer Aufenthalt sind erforderlich!**

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Typische Merkmale von Burnout und Depression

Burnout

- durch Überforderung ausgelöst
- Keine Freude mehr durch die Arbeit

→ Besserung kann durch Aufgeben oder Reduzierung der Arbeit erreicht werden.

Depression

- ausgelöst durch Verlusterlebnisse oder ohne erkennbaren Auslöser
- Man kann sich über nichts freuen
- Das ganze Leben macht keine Freude mehr.

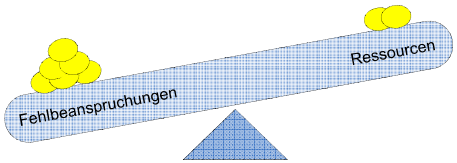
→ Aufgeben oder Reduzierung der Arbeit führt häufig zur Verschlimmerung.

Quelle: Dr. med. F. Meyer, Burnout – Neue Kraft schöpfen

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Wie entsteht also Burnout?

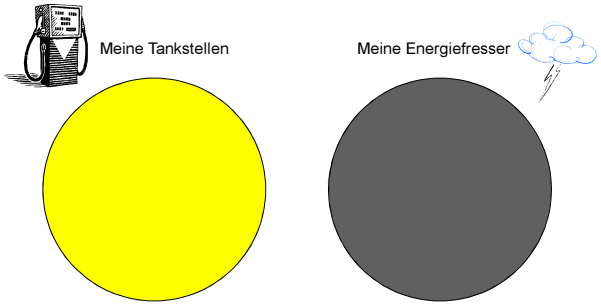
Burnout entsteht durch das dauerhafte Ungleichgewicht zwischen Fehlbeanspruchungen und Ressourcen



TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Stress entgegenwirken

Meine Energiebilanz



TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Wie können Sie alt werden und gesund bleiben/ werden?

Vorschläge:

- **Bewegung** und **Entspannung**
- Ausgewogene **Ernährung**
- **Freiräume** schaffen, **Pausen** nehmen, **Prioritäten** setzen, **Erwartungen** überprüfen
- Positive **soziale Beziehungen**
- **Warnsignale** des Körpers beachten

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Ein Tag der Regeneration

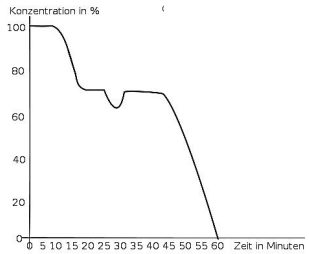
5 Tipps

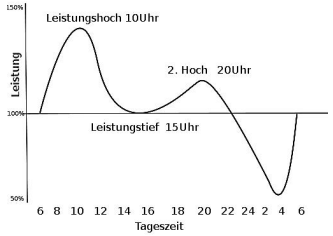
- 6 – 8 Stunden Schlaf
- 2 – 3 Stunden Ernährung
- 1 Stunde für sich selbst
- 1 Stunde Sport/ Bewegung
- 1 Stunde Sozialkontakte (leibhaftig!)

FRAGE: Wann haben Sie sich das letzte Mal einen solchen Tag gegönnt?

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Warum brauchen wir Pausen?



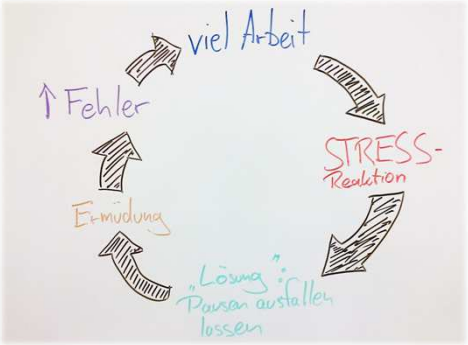


Daumenregel: alle 50 min 5-10 min Pause

Konzentration ↑ Leistung ↑ Fehler ↓

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Teufelskreis ohne Pause



TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

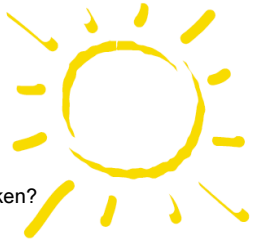
Ihre Energiequellen

Was macht Ihnen bei der Arbeit Spaß?

Warum kommen Sie gerne zur Arbeit?

Wobei können Sie entspannen und Kraft tanken?

Was hilft Ihnen, sich zu erholen?



TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Wahrnehmungslenkung

Übung: ihr schönster Urlaub

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Liste angenehmer Erlebnisse

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Stressbewältigungs-Strategien

Kurzfristige Erleichterung

spontane Entspannung	Wahrnehmungs-lenkung	positive Selbstgespräche	Abreaktion
Kurzform der Muskel-entspannung "Ampelübung" 5 Sekunden Dehnübungen Atemübungen Strecken u. Gähnen	Aufmerksamkeit wird bewusst weg von Stresssituation auf etwas anderes, ent-spannendes gelenkt beliebiger Gegenstand positive Bilder, die im Kopf entstehen auf neutrale oder positive Gedanken	positives Denken	Treppe laufen Sport "Dampf ablassen"

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Stressbewältigungs-Strategien

Langfristige Erleichterung

Entspannung	Zeitmanagement	Kontakte	Sport und Fitnesstraining
Atemtechniken Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen Autogenes Training (Selbstsuggestion) Vorstellungs-übungen "innere Bilder" Yoga, Qi Gong, Meditation	Tagesplan Wochenplan Erstellen Eisenhower Methode	Über Probleme sprechen Unterstützung annehmen	Laufen Radfahren Schwimmen Skilanglauf Gymnastik Tanzen

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

Die eigene Strategie finden

1) In erster Linie sind Sie selbst für Ihre Gesundheit verantwortlich
2) Nicht jede Strategie ist für jeden geeignet
3) Überfordern Sie sich nicht mit zu vielen Strategien in zu kurzer Zeit

TÜVRheinland® Genau. Richtig.

http://de.toonpool.com/cartoons/Burnout_9908 (abgerufen am 31.10.2012)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und bleiben Sie gesund.

TÜVRheinland® Genau. Richtig.