

Burnout

Risikofaktor für Arzt und Patient -

Artikel von Bridge into life

-Zusammenfassung-

Dr. med., Dipl. Psych. Wolfgang Krahé

www.bridge-into-life.de

www.bridge-into-life.de/kontakt

Die Zusammenfassung als download:
www.bridge-into-life.de/downloads

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Zusammenfassung.....	3
1. Klassifikation	6
1.1 Klassifikation nach ICD-10.....	6
1.2 Definition nach Pschyrembel.....	6
1.3 Erscheinungsbild im psychiatrischen Alltag.....	7
2. Betroffene	7
3. Burnout Stadien	8
4. Verlauf.....	9
4.1 Allgemeine Stadien.....	9
4.2 Der Teufelskreis in der Arzt-Patientenbeziehung	9
4.3 Symptomenkatalog der ICD-10 für Depression F32.D.....	9
5. Hintergründe der Symptomatik.....	11
5.1 Allgemein:.....	11
5.2 Symptome, Herkunft anhand OPh-Wirkungskreis (Krahé/Weigt).....	13
5.2.1 Veränderungen in der Organisation (I. Quadrant).....	16
5.2.2 Verbrannte Rollen (II. Quadrant).....	18
5.2.3 Depressive Grundkonflikte (III. Quadrant).....	22
Altruistische Abtretung	22
Narzisstische Bewältigungsversuch.....	24
Borderline Patienten	25
Zwanghafte Verhaltensweisen.....	25
Manisch-philobatischer Bewältigungsversuch.....	26
Hysterie	26
Schizoide Störung	27
5.2.4 Veränderungen des Umfeldes, der Kultur (IV. Quadrant).....	27
6. Ursachen Hypothesen.....	31
6.1 Die Verbindung nach <i>Innen</i> fehlt	31
6.2 Die Verbindung zum <i>DU</i> fehlt	31
6.3 Die Verbindung zum <i>Dasein</i> fehlt	32
7. Burnout verhindern	33
7.1 Drei Grundvoraussetzungen für freudige Arbeit:.....	33
7.2 Dem Arztberuf gewachsen bleiben (<i>nach Fengler</i>)	34
7.4 Coping	35
8. Wege aus dem Burnout	36
8.1 O - OVN	36
8.1.1 Selbstdurchführbare Maßnahmen.....	36
8.1.2 Selbstdurchführbare Maßnahmen, nach Beratung/Schulung.....	37
8.1.3 Grundlagen der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn.....	37
8.2 U – Usefull Utilities im Vorfeld von Psychotherapie.....	37
8.3 T – Therapie.....	38
9. Zusammenfassung	39
Die Verbindung neu beleben - Bridging	39
10. Literatur:	40
Autor	40
Ressourcen-Kreis	41

Zusammenfassung

Burnout ist eine der im Bewusstsein der Allgemeinheit derzeit am besten bekannten psychiatrischen Diagnosen. Gemeint ist damit ein Zustand von Mut- und Kraftlosigkeit, verbunden mit Angst und Perspektivlosigkeit. Die Betroffenen fühlen sich völlig überfordert und sehnen sich nach Entlastung durch Abgabe von Verantwortung und Rückzug.

Meist entwickelt sich das Burnout-Syndrom am Ende einer oft jahrzehntelangen Phase von Selbstausschöpfung und Missachtung für die eigenen inneren Notsignale einer Seele, die über ihre Grenzen hinaus gefordert und gleichzeitig viel zu wenig unterstützt und geachtet wird. Die Seele brennt aus, wenn die Energiebilanz des Betroffenen aus dem Gleichgewicht gerät. Dies kann auf der Seite des Gebens von Energie darin bestehen, dass jemand dauerhaft mehr gibt, als er hat. Es kann aber genauso gut sein, dass Quellen, aus denen sich eine Seele lange ernähren konnte, versiegen oder vergiftet sind.

Der psychodynamische Hintergrund von Burnout Phänomenen ist sehr unterschiedlich und soll im Folgenden weiter ausgeleuchtet werden.

Einer der Hauptaspekte ist jedoch eine massive Diskrepanz zwischen den Ansprüchen, die an jemanden gestellt werden, von außen durch eine überfordernde berufliche und/oder private Umwelt oder von innen durch ein überzogenes Ich-Ideal oder beidem und andererseits der realen Möglichkeit, die eine Person hat, diesen Ansprüchen gerecht zu werden. - Wer dauerhaft mehr gibt als er hat, brennt aus.

Entsprechend der komplexen Psychodynamik gibt es keine einfache Lösung und auch keine eindimensionale Therapie des Burnout. Der Betroffene kommt nicht umhin, sein Leben zu verändern, wenn er ernsthaft aus der Burnout-Hölle entkommen will. Für diese Veränderungsprozesse kann er selbst vieles tun. Ein wesentlicher Schritt besteht in der Bereitschaft, zu seiner Burnout Krise zu stehen, sich damit zu offenbaren und sich auf den Weg zu machen, um neue Quellen und Ressourcen zu finden. Dabei helfen im vortherapeutischen Be-

reich zum Beispiel Coaching, Supervision, Meditation und Selbsterfahrung. Oft ist eine psychiatrische Behandlung erforderlich zur Differentialdiagnostik somatischer Ursachen der Symptomatik, aber auch deshalb, weil Burnout-Syndrome meist gleichbedeutend sind mit einer leichten bis mittelschweren depressiven Episode. Das bedeutet, dass eine kompetente Mitbehandlung durch Psychopharmaka, insbesondere SSRIs oft kurzfristig Linderung und Unterstützung geben kann. Diese Chance wird zum Schaden der Betroffenen viel zu oft versäumt. Außerdem ist es in vielen Fällen hilfreich und sinnvoll, die persönliche Krise zum Anlass zu nehmen, gemeinsam mit einem Psychotherapeuten einen bis dahin oft vermiedenen, jetzt aber erleichternden und erkenntnisreichen Blick nach innen zu richten und lange vernachlässigte Bereiche des inneren Lebens zu ordnen. Hier ergeben sich auch Möglichkeiten zu wesentlichen Neuentscheidungen.

Wer an Burnout leidet hat die Verbindung zu sich selbst, zu seinem direkten Du und/oder zum Gesamt seines Lebens verloren. Jede sinnvolle Burnout-Therapie hat letztendlich den Sinn, diese verlorenen Brücken wieder herzustellen.

Im folgenden Aufsatz wird kurz auf die Phänomenologie des Burnouts, seine Definitionen und Phasen eingegangen. Anhand des OPTH-Wirkungskreises, eines Instruments der Organisationspsychotherapie werden die psychodynamischen Hintergründe von Burnout auf 4 wesentlichen Ebenen der Person besprochen.

Ein besonderer Akzent liegt dabei auf den spezifischen Bedingungen des Arztberufes und deren Implikationen für die besondere Gefährdung von Ärzten an Burnout zu erkranken.

Schließlich wird eine Fülle von Maßnahmen beschrieben, die dem Betroffenen zur Verfügung stehen, um aus seiner Burnout-Situation herauskommen zu können. Diese sind nach dem OUT-Schema geordnet, das auch Bergner in seiner Abhandlung über Burnout bei Ärzten einsetzt. **O** - steht dabei für Own, also Maßnahmen, die der Betroffene selbst, ohne fremde Hilfe ergreifen kann, **U** - bedeutet Usefull Utilities, das sind alle Hilfen im Vorfeld von Psychotherapie, die profes-

sionell angeboten werden und die sich als hochwirksam erwiesen haben.

T - bezieht sich auf Psychotherapie im Sinne von ärztlich/psychiatrischen und psychologischen Behandlungsverfahren.

Da die Kernhypothese zur Burnout-Entstehung der Abbruch bzw. die Unterbrechung wesentlicher energetischer Brücken im Leben des Betroffenen ist, geht der Artikel ausführlicher auf *Bridging* ein, ein Zugang zum Menschen, der sich insbesondere bei Burnout-Klienten sehr bewährt. Dabei ist es möglich in einer Seminartrilogie die Brücke zum selbst, zum anderen und zur Mitwelt wieder zu spüren, sie zu stärken und damit jene Energie weitestgehend zurückzugewinnen, die beim Burnout so schmerzlich und beängstigend zu fehlen scheint.

Manche Teilnehmer dieser Seminare berichten davon, sich und ihre Mitwelt wiedergefunden zu haben, manchmal sogar in einer Weise, die ihnen bislang nicht vorstellbar war.

Königswinter, 18. Mai 2010

Kontakt

Bridge-into-life
Dr. Wolfgang Krahe
Heinz-Jürgen Weigt

Rotdornstr. 14
53639 Königswinter (Rauschendorf)
Tel.: 02244-870608
Fax: 0228-477143
wkrahe@bridge-into-life.de
www.bridge-into-life.de