



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK



SELBSTSORGE UND BURNOUT-PRÄVENTION

Barbara Sperner-Unterweger
Medizinische Universität Innsbruck
Department für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Univ.-Klinik für Psychiatrie II



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

- Selbstsorge
- Burnout – was ist das? – wie/ wodurch entsteht es?
- Gesundheit als Prozess
- Burnout – wie kann es behandelt werden?
- Burnout – wie kann es verhindert werden?

Selbstsorge

Michel FOUCAULT

Kern der Selbstsorge

ist die tägliche Bereitschaft zur
Selbstreflexion und zur Blickveränderung.

Indem man sich mit sich selbst befasst,
befähigt man sich dazu, sich mit anderen zu
befassen.



Selbstsorge mit dem Ziel der

- Gelassenheit
- Sinnfindung
- Arbeits-und Lebensbalance, Ausgeglichenheit
- Achtsamkeit
- Fähigkeit zur Selbstöffnung
- Veränderung



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Das Konzept der Selbstsorge



ist eine Möglichkeit, sich in der Institution eine innere Freiheit zu bewahren und sich gleichzeitig gegenüber der Versuchung zu schützen, strukturelle Macht auf die betreuten Menschen auszuüben.

Hanko Upphoff:

Eine Praxis der Freiheit des menschlichen Subjekts
(Steinkamp, 1998)



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

- Selbstsorge
- Burnout – was ist das? – wie/ wodurch entsteht es?
- Gesundheit als Prozess
- Burnout – wie kann es behandelt werden?
- Burnout – wie kann es verhindert werden?

Burnout – was ist das?

Nach Maslach (2001) müssen bei einem Burnout Syndrom folgende Charakteristika diagnostizierbar sein:

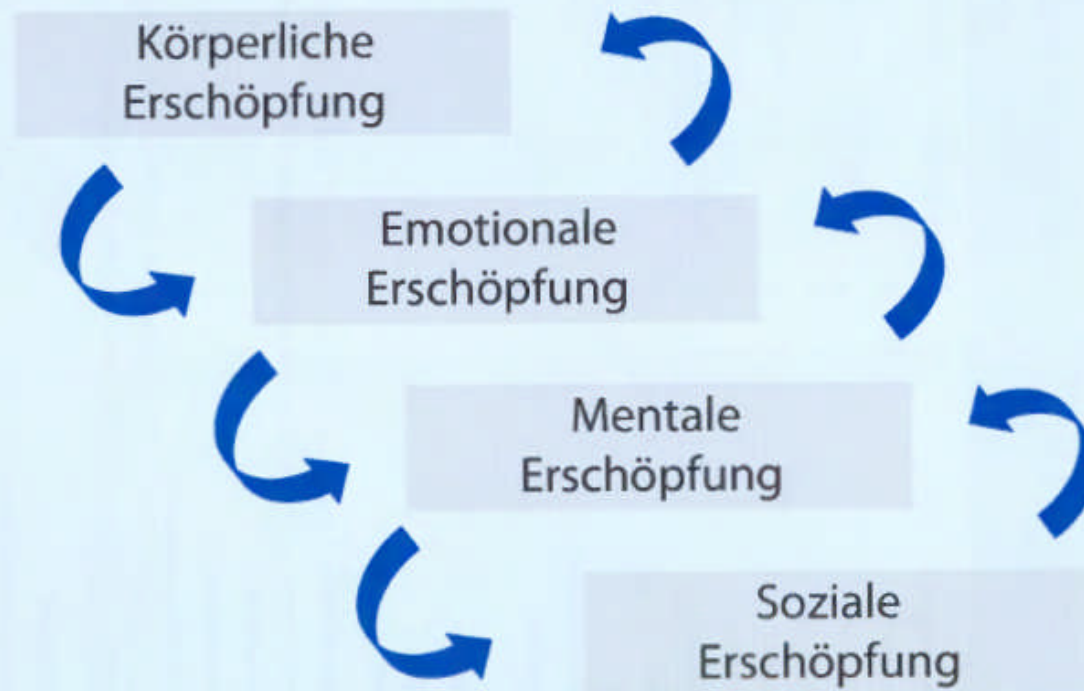
- Erschöpfung (Ausgelaugtsein)
- Zynismus (Depersonalisation)
- Ineffizienz (reduziertes persönliches Engagement, reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit, Leistungsunzufriedenheit)



Bezug zur Arbeit



Das Burn-out-Syndrom



nach Kaluza



Burnout

Erste körperliche Symptome:

- Chronische Müdigkeit (bis zu 70%)
- Nervosität (bis zu 50%)
- Schlafstörungen (bis zu 60%)

Definitive körperliche Störungen:

- Schlafstörungen, Alpträume
- Ohrengeräusche
- Sexuelle Funktionsstörungen, Libidoverlust
- Engegefühl in der Brust, Tachykardie
- Atembeschwerden
- Hypertonie
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
- Häufige Infekte
- Übelkeit, Gastritis, Magen-Darm-Geschwüre
Verdauungsstörungen
- Veränderte Essgewohnheiten, Gewichtsveränderungen



Burnout ist als Risikofaktor für folgende Erkrankungsbilder zu betrachten:

- Depressive Erkrankungen
- Angsterkrankungen
- Somatisierungsstörungen
- Abhängigkeitserkrankungen

Wirklich er war unentbehrlich!
überall, wo was geschah
zu dem Wohle der Gemeinde
er war tätig, er war da.



Schützenfest, Kasinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spritzenprobe,
ohne ihn da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,
keine Stunde hatt' er frei.
Gestern als sie ihn begruben,
war er richtig auch dabei.

Wilhelm Busch

Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf –
er geh' in seinen Pflichten auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so munter
geht er in seinen Pflichten unter.

Eugen Roth



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Belastungsfaktoren in der Palliativversorgung



- Beziehung zum Patienten
- Anspruch (bzw. nicht erfüllter Anspruch der Palliative Care)
- Häufung von Todesfällen
- Beziehung zu den Angehörigen
- Belastungen durch Kollegen
- Persönliche Lebenskrisen
- Unerwartetes Sterben
- Todesfälle im eigenen Umfeld
- Schuldgefühle
- Kurze Begleitungen

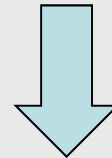


Burnout – wie/ wodurch entsteht es?



Außenfaktoren - Strukturdefizite

- Überbelastung und Zeitdruck, mangelnde Ressourcen (Personal, Finanzmittel)
- Rollenkonflikte und – Unklarheiten
- Fehlende soziale Unterstützung durch Vorgesetzte und KollegInnen
- Unzureichende Rückmeldesysteme (Information und Ergebniskontrolle, fehlendes oder wenig positives Feedback)
- Ständige Konflikte und Konfrontationen



Die Umstände sind schuld???



Burnout – wie/ wodurch entsteht es?

Individuelle Faktoren

- sehr hohe Ideale / Ehrgeiz, hohe Arbeitsmotivation
- Perfektionismus
- den Wunsch, gut, der/die Beste zu sein
- den Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung,
- die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen
- an Grenzen stoßen, eigene Konflikte, Schuldgefühle
- Hinterfragen von Werten
- Trauer, die keinen Platz hat, Verlust von Beziehungen
- die Angst, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen
- die Angst vor Versagen, die Angst vor Kritik
- geringes Selbstwertgefühl



Burnout – wie/ wodurch entsteht es?



- geringeres Maß an Widerstandsfähigkeit und Ausdauer gegenüber chronischen Stressbedingungen
- externale Kontrollüberzeugung (Ereignisse werden durch andere oder durch Zufälle bestimmt)
- passive und defensive Stressbewältigung



**Stressanfällige Menschen sind auch
burnout-anfällige Menschen**

**Das Ineinandergreifen von individuellen
und Außenfaktoren führt zum Burnout**

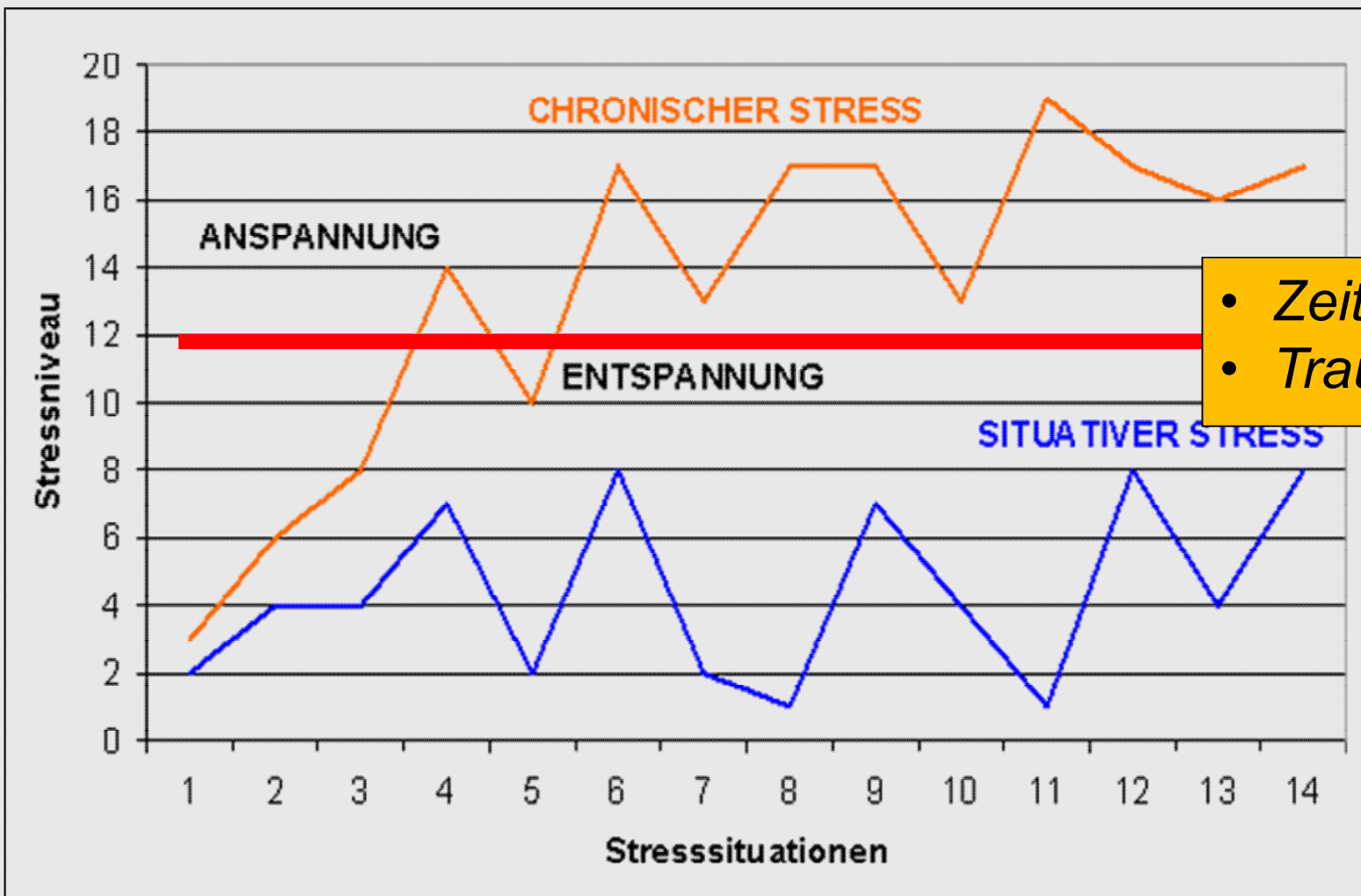


MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Burnout-Opfer geraten häufig in „Sozialstress“



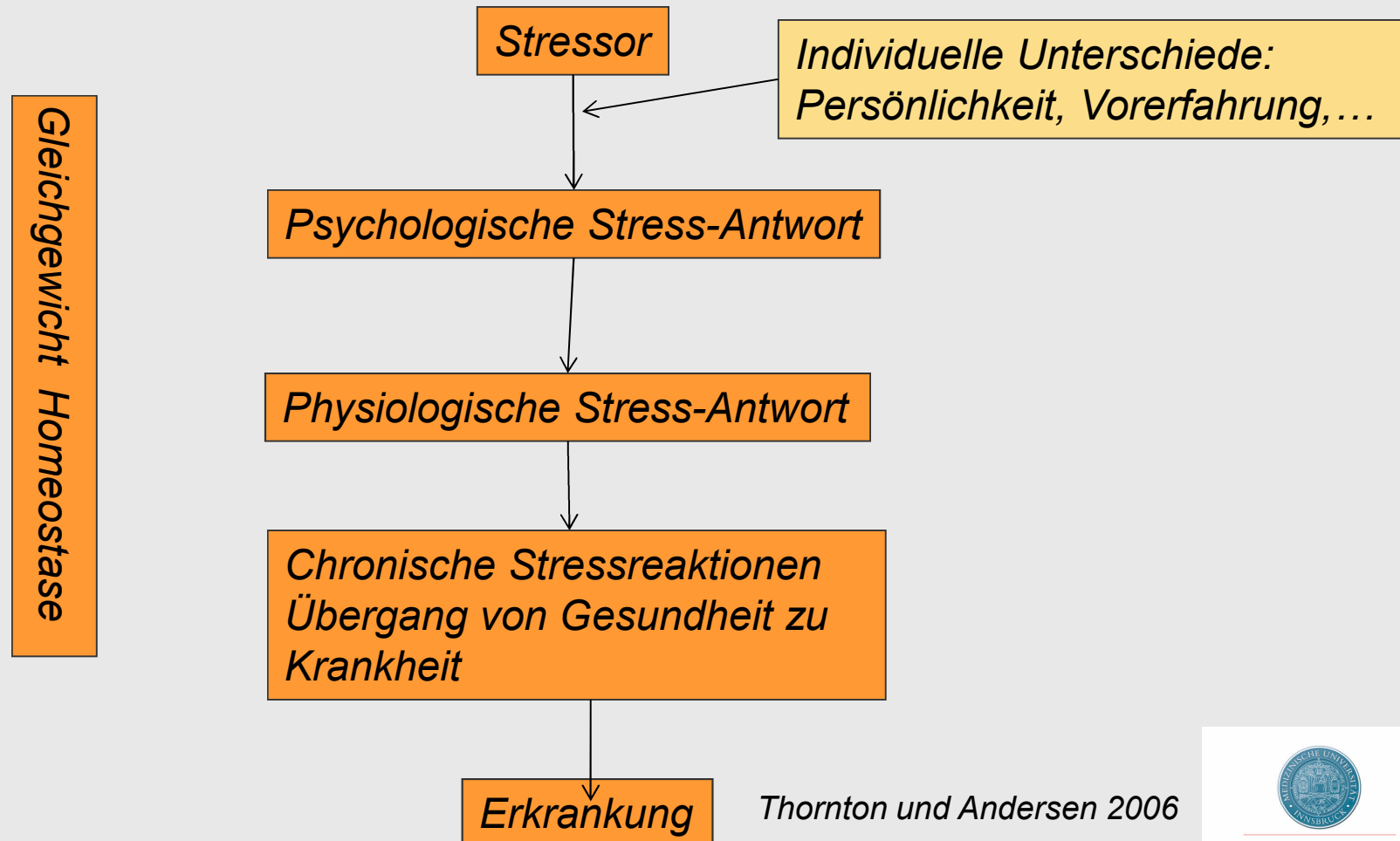
Stress ist nicht gleich Stress!



- Zeitpunkt
- Trauma

Einfluss von Stress auf den Menschen

Nerven-, Hormon- Immunsystem



- Selbstsorge
- Burnout – was ist das? – wie/ wodurch entsteht es?
- **Gesundheit als Prozess**
- Burnout – wie kann es behandelt werden?
- Burnout – wie kann es verhindert werden?

Gesundheit – als Prozess



- Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit
- Gesundheitlichen Schutzfaktoren –
Salutogenese vs. Pathogenese
- Salutogenetische Ressourcen:
- **soziale Ressourcen:**
Beziehungen - soziale Unterstützung
Bindungserfahrungen, Bindungsverhalten
- **persönliche Ressourcen: -Sinnerfüllung, Spiritualität**
 - Ergebniserwartung
 - Kontrollüberzeugung „ **ich** kann“
 - Selbstwirksamkeit „ich **kann**“



- Selbstsorge
- Burnout – was ist das? – wie/ wodurch entsteht es?
- Gesundheit als Prozess
- Burnout – wie kann es behandelt werden?
- Burnout – wie kann es verhindert werden?

Burnout - Was tun?

**Schwerpunkte
der eigenen
Belastung
identifizieren,**

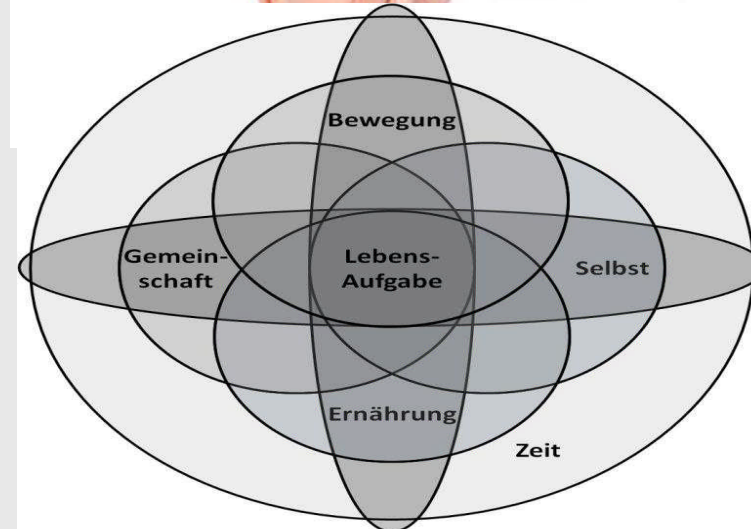
**Hilfen in
Anspruch
nehmen**

„Soziale Hilfe“ annehmen ist der 1. Schritt zur Heilung



Die 3 großen Burnout-Themen

- Grenzen erkennen
- Ziele überdenken
- Regenerieren mit verschiedenen Strategien



Grenzen erkennen

Was ist nicht gut machbar?

Warum versuch ich es trotzdem?

Wer erwartet das von mir?

Wem will ich entsprechen?

Was steht auf dem Spiel, wenn ich „Nein“ sage?

Was mache ich besonders ungern?



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Ziele überdenken – ein Prozess

- Was ist mir wichtig?
- Was brauche ich?
- Wo stehe ich?
- Wo möchte ich hin? warum?

Regenerieren mit verschiedenen Strategien



Akutmaßnahmen

Längerfristige Maßnahmen

Behandlungsmaßnahmen



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Burnout - Was tun?

Akutmaßnahmen



- Beseitigung/Reduktion akut belastender Stressoren
- Primär rasche Veränderungsmöglichkeiten suchen
- **Ausmaß des eigenen Einfluss bewusst machen**
- Ansprüche an sich und andere überdenken – „Was passiert, wenn ich weniger arbeite?“
- Konzentration auf das Hier und Jetzt
- Lernen "Nein" zu sagen
- Umsichtige Planung, Zeitdruck abbauen, Pausen einplanen
- Gleichgewicht zwischen Arbeit und Entspannung
- Situationen vermeiden, die einem nicht gut tun



Prävention im persönlichen Bereich I



Selbstreflexion/ Tagebuch

- Was war heute stressig?
- Wie habe ich reagiert?
- Was ist herausgekommen dabei?
- Hätte ich anders reagieren können?
- Was kann ich ändern?



Burnout - Was tun?

Längerfristige Maßnahmen



- Kompensatorische Mechanismen im eigenen Bereich als Ausgleich suchen
- Mehrere und unterschiedliche Mechanismen über längeren Zeitraum einsetzen
- selbstentwertende Verhaltens- und Denk- Muster erkennen
- Aktives Erarbeiten der Veränderungen durch den Betroffenen selbst
- Üben der Veränderungen
- Immer wieder Kontrolle der Verhaltensmuster



Prävention im persönlichen Bereich II



Reflektieren, was ich brauche.....

- welche Entspannung tut mir gut?
- Bewegung
- Ernährung
- Umgang mit Koffein, Schwarztee?
- Pausen –mittags?
- maximale Arbeitszeit ermitteln
- Zeit –störungsfrei/terminlos
- Anteilnahme/soziale Interaktion

*Lebensrhythmus
Lebensgleichgewicht
herstellen*



Behandlungsmöglichkeiten

- Coaching: Veränderungen in der Arbeitssituation/im sozialen Umfeld
- Stress- und Zeit -Management
- Gesundheitspsychologische Beratung
 - Entspannungsmethoden
 - Körperliche Aktivitäten
 - Kreative Aktivitäten
- Achtsamkeitstraining
- Behandlung von körperlichen/psychischen Folgeerkrankungen
- Psychotherapie



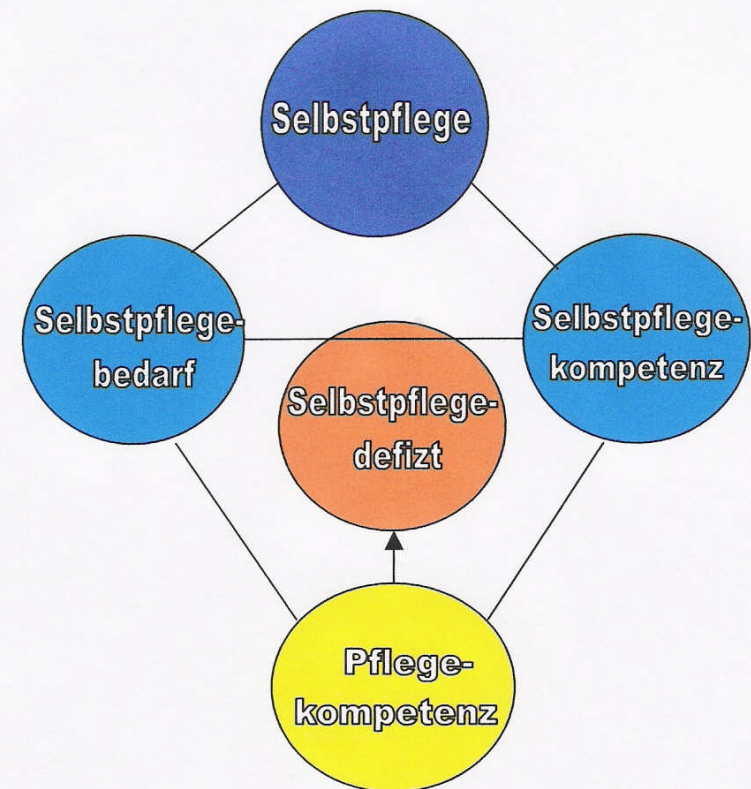
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Konzept der Selbstpflege nach Orem



Der zentrale Gedanke von Orem lautet, dass die Menschen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden dadurch verbessern können, indem sie für sich selbst Sorge tragen, eben ihr "Selbst pflegen".

**Nur wenn ich gut für mich
sorge, kann ich auch gut für
andere sorgen.**



Prävention im Team



- Kommunikation – Prognose, Behandlungsplanung, Entscheidungsfindung, Sterbe-und Todeswunsch
- Umgang mit Wut und Angriffen
- Fehlerkultur
- Klare Zuständigkeiten, Verantwortungen
- Rituale
- Maßnahmen zur Burnout - Prävention zu setzen ist (auch) eine Führungsaufgabe!
- Supervision
- Fortbildungen
- Teamaktivitäten

Belastbarkeit und persönliche Grenzen



Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins
Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung
vorsiehst, soll ich da loben?

Wie kannst du voll und echt Menschsein, wenn du dich
selbst verloren hast?

Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen
sein kann, musst du also nicht nur für die anderen,
sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz
haben

Denk`also daran:

Gönne dich dir selbst

Bernhard von Clairvoux



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

10 Anti-Burnout Gebote



1. **Sich selbst annehmen** (Selbsteinschätzung)
2. **Sich mitteilen** (über Ängste und Sorgen mit anderen reden)
3. **Aktiv bleiben** (sportlich sein, das Leben genießen, Aktivitäten die Freude bereiten, Ausflüge)
4. **Neugierig bleiben** (Fähigkeiten nicht vernachlässigen, Herausforderungen annehmen)
5. **Kontakt pflegen** (soziale Kontakte pflegen und aufrecht erhalten)



10 Anti-Burnout Gebote



6. **Kreatives tun**
7. **Sich beteiligen** (am gesellschaftlichen Leben insgesamt)
8. **Um Rat und Hilfe fragen** (bei auftretenden Fragen und Problemen Hilfe von anderen Personen oder Institutionen einholen)
9. **Sich entspannen** (befreit vom Alltagsleben ein Ausloten der seelischen Balance)
10. **Sich nicht aufgeben** (auf eigene Fähigkeiten zu vertrauen)



Fragebogen zur Burnout-Gefährdung



Die Frage lautet: Während der letzten Woche ...	0	1	2	3
... haben mich Dinge beunruhigt, die mich sonst nichts ausmachen				
... war ich misstrauischer oder getrübt der Stimmung				
... kam ich mir unzulänglich und minderwertig vor				
... konnte ich mich nur schwer konzentrieren				
... war ich niedergeschlagen und deprimiert				
... war alles anstrengend für mich				
... musste ich mich zwingen, zur Arbeit zu gehen				
... war ich häufig hoffnungslos und sah die Zukunft nicht gerade rosig				
... fühlte ich mich als Versager				
... empfand ich sogar private Verabredungen als Last				

0 = selten

1 = manchmal (1 bis 2 Tage)

2 = öfters (3 bis 4 Tage)

3 = meistens oder die ganze Zeit (länger als 4 Tage)

modifiziert nach Feugler 1998

(in Burnout und Burnout – Prävention, von N. Lexa)



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

... habe ich beim Nach-Hause-Kommen das Telefon ausgestellt

... konnte ich mich kaum zu etwas aufraffen

... fühlte ich mich einsam und unverstanden

... war ich schnell aggressiv gegenüber Patienten, Angehörigen,
Kollegen, Freunden, dem Partner

... konnte ich einfach den Anblick von entstellten Patienten nicht mehr
ertragen

... konnte ich es nicht mehr ertragen, einen Verstorbenen zu sehen

... habe ich abends Alkohol getrunken, um zu entspannen

... gab es nur wenige Augenblicke der Freude

... machten mir körperliche Symptome zu schaffen (z. B. Kopfschmerzen,
Rückenschmerzen, Druck auf der Brust, Magenschmerzen, Herzklopfen,
Verspannungen, Verstopfung, Durchfall etc.)

... empfand ich mein Leben als Last und ohne Ausweg

Auswertung: Je mehr Punkte desto größer die aktuellen
Belastungen, die sie negativ auf das tägliche Leben auswirken

modifiziert nach Feugler 1998
(in Burnout und Burnout – Prävention, von N. Lexa)

Fragebogen zur Arbeitszufriedenheit



Mein Beruf macht mir Spaß.	1	2	3	4	5
Mein Beruf ist ein Beruf, in dem ich ständig überfordert werde.	1	2	3	4	5
Ich habe mir schon ernsthaft überlegt, aus dem Beruf auszusteigen.	1	2	3	4	5
Was meine Arbeit anbelangt, bin ich eigentlich rundum zufrieden.	1	2	3	4	5
Ich fühle mich in meiner Arbeit ständig kontrolliert und überwacht.	1	2	3	4	5
Ich habe das Gefühl, auch vor Kollegen ständig betonen zu müssen, dass ich viel arbeite.	1	2	3	4	5
Ich halte mich gern an meinem Arbeitsplatz auf.	1	2	3	4	5
Ich habe Konflikte mit Vorgesetzten, die mich belasten.	1	2	3	4	5

modifiziert nach Feugler 1998
(in Burnout und Burnout – Prävention, von N. Lexa)



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Ich fühle mich häufig überfordert.	1	2	3	4	5
Ich habe eigentlich selten das Gefühl, einmal richtig abschalten zu können.	1	2	3	4	5
Ich kann in meinem Beruf meine Fähigkeiten voll nutzen.	1	2	3	4	5
Oft habe ich ein schlechtes Gewissen den Patienten gegenüber.	1	2	3	4	5
Meine eigenen Berufsideale lassen sich in meiner Tätigkeit nicht verwirklichen.	1	2	3	4	5
Für andere Menschen verantwortlich zu sein, belastet mich zu sehr.	1	2	3	4	5
Der Zeitdruck, unter dem ich arbeite, ist zu groß	1	2	3	4	5

modifiziert nach Feugler 1998
(in Burnout und Burnout – Prävention, von N. Lexa)



**1. Der Zwang,
sich zu beweisen**

**2. Verstärkter
Arbeitseinsatz**

**3. Vernachlässigung
eigener Bedürfnisse**

Stadium 1:

Stadium 2:

Stadium 3: Aufgaben überzogen – Einsatz ständig

Stadium 4: vernachlässigt alles

Stadium 5: Bedürfnisse werden negiert

Stadium 6:

Stadium 7:

Stadium 8: Kontakte weitgehend reduziert

Stadium 9: Stimmung sichtbar (ängstlich, scheu,

Stadium 10: sich selbst reißt ab

Stadium 11: Isolation der LEERE → Suche nach

Stadium 12: hilflos

- Psychischer und physischer Zusammenbruch
- Keine Perspektive

Belastende Aspekte der palliativen Arbeit



Allgemeine belastende Aspekte	Spezifische belastende Aspekte
Organisatorische Faktoren • hohe Arbeitsbelastung • Belegungsdruck • Nichteinhaltung des Stellenschlüssels • geringe Zeit für Patienten- und Angehörigengespräche • Zunahme der administrativen Tätigkeiten	Ständiges «Er-leben» von körperlichem und geistigem Verfall der Betroffenen
Team • Teamkonflikte • unklare Rollenverteilung	Begrenztheit der eigenen Möglichkeiten • nicht alle Symptome lindern können • nicht jedem Patienten die individuelle Lebensqualität ermöglichen können
Persönliche Kompetenzen • Defizite im Umgang mit Medikamenten • Defizite in Gesprächsführung • Defizite im Umgang mit Geräten	Schuldgefühle • «Warten auf den Tod» • verfrühter Abschied
Konflikte • mit Patienten • mit An- und Zugehörigen	Entscheidungskonflikte • Fragen der Lebensverlängerung • Fragen der Lebensbegrenzung
Einschränkungen im Privatleben • Schichtdienst • Überstunden	Konflikte in der terminalen Lebensphase • mit Patienten • mit An- und Zugehörigen
Geringe gesellschaftliche Anerkennung des Pflegeberufs	Identifikation • mit dem Schmerz der An- und Zugehörigen • mit der Trauer der An- und Zugehörigen

modifiziert nach Lang et al 2006 (in Burnout und Burnout – Prävention von N. Lexa)



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Allgemeine belastende Aspekte	Spezifische belastende Aspekte
Unterbezahlung	Verlust einer Beziehung
	Angst, nach dem Tod keine Fehler mehr korrigieren zu können
	Infragestellen der persönlichen Weltanschauung
	• Ordnung des Lebens • Vorhersehbarkeit • Gerechtigkeit
	Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit durch die häufige Konfrontation mit dem Sterben
	Beschäftigung mit persönlichen Verlusten
	• vergangene • zukünftige
	Häufung von Todesfällen bei gleichzeitig wenig Zeit zur Verarbeitung

modifiziert nach
Lang et al 2006
(in Burnout und
Burnout –
Prävention, von
N. Lexa)

Physische Symptome eines Burnouts I

modifiziert nach Baumgartl (in Burnout und Burnout – Prävention von N. Lexa)



Kopfschmerzen	• Worüber zerbreche ich mir den Kopf? • Was lastet auf meiner Seele? • Was bringt mich ins Grübeln, gibt mir zu denken? • Wo sollte ich besser handeln statt zu denken?
Bauchschmerzen (und Verdauung)	• Was liegt mir im Magen? • Was kann ich nicht verdauen? • Was fresse ich in mich hinein? • Wo sollte ich handeln statt auszuharren?
Rückenschmerzen (und Verspannung)	• Was lastet auf meinen Schultern? • Was sitzt mir im Nacken? • Was kann ich nicht mehr „er-tragen“? • Wo sollte ich handeln, um mich zu entlasten?
Schnupfen (und Erklärung)	• Was steigt mir in die Nase hinauf? • Wovon habe ich die „Nase gestrichen voll“? • Was lässt mir keine Luft zum Atmen? • Wo sollte ich handeln, um wieder befreit durchatmen zu können?

Physische Symptome eines Burnouts II



modifiziert nach Baumgartl (in Burnout und Burnout – Prävention von N. Lexa)

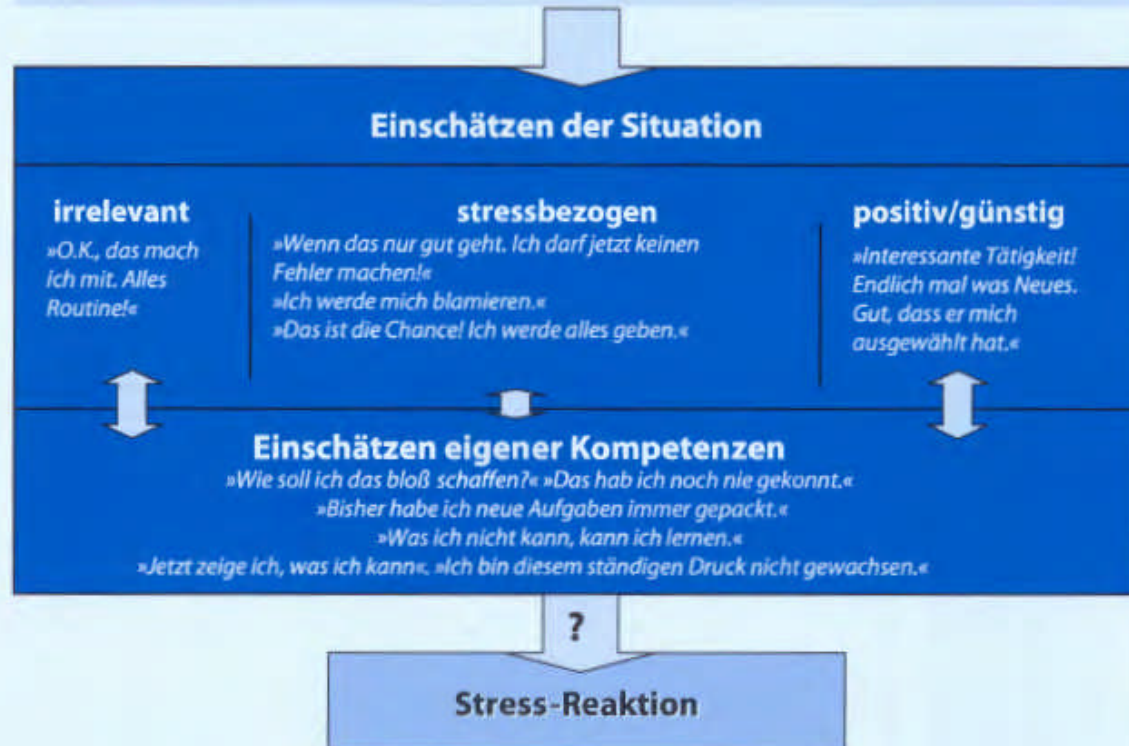
Ohrenschmerzen	• Was kann ich nicht mehr hören? • Was hängt mir förmlich zu den Ohren Raus? • Welcher Ton missfällt mir? • Wer oder was ist mir zu laut, zu dominant in meinem Leben? • Wo sollte ich handeln, um mir wieder Gehör zu verschaffen?
Schlaflosigkeit	• Was lässt mich nicht zur Ruhe kommen? • Was raubt mir den Schlaf? • Was lässt mich hellwach sein, hellhörig werden? • Wo sollte ich handeln, um meine dringend nötige Ruhe wieder zurück zu gewinnen?



Stress ist das Ergebnis von persönlichen Bewertungen (Beispiel)

Situation:

Zusätzlich zu Ihrer vielen Arbeit bekommen Sie vom Chef eine neue Aufgabe zugeteilt mit der Bemerkung, dass er dafür einen fähigen Mitarbeiter brauche.

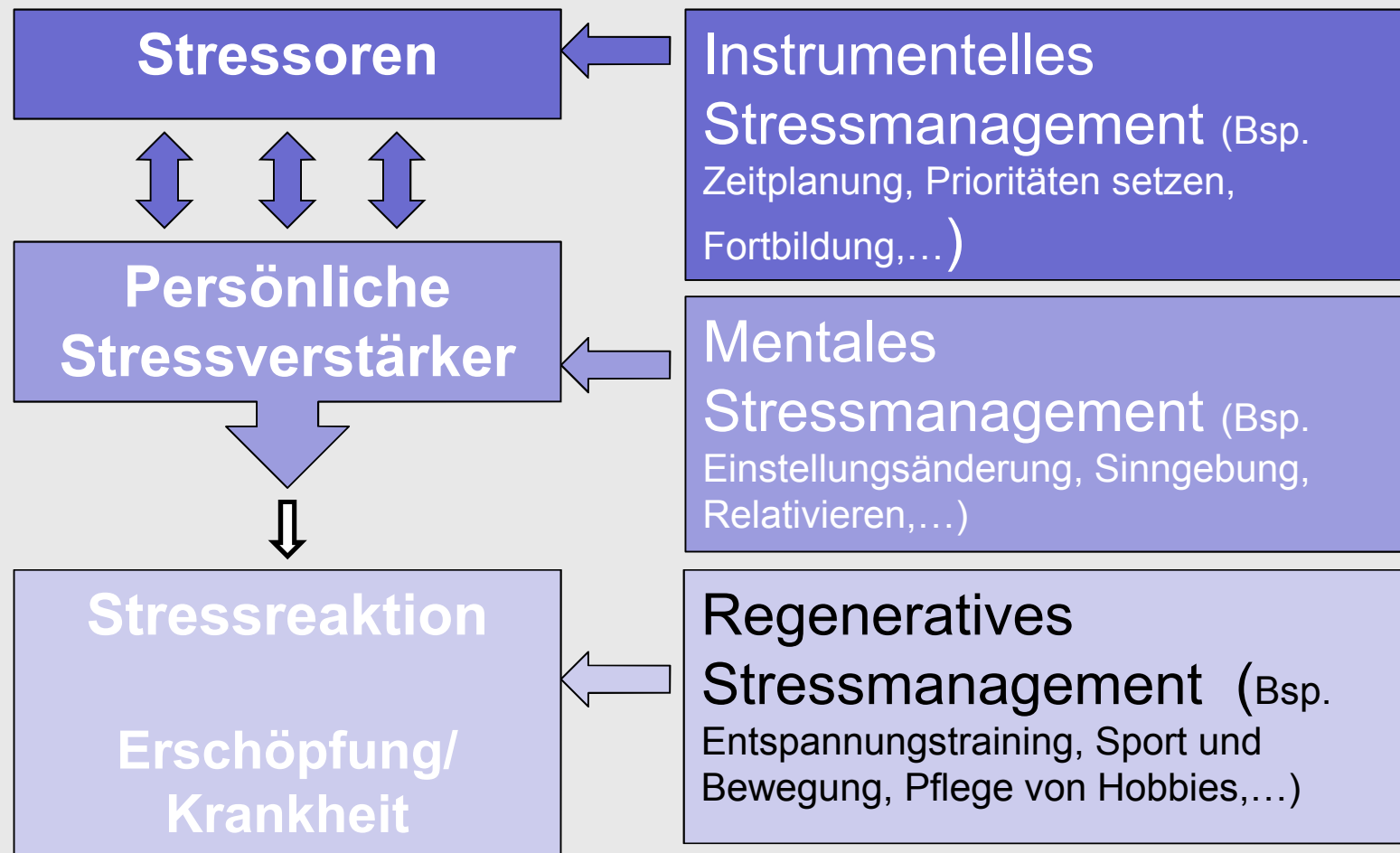


nach Kaluza



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Coping – Individuelles Stressmanagement



nach Kaluza



Kohärenz und Sinnerleben nach Antonovsky

- Gefühl der Verstehbarkeit
- Gefühl der Machbarkeit
- Gefühl der Sinnhaftigkeit

Sinnerfüllung nach Viktor Frankl

- Schöpferische Werte
- Erlebniswerte
- Einstellungswerte



Resilienz

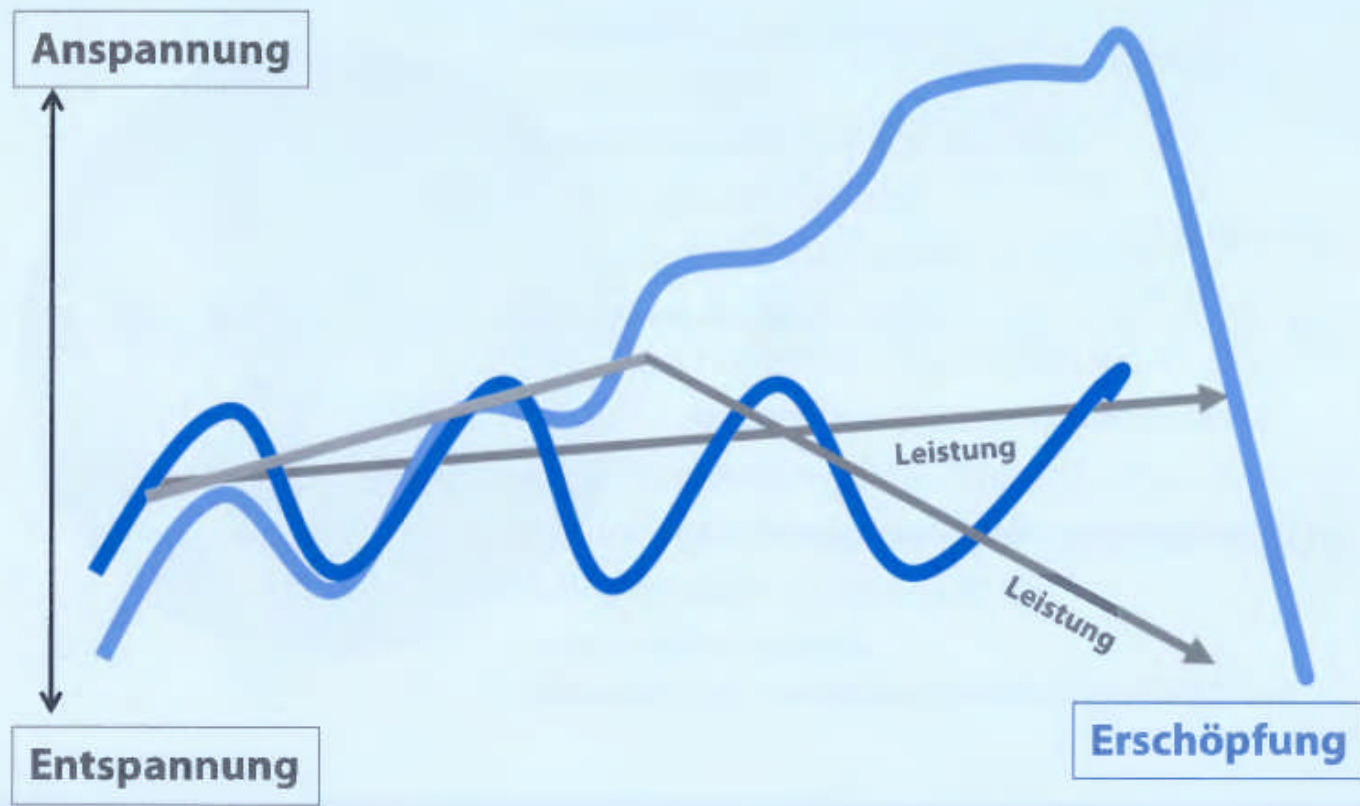


Walsh (1998): Resilienz = Fähigkeit „aus widrigsten Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen...“

- Bindung – Beziehung gestalten, Zufriedenheit, Spiritualität
- Emotionale Ausgeglichenheit, Humor, Frustrationstoleranz, Akzeptanz, Ausdauer, Kraft, Durchsetzungsfähigkeit,
- Leistungsmotivation, Intelligenz, realistische Planung
- Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbststeuerung
- Verantwortungsübernahme
- Aktives Problemlösen, Fähigkeit sich zu distanzieren
- *Aufwachsen in akzeptierendem Klima mit Kontrolle und Normorientierung, dosierter Anforderung und Verantwortung*



Chronischer Stress und Leistung



nach Kaluza



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK