

BURNOUT-Hotline des Deutschen Ärztinnenbundes

Isabel Hach, Nürnberg
Annette Remane, Leipzig

DGPPN 23.11.2006 Berlin Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Namensgebung

Shakespeare: She burnt with love as straw
with fire flameth. She burnt out love , as
soon as straw out burneth.

To burn oneself out means to work too hard
and die young.....

DGPPN 23.11.2006 Berlin Remane_Burnout, Hotline des DÄB

BURNOUT - Notbremse der Seele?

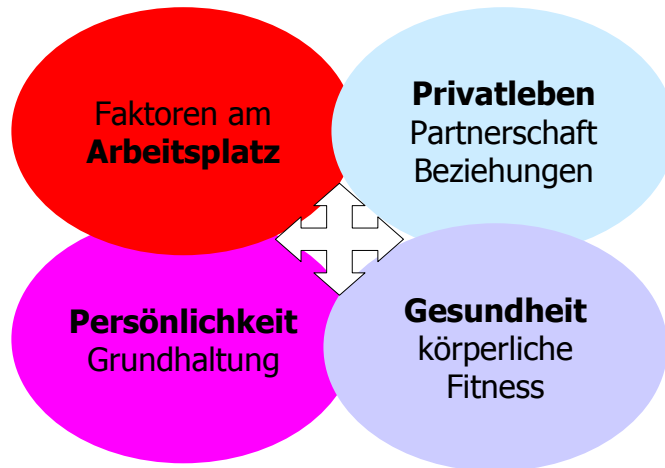
- Burnout ist eine körperliche und emotionale Erschöpfung aufgrund dauernder Anspannung, ständiger sozialer Begegnungen, täglichen Stresses.
- Burnout ist besonders tiefgreifend, wenn aufreibende Arbeit und dauernde Belastung von wenig Anerkennung und mitmenschlicher Unterstützung begleitet sind.

DGPPN 23.11.2006 Berlin Remane_Burnout, Hotline des DÄB

→ Welche Faktoren führen zum „ausbrennen“ ?

DGPPN 23.11.2006 Berlin Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Vier Bereiche



DGPPN 23.11.2006 Berlin

Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Stressoren am Arbeitsplatz allgemein

- zu hohe Arbeitsbelastung, zu viele Projekte
- zu wenig Zeit für direkten PatientInnenkontakt
- unklare Erwartungen Ihres Chefs, schwelende Konflikte im Team, unübersichtliche Verantwortungsbereiche
- keine bzw. negative Rückmeldungen
- wenig Handlungsspielraum für eigene Ideen
- Schichtarbeit, Bereitschaftsdienste
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- Konkurrenzdruck

DGPPN 23.11.2006 Berlin

Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Stressoren am Arbeitsplatz

- Zunahme von Bürokratismus und Rationierung
- Ständige Veränderungen im Abrechnungssystem
- Programmmedizin
- keine Ferien
- zu viele Überstunden

DGPPN 23.11.2006 Berlin

Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Stressoren in Familie und Freizeit

- Konflikte mit Partner / Partnerin
- Konflikte mit Kindern
- Konflikte mit Freunden
- Mehrfachbelastungen (Haushalt / Erziehung / Beruf) --- „Multitasking“
- finanzielle Sorgen
- Mangel an Kontaktmöglichkeiten
- Aufgabe von Hobbys oder sportlichen Aktivitäten
- Vernachlässigung des Privatlebens und des Selbst

DGPPN 23.11.2006 Berlin

Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Persönliche Eigenschaften

- Neurotizismus: Ängstlichkeit, mangelnde Selbstachtung, Neigung zu Irritationen, Sorgen, Depressionen, Zwanghaftigkeit, Schuldgefühlen, schlechte Abgrenzungsfähigkeit
- Perfektionismus: hohes persönliches Engagement, überhöhte Anforderungen an sich selbst und an andere, geringe Kompromissbereitschaft
- Helfersyndrom: Kompensation eigener Defizite durch überhöhtes soziales Engagement

DGPPN 23.11.2006 Berlin

Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Stressoren im Bereich Gesundheit

- Wenig körperliche Aktivität /Ausgleich
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Hypochondrische Befürchtungen beim Auftreten von Symptomen
- Schon kleine gesundheitliche Probleme führen zu Zukunftsängsten
- Selbstbehandlung
- Vorübergehende Behinderungen, z.B. Verletzungen machen Abhängigkeit von anderen bewusst

DGPPN 23.11.2006 Berlin

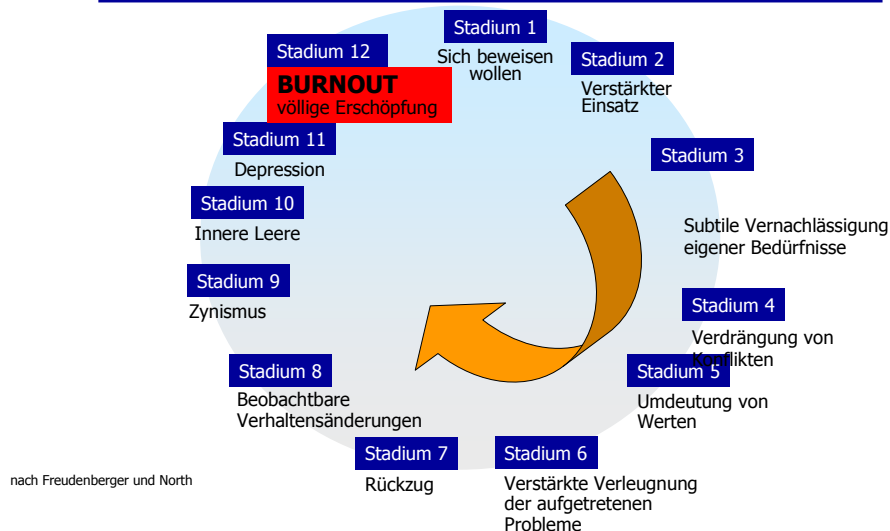
Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Anzeichen für Burnout am Arbeitsplatz

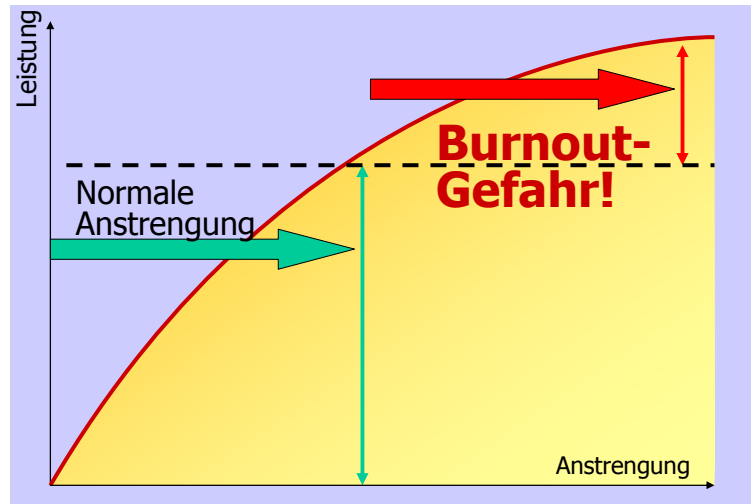
- Klagen über Arbeitsunlust und Überforderung
- Dyshorische Stimmung bei vorher psychisch gesunden Menschen
- Nachlassen von Arbeitsleistung, Effektivität, Engagement
- Negative Grundeinstellung, Dienst nach Vorschrift
- Widerstand gegen Veränderungen
- weniger Kontakt mit Kollegen
- vermehrt krankheitsbedingte Absenzen
- „innere Kündigung“

DGPPN 23.11.2006 Berlin Remane_Burnout, Hotline des DÄB

Der Burnout-Zyklus



Mehr Anstrengung bringt nicht mehr



DGPPN 23.11.2006 Berlin Remane_Burnout, Hotline des DÄB