

Das Burn out - Syndrom

Vortrag Bündnis gegen Depression

Prof. Dr. med Eugen Davids

St. Josef Hospital

Katholisches Klinikum Oberhausen

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen





Definition Depression

Definition Burn out

Unterschied Depression vs. Burn out

Statistik/Zahlen

Spezifität Arbeit und Burn out

Therapeutische Ansätze

Definition Depression

Definition Burn out

Unterschied Depression vs. Burn out

Statistik/Zahlen

Spezifität Arbeit und Burn out

Therapeutische Ansätze

Diagnosegruppen (ICD 10)

F0: Demenzen u.a.

F1: Abhängigkeitserkrankungen u.a.

F2: Psychosen u.a.

F3: Depressionen, Manien u.a.

F4: Angststörungen u.a.

F5: Somatoforme Störungen u.a.

F6: Persönlichkeitsstörungen u.a.

F7: Intelligenzminderungen u.a.

F8: Entwicklungsstörungen u.a.

F9: Störungen Kindes- und Jugendalter u.a.

■ **Tab. 55.2.** Häufigkeit depressiver Symptome bei Depressionen in der ärztlichen Praxis (n = 9419). (Nach Laux et al. 1994)

Symptom	Häufigkeit [%]
Interesse- und/oder Freudlosigkeit	96,2
Schlafstörungen	92,4
Konzentrations- und/oder Denkstörung	86,0
Angstgefühle	84,3
Unruhe	80,9
Psychomotorische Hemmung	77,5
Gefühl der Wertlosigkeit/Schuld	74,4
Anergie	73,2
Gedanken an den Tod	51,2
Gewichtsveränderung	42,6



Definition Depression

Definition Burn out

Unterschied Depression vs. Burn out

Statistik/Zahlen

Spezifität Arbeit und Burn out

Therapeutische Ansätze

Burnout-Definition(en)

Ein fortschreitender Abbau von Idealismus, Energie, Zielstrebigkeit und Anteilnahme als Resultat der Arbeitsbedingungen.

(Edelwich & Brodsky, 1980)

Burnout-Definition(en)

ICD-10:

- Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung
- Z73.0 Erschöpfungssyndrom [Burn-Out-Syndrom]

Burnout- Symptomatik 1

Warnsignale der Anfangsphase

- Überhöhter Energieeinsatz
- Erschöpfung
- „nach der Arbeit nicht abschalten können“
- „Einsatz und Ertrag, Anstrengung und Belohnung, Negatives und Positives stehen in krassem Missverhältnis zueinander.“

Burnout- Symptomatik 2

Reduziertes Engagement

- für Klienten, Patienten, etc.: Distanzierung
z.B. "die Niere auf Zimmer x"
- für andere allgemein: Rückzug aus
familiären Alltag
- für die Arbeit: „innere Kündigung“

Erhöhte Ansprüche: materielle Werte
werden wichtiger

Burnout- Symptomatik 3

Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung

- Depression
- Aggression: Zynismus als Hilferuf (Freudenberger, 1977)

Abbau

- der kognitiven Leistungsfähigkeit
- der Motivation
- der Kreativität

Entdifferenzierung, Verallgemeinerung

Burnout- Symptomatik 4

Verflachung

- des sozialen Lebens
- des geistigen Lebens

Psychosomatische Reaktionen

- Infektionskrankheiten, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden

Burnout- Symptomatik 5

Verzweiflung

- Temporäres Gefühl der Hilflosigkeit verdichtet sich zu chronischem Gefühl der Hoffnungslosigkeit bis hin zur Sinnlosigkeit.

Messung von Burnout

- Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach & Jackson, 1986)
- 22 Items, in 3 Skalen gegliedert, Häufigkeits-Skala: nie:0 bis täglich:6 :
 - Emotionale Erschöpfung, 9 Items
 - „nach der Arbeit bin ich völlig fertig“
 - Depersonalisation, 5 Items
 - „Manche meiner Partner (Patienten) sind mir völlig gleichgültig“
 - Leistungs (un)zufriedenheit, 8 Items
 - „Ich glaube, ich kann mich in meine Partner (Patienten) gut hineinversetzen“

Messung von Burnout

- Tedium Measure (TM) „Überdruss-Skala“
 - (Aronson et al., 1983)
- 21 Items, nach Häufigkeit zu beantworten
 - „Ich fühle mich abgearbeitet“
 - „Ich bin erledigt“

Definition Depression

Definition Burn out

Unterschied Depression vs. Burn out

Statistik/Zahlen

Spezifität Arbeit und burn out

Therapeutische Ansätze

Burn-out

An Arbeitsprozess gekoppelt

zynisch

Verflachung

Verallgemeinerung

Depression

kann, muss aber nicht

schuldbesetzt



Definition Depression

Definition Burn out

Unterschied Depression vs. burn out

Statistik/Zahlen

Spezifität Arbeit und burn out

Therapeutische Ansätze

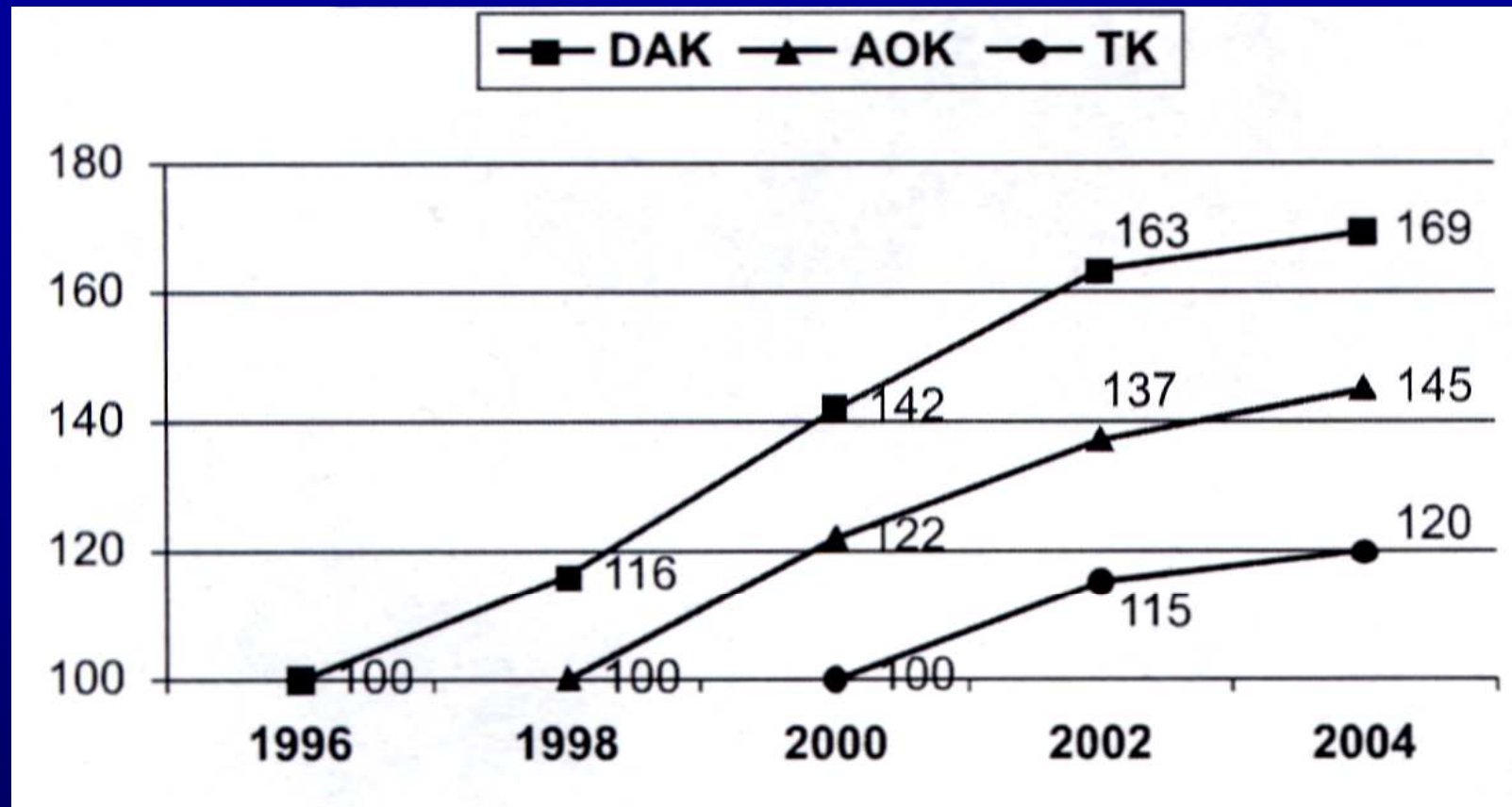


Abbildung:
Entwicklung der AU-Tage aufgrund psychischer Störungen bei
der DAK, AOK und TK zwischen 1996 und 2004
(relative Veränderung der AU-Tage in Prozent,
DAK 1996 = 100%, AOK 1998 = 100%, TK 2000 = 100%)

Durchschnittliche Erkrankungszeiten

- **Depression 29 Tage/Jahr**
- **Erkältungen 6,4 Tage/Jahr**
- **Rückenerkrankungen 11,5 Tage/Jahr**

**Ein Drittel aller Frünberentungen aufgrund
von psychischen Störungen (ca. 31%)**

[VDR: Verband Deutscher Rentenversicherer 2009]

Definition Depression

Definition Burn out

Unterschied Depression vs. burn out

Statistik/Zahlen

Spezifität Arbeit und burn out

Therapeutische Ansätze

Die Depression/ das burn out-Syndrom als Arbeitsunfall der Moderne

Verletzungen, Verbrennungen kaum eine Rolle



Arbeitsfaktoren, die Burn out bedingen:

Mangel an Wertschätzung

Knappe Zeitlimits

Harte Qualitätskontrollen, controlling

Schnelle Umstellungsfähigkeit

Arbeitsplatzunsicherheit

Mobbing

Schlechte Führung

(Lancet 2004)

Definition Depression

Definition Burn out

Unterschied Depression vs. burn out

Statistik/Zahlen

Spezifität Arbeit und Depression

Therapeutische Ansätze

Interventionen-Organisation

- Mitarbeiterbefragungen und psychosozialer Check-Up
- Arbeitszeitgestaltung
- Management-Entwicklung
- Konfliktmanagement, Informationsfluss und Entscheidungsbeteiligung

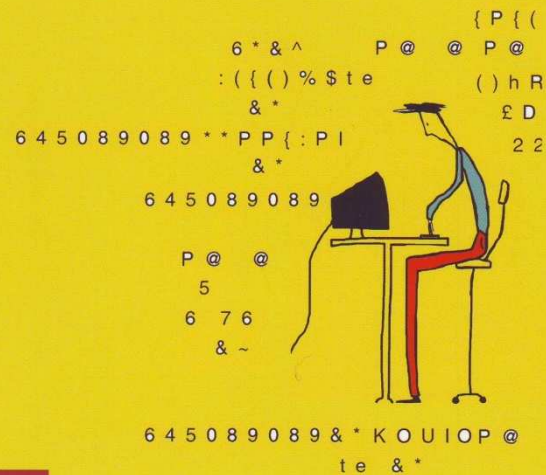
Interventionen-Person

- **Selbstaufmerksamkeit: Stresstagebuch**
- **Selbstdiagnose: Fragebogen**
- **Gesunde Lebensweise**
- **Ansätze an Kognition und Verhalten**
- **Bekämpfung unrealistischer Erwartungen, Grenzen definieren**
- **Work-Life-Balance**

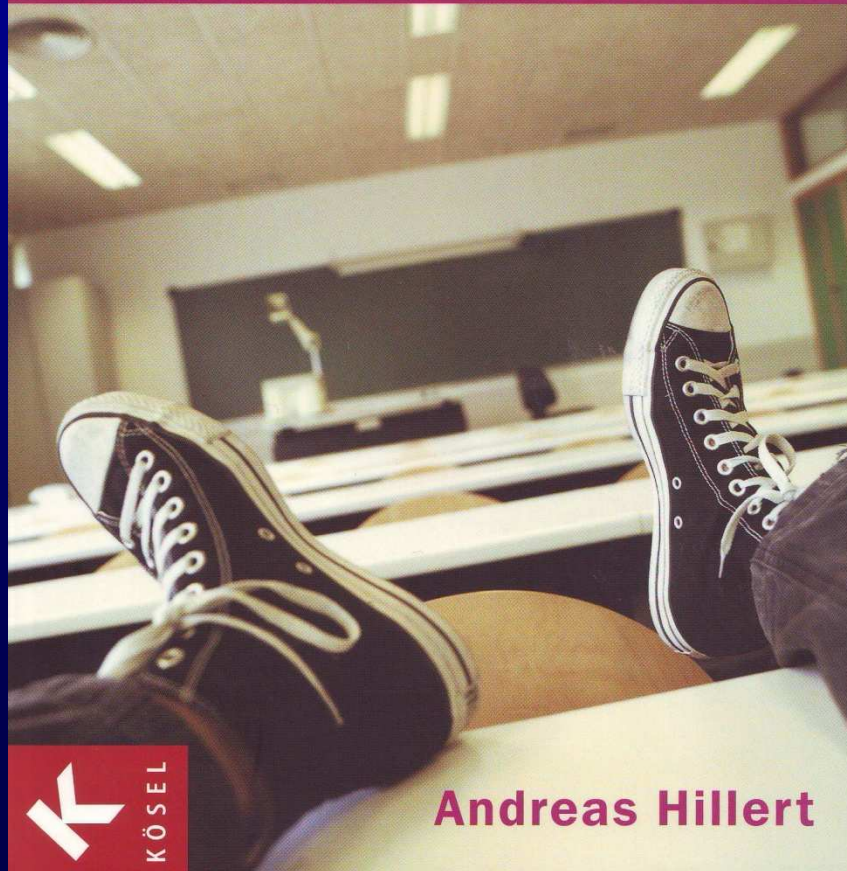
Hans-Peter Unger
Carola Kleinschmidt

Bevor der Job krank macht

Wie uns die heutige Arbeitswelt
in die seelische Erschöpfung treibt
und was man dagegen tun kann



Das **Anti-** **Burnout-Buch** für Lehrer



Andreas Hillert

DGPPN Stellungnahme

- Mitgabe der Unterlagen
- Kurze Besprechung dazu

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit