

# **Burnout**

Datum: 14.08.2013

Ort.: Seniorenresidenz Helene Donner gGmbH  
der DRK-Schwesternschaft Hamburg e.V

Damm 12-14

25421 Pinneberg

Dipl.-Psychologe & Krankenpfleger

Roberto Rotondo

Rappstr. 9

20146 Hamburg

Telefon.: 040/44809922

[www.robtorotondo.de](http://www.robtorotondo.de)

# Burnout

---

## Einleitung

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ich freue mich, heute bei Ihnen sein zu dürfen. Ich bin Diplom-Psychologe und im Ersterberuf Krankenpfleger und habe bis 1996 mehrere Jahre als Krankenpfleger auf einer Intensivstation gearbeitet. Seit 1996 bin ich freiberuflich als Supervisor, als Teambereiter, in der Krisenintervention und in der beruflichen Aus- und Weiterbildung im Gesundheitswesen tätig. Teil meiner Tätigkeit ist es, in der Gesundheits- und Krankenpflege- und Altenpflegeausbildung und in Einrichtungen der Alten- und Gesundheits- und Krankenpflege über das Thema Burnout zu informieren.

Burnout! Prof. Miriam Meckel, Kommunikationswissenschaftlerin und Lebensgefährtin von TV-Moderatorin Anne Will hatte es. Ex-Schalke-Trainer Ralf Rangnick hatte es nach eigenen Angaben „wegen falscher Ernährung“ und Fernsehkoch Tim Mälzer wurde „alles zu viel“, er bekam „plötzlich Panikattacken“ und musste in Behandlung.

Burnout wird öffentlich diskutiert und oft im Zusammenhang mit einer Arbeitsbelastung entweder als Form einer Krise dargestellt oder als Ausdruck einer Depression arbeitender Menschen. Allerdings wird es auch als „Modediagnose“ bezeichnet und sogar ins Lächerliche gezogen.

## Ein paar Beispiele

1. Focus Magazin. Titelthema: **Die Generation Burnout**. Eine Generation brennt aus. Montag, Nr. 37 (2011).12.09.2011
2. Deutsches Ärzteblatt. **Modediagnose Burn-out**. Kaschka, Wolfgang P.; Korczak,Dieter; Broich, Karl. Int 2011; 108(46): 781-7; DOI: 10.3238/arztebl.2011.0781
3. Deutsches Ärzteblatt. **Arbeitswelt und psychische Belastungen: Burn-out ist keine Krankheit**. [Berger, Mathias](#); [Falkai, Peter](#); [Maier, Wolfgang](#). PP 11, Ausgabe Mai 2012, Seite 212
4. DerWesten.de. **Diagnose Burnout - Fehltage nehmen rasant zu**. 07.06.2012 .
5. Hessisches Ärzteblatt. **Burnout — Modediagnose oder behandlungsbedürftige Erkrankung?** Mundle, Götz. 74 (2), Seite 79 - 80, 2013
6. Kreiszeitung Wochenblatt. **Krankmeldungen: Früher Magenbeschwerden und heute Burnout**. 23.07.2013
7. Focus online. TV-Kolumne: „**Deutschland im Stress**“. **Depression und Burnout: Ihr Job brachte sie beinahe um**. Mittwoch, 07.08.2013
8. Die Welt. **Minister stellt "Burnout durch Unterforderung" fest**. Thorsten Jungholt. 08.08.2013.
9. Wirtschaftswoche. **Burnout. Wenn Manager innerlich zerbrechen**. Janis Hülder. 09.08.13.

# Burnout

---

Mir sagte eine junge Pflegekraft zu Beginn einer Supervisionsstunde, dass sie sich für die letzte Stunde bei mir entschuldigen möchte. Sie hätte ein Burnout gehabt und war krankgeschrieben.

Burnout diagnostiziert und geheilt in ca. zwei Monaten?

Was für ein Verständnis von einem Burnout liegt dieser Aussage zugrunde?

Was vermittelt man mit dieser Ansicht seinen Kollegen bzw. seiner Umwelt in Bezug auf Burnout?

Ein Burnout ist leicht und schnell heilbar?

Man hat es schwer auf der Arbeit, ist überarbeitet und braucht eine kurze Pause?

Vielleicht ist das beim Komiker Johann König angekommen und er schrieb einen Burnout-Song für sein Programm. Hier eine kurze Passage aus einem Auftritt in der ARD-Sendung „Satire-Gipfel“ vom 07.11.2011<sup>1</sup>.

## **Johann König:**

„Schon des Morgens hab ich Not, denn ich kann mich nicht entscheiden,  
ess ich Brötchen oder Brot, ich kann beides nicht leiden.

Nach dem Stress muss ich sofort wieder liegen,  
versuche vergeblich den Arsch hochzukriegen,  
ich bin ausgelaugt und flenne, bin ausgelaugt,  
meine Frau nennt mich Memme, ich glaub ich hab  
Burnout. [...]

Ich reiss mich nicht mehr am Riemen, das ist wirklich toll,  
Ich lasse mich bedienen und krümel alles voll. [...]

So geht das dann noch ein wenig weiter. Sein Fazit: „Wir haben alle Burnout! Let us burn out everybody!“

Lustig? Sind Burnout-Betroffene eigentlich doch nicht wirklich krank, sondern Menschen, die eine Pause brauchen, in Wirklichkeit ganz fröhlich sind und ihre freie Zeit gießen?

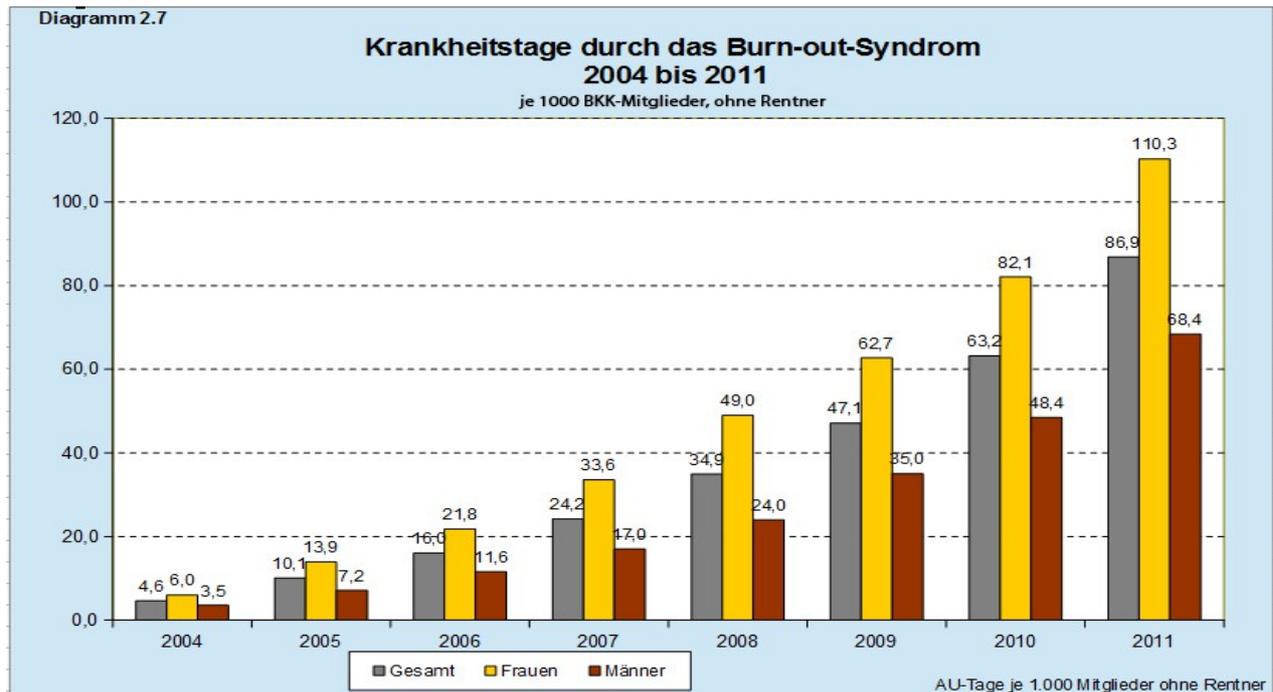
Vielleicht helfen ein paar Zahlen dabei, zu beurteilen, wie harmlos Burnout ist.

Laut einer Pressemitteilung des BKK-Landesverbands NORDWEST vom April 2009 kosten Psychische Belastungen im Unternehmen 6,3 Mrd. Euro pro Jahr. Darin enthalten sind „3 Mrd. Euro direkte Kosten für die Krankheitsbehandlung und 3,3 Mrd. Euro Produktionsausfallkosten“. Experten schätzten, dass in Deutschland allein rund neun Millionen Menschen von Burnout betroffen sind.

---

<sup>1</sup> Johann König in der ARD-Sendung „Satire-Gipfel“ vom 07.11.2011. Link: [http://www.youtube.com/watch?v=JCG3P63\\_MaY](http://www.youtube.com/watch?v=JCG3P63_MaY). Download am 11.08.2013.

# Burnout



Eine Steigerung um das ca. 18-Fache in nur 7 Jahren! Dies berichtete die DTS Nachrichtenagentur am 26.01.2013.<sup>1</sup> Im Jahr 2004 gab es je 1.000 BKK-Mitglieder (ohne Rentner) 4,6 Krankheitstage wegen Burnout, 2011 waren es 86,9 Tage. Waren es 2004 bei weiblichen BKK-Mitgliedern nur 6 Krankheitstage, die durch Burnout verursacht wurden, stieg die Zahl im Jahr 2011 auf 110,3 Krankheitstage an. Bei den Männern von 3,5 Krankheitstagen auf 68,4 im Jahr 2011. Bei den Frauen liegt die absolute Zahl zwar höher, ab die Steigerungsrate bei Frauen und Männern ist fast gleich. Bei Männern sogar leicht höher, weil sie von einem niedrigeren Niveau in 2004 starteten (Steigerung ♂: 19,54. ♀: 18,38).

Das klingt wiederum alles nicht so harmlos. Wie beschreiben Burnout-Patienten die Folgen? Ein paar Filmbeispiele (Zuschnitt, ca. 8 Min.):

1. Bettina Bietzer, Beruf, Mutter, Hausfrau und Ehrenamt. Phoenix. Fix und Fertik. Burnout - die Krankheit, die so viele trifft. Dienstag, 02.12.07 | 21:45 - 22:15 (30 Min.). Ein Film von Annekathrin Wetzel.
2. Andreas Engeln, IT- Spezialist. Phoenix. Fix und Fertik. Burnout - die Krankheit, die so viele trifft. Dienstag, 02.12.07 | 21:45 - 22:15 (30 Min.). Ein Film von Annekathrin Wetzel.
3. Dirk Schaller, Betriebswirt. ARD Exklusiv im Ersten: Deutschland im Stress. Reise durch ein krankes Land. Dienstag, 06.08.13 | 21:45 - 22:15 (30 Min.). Ein Film von Inga Klees.
4. Axel Allion, Versicherungsfachmann. ARD Exklusiv im Ersten: Deutschland im Stress. Reise durch ein krankes Land. Dienstag, 06.08.13 | 21:45 - 22:15 (30 Min.). Ein Film von Inga Klees.

<sup>1</sup> Statistik: Krankheitstage wegen Burn-Out steigen rasant an. dts Nachrichtenagentur am 26.01.2013. Quelle: <http://www.finanznachrichten.de/nachrichten-2013-01/25802401-statistik-krankheitstage-wegen-burn-out-steigen-rasant-an-003.htm>. Download am 11.08.2013.

# Burnout

---

Mich erschreckt immer wieder, dass diese Menschen es soweit kommen ließen. Bei den beiden ersten Burnout-Betroffenen war ein Streit am Ende der Auslöser für eine schwere Depression bzw. einen Suizidversuch.

Burnout ist offensichtlich mehr als nur eine Erschöpfung.

## Definition

Im Zusammenhang mit dem Begriff Burnout tauchen immer wieder auch andere Begriffe auf. Burnout-Syndrom, Erschöpfungsdepression, Erschöpfungsreaktion, Erschöpfungszustand, Betriebsneurose, Konfliktreaktion oder chronisches Müdigkeitssyndrom.

Der Begriff Burnout (engl. »to burn out«: ausbrennen) wurde erstmals 1974 in den USA vom Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger<sup>1</sup> (1999  $\zeta$ ) verwendet. Er definiert ihn folgendermaßen:

*„...Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder von außen (...) kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. Burnout ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress, und der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt«  
(Freudenberger, 1974, S. 27).“<sup>2</sup>*

Freudenberger bezog den Zustand auf Beschäftigte in sozialen Berufen und ihre Arbeit.

In einem „Positionspapier“ zum Thema Burnout stellte die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) im März 2012 fest:

*„Trotz inzwischen etwa 1000 Publikationen pro Jahr zu diesem Thema, ist es bisher nicht gelungen, sich auf eine normierte, einheitliche und verbindliche Begriffsbildung zu einigen. [...] Galten zunächst ausschließlich in Gesundheitsberufen tätige Menschen als gefährdet, werden nun alle Berufssparten als bedroht erachtet. Laut aktuellem Wissensstand ist ein Burnout zudem auch bei außerberuflich Tätigen, etwa in der familiären Krankenpflege, eine potenzielle Gefahr. Wurde initial davon ausgegangen, dass ausgeprägter Enthusiasmus („gebrannt zu haben“) eine Vorbedingung von Burnout sei, hat sich auch dies zunehmend relativiert (z.B. Schmitz & Leidel, 1999).“<sup>3</sup>*

Das Japanische kennt sogar ein eigenes Wort für den Tod durch Überarbeitung: "Karoshi". Die Süddeutsche berichtete im Mai 2010, dass „Japans Behörden etwa 150 Fälle von "Karoshi" jährlich anerkennen. Meistens sterben die Menschen an einem Herz- und Hirninfarkt oder durch Suizid.

Eine schwierige Situation zum Beurteilen des Themas Burnout. Es gibt keine einheitliche Definition, aber wie ich Ihnen gezeigt habe, wird behauptet, dass sogar Kosten durch

---

1 Freudenberger H: Staff burn-out. Journal of Social Issues 1974; 30: 159–65.

2 Oliver Ommen, Elke Driller, Christian Janßen, Peter Richter und Holger Pfaff Burnout bei Ärzten – Sozialkapital im Krankenhaus als mögliche Ressource? S. 191. Internet: <http://uk-online.uni-koeln.de/remarks/d5331/rm2172075.pdf>. Download: 11.08.2013.

3 Stellungnahme Nr. 5. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) zum Thema Burnout vom 07.03.2012, S.2. Internet: <http://www.dgppn.de/publikationen/stellungnahmen/detailansicht/article/141/positionspap-1.html>. Internet: 11.08.2013.

# Burnout

---

Burnout entstehen.

Einen Monat vor dem 2. Deutscher Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige am 1. September 2013 im Gewandhaus zu Leipzig umschrieb Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, den Begriff Burnout am 01.08.2013 folgendermaßen:

*„Burnout ist sehr oft nur ein besser klingender Name für eine depressive Erkrankung. Unter diesem Label fällt es zwar vielen Betroffenen leichter, sich professionelle Hilfe zu holen, was ein großer Vorteil ist, andererseits kann aber diese „Ausweichdiagnose“ zu einer Unterschätzung der Erkrankung und einer nicht immer richtigen Behandlung führen.“<sup>1</sup>*

## **Burnout-Symptomatik und -phasen nach Prof. Burisch<sup>2</sup>**

Prof. Matthias Burisch beschrieb 1994 in seinem Buch „Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung“ 134 Symptome des Burnout und teilte sie in folgende Phasen ein.

1. Warnsymptome in der Anfangsphase
  - a) Vermehrtes Engagement für Ziele
  - b) Erschöpfung
2. Reduziertes Engagement
  - a) Für Klienten und Patienten
  - b) Für andere allgemein
  - c) Für die Arbeit
  - d) Erhöhte Ansprüche
3. Emotionale Reaktionen; Schuldzuweisungen
  - a) Depression
  - b) Aggression
4. Abbau
  - a) der kognitiven Leistungsfähigkeit
  - b) der Motivation
  - c) der Kreativität
  - d) Entdifferenzierung
5. Verflachung
  - a) des emotionalen Lebens
  - b) des sozialen Lebens
  - c) des geistigen Lebens
6. psychosomatische Reaktionen
7. Verzweiflung

Patienten in der 7. Phase habe ich ihnen beschrieben. Sie haben laut Prof. Burisch eine

---

1 Burnout – die falsch verstandene Depression - 2. Dt. Patientenkongress Depression am 1.9.2013 in Leipzig. Susanne Janicke Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Internet: <http://idw-online.de/pages/de/news545850>. Download: 11.08.2013.

2 Matthias Burisch. Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Springer 1994, S. 17-19.

# Burnout

---

negative Einstellung zum Leben, empfinden Hoffnungslosigkeit, ein Gefühl der Sinnlosigkeit, sind existenziell verzweifelt und haben Selbstmordabsichten.

Die möglichen Symptome sind so vielfältig, dass es schwierig ist einzuschätzen, wo ein Burnout beginnt. Wer kennt die folgenden Symptome nicht von sich?

- Gefühl, nie Zeit zu haben
- Energiemangel
- Unausgeschlafenheit
- Schuldzuweisung für Probleme an Klienten
- Zynismus
- Negative Einstellung zur Arbeit
- Widerwillen und Überdruß
- Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen
- Ständiges auf-die-Uhr-sehen
- Überziehen von Arbeitspausen
- Verspäteter Arbeitsbeginn
- Vorverlegter Arbeitsschluss
- Fehlzeiten
- Gefühl mangelnder Anerkennung
- Gefühl ausgebeutet zu werden
- Hilflosigkeits-, Ohnmachtsgefühle
- Schuldzuweisung an Andere oder das „System“
- Dienst nach Vorschrift
- **Schwächung der Immunreaktion**
- **Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit**
- **Schlafstörungen**
- **Muskelverspannungen**
- **Mehr Alkohol/ Kaffee/ Tabak/ andere Drogen**

Die letzten fünf Symptome sind, so Prof. Burisch, psychosomatische Reaktionen. Dort angekommen ist man nicht mehr weit entfernt von der letzten Phase der Verzweiflung.

***Prof. Burisch:** „Selbstverständlich sind die Listen nicht so zu verstehen, dass in einem Burnout-Fall alle Symptome vorhanden sein müssten. Der Symptombegriff wird vielmehr in dem „weichen“ Sinn gebraucht, dass das Vorhandensein eines Symptoms die Wahrscheinlichkeit erhöht, mit dem die anderen ebenfalls auftreten bzw. auftreten werden. Nur wenige Autoren legen sich fest, was sie als hinreichende oder notwendige Bedingungen ansehen wollen (...). [...] Welches Symptommuster sich in welcher Reihenfolge entwickelt, hängt von moderierenden Faktoren im Individuum und/oder seiner Umwelt ab, die einstweilen allenfalls spekulativ zugänglich sind.“<sup>1</sup>*

Im ICD-10-GM, einer Diagnosenklassifikation, die für die Verschlüsselung von Erkrankungen in Deutschland verbindlich ist, fällt das Ausgebranntsein unter die Kategorie Z 73 "Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung".

"Die Diagnosenklassifikation ICD-10-GM gibt das Deutsche Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit heraus, sie ist gemeinfrei. Ihre Anwendung erfolgt im stationären Bereich

---

1 Prof. Matthias Burisch. Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Springer 1994, S. 17-19.  
© Roberto Rotondo

# Burnout

---

gemäß § 301 SGB V und im ambulanten Bereich gemäß § 295 SGB V.”<sup>1</sup>

Dazu zählen:

- Akzentuierung von Persönlichkeitszügen
- Ausgebranntsein [Burn out]
- Einschränkung von Aktivitäten durch Behinderung
- Körperliche oder psychische Belastung o.n.A.
- Mangel an Entspannung oder Freizeit
- Sozialer Rollenkonflikt, anderenorts nicht klassifiziert
- Stress, anderenorts nicht klassifiziert
- Unzulängliche soziale Fähigkeiten, anderenorts nicht klassifiziert
- Zustand der totalen Erschöpfung<sup>2</sup>

Das klingt doch schon anders und hat erst einmal nicht unbedingt etwas mit dem Arbeitsleben zu tun.

## Die Ursachen

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) ist nach eigenen Angaben „*die größte und älteste wissenschaftliche Vereinigung von Ärzten und Wissenschaftlern, die in Deutschland auf den Gebieten Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde arbeiten.*“<sup>3</sup>

Im März 2013 gab die DGPPN eine Stellungnahme zum Thema Burnout ab. Grund war die öffentliche Diskussion zum Thema Burnout, die begrüßt wurde. Ausdrücklich wurden „Prominente, wie z.B. Miriam Meckel, Ralf Rangnick oder Tim Mälzer“ erwähnt. Gleichzeitig sah die DGPPN „erhebliche Verwirrungen und potenzielle Fehlentwicklungen“, die eine „fachlichen Kommentierung“ erforderlich machte. Drei Punkte wurden kritisiert:

- **„Gleichstellung von Burnout mit jeglicher Form einer psychischen Krise und Erkrankung im zeitlichen Zusammenhang mit einer Arbeitsbelastung**  
*Damit bleibt das international geltende Klassifikationssystem Psychischer Erkrankungen (ICD-10, F-Gruppe) der Weltgesundheitsorganisation unbeachtet, dass eine solche undifferenzierte Betrachtungsweise nicht zulässt.*
- **Gebrauch des Begriffs Burnout ersatzweise für Depressionen von arbeitenden Menschen**  
*Bei der Berichterstattung in den Medien wird zum Teil eine Krankheits-Definition gefördert, die den Begriff Burnout mit einer Erkrankung der*

---

1 Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme ist die amtliche Klassifikation zur Verschlüsselung von Diagnosen in der ambulanten und stationären Versorgung in Deutschland. Verbindlich für die Verschlüsselung in Deutschland ist die ICD-10-GM (10. Revision, German Modification) Version 2013. Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI). ICD-10-GM. Internet: <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-gm/> oder <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-gm/index.htm>. Download: 11.08.2013.

2 Z70-Z76 Personen, die das Gesundheitswesen aus sonstigen Gründen in Anspruch nehmen. Z73 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung. Internet: <http://www.icd-code.de/icd/code/Z73.html>. Download: 11.08.2013.

3 Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN). Internet: <http://www.dgppn.de/dgppn.html>.

# Burnout

Leistungsträger und der „Starken“ gleichsetzt, den Begriff Depression dagegen mit einer Erkrankung der (anlagebedingt) „Schwachen“ verknüpft. Diese Bewertung trifft nicht zu und bringt zudem die Gefahr einer neuen Stigmatisierung depressiv erkrankter Menschen mit sich.

- **Burnout als primäres Problem des Gesundheitssystems**  
Vom Gesundheitssystem wird erwartet, Burnout-Beschwerden und seine gesamtgesellschaftlichen Folgen, wie den Anstieg durch psychische Störungen bedingter Krankschreibungen und Frühberentungen, vorzubeugen und zu beheben. Diesbezüglich sehen wir jedoch primär Sozialpartner und Politik in der Pflicht, der postulierten Überforderung einer steigenden Zahl von Berufstätigen mit negativen Konsequenzen für ihre psychische Gesundheit entgegenzuwirken.<sup>1</sup>

Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) gab folgende Ursachen in einer Grafik an.<sup>2</sup>



**Abb. 1 DGPPN-Konzept zum Übergang von Arbeitsbelastung zur Krankheit**

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. 07.03.2013

- 1 Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN). Internet: <http://www.dgppn.de/publikationen/stellungnahmen/detailansicht/article/141/positionsap-1.html>
- 2 Quelle: Stellungnahme Nr. 5. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) zum Thema Burnout vom 07.03.2012, S.4. Internet: <http://www.dgppn.de/publikationen/stellungnahmen/detailansicht/article/141/positionsap-1.html>. Internet: 11.08.2013.

# Burnout

---

## 1 Arbeitsüberforderung

Natürlich können in der Arbeitswelt auch einmal spezielle Anforderungen oder Probleme entstehen. Diese können Stressreaktionen hervorrufen, z.B. Angespanntheit, Schlafstörungen und auch Erschöpfungsgefühle. Die DGPPN stellte dazu fest, dass nicht von Burnout gesprochen werden sollte, wenn diese Symptome „vorübergehend, absehbar zeitlich begrenzt sind und sich die Stressreaktionen in kurzen Erholungsphasen zurückbilden“.

## 2 Burnout

Die DGPPN spricht von Burnout, wenn Symptome „*längere Zeit, d.h. mehrere Wochen bis Monate, anhalten*“, „*ein Ende nicht absehbar*“ ist und „*kurze Erholungsphasen, etwa an Wochenenden, nicht zu einer Rückbildung von Erschöpfung, vegetativer Symptomatik, Leistungsminderung sowie der kritischen Distanz zur Arbeit*“ führen. Bei einem Burnout besteht die Gefahr für eine spätere psychische oder körperliche Erkrankung.

## 3 Burnout-Beschwerden als Auslöser psychischer oder somatischer Erkrankungen

Laut DGPPN kann eine längerfristige Arbeitsüberforderung „*Erkrankung wie Depression, Alkoholmissbrauch, Angststörung, chronisches Schmerzsyndrom, Tinnitus, Bluthochdruck oder chronische Infektionserkrankungen*“ auslösen und sollte dann auch mit der Anhangsziffer Z 73.0 zusätzliche im ICD-10 codiert werden, damit sie in der Behandlungsstrategie berücksichtigt werden kann.

## 4 Krankheiten als Ursache burnout-ähnlicher Beschwerden

Typische Beispiele für Krankheiten als Ursache für burnout-ähnliche Beschwerden sind: sind laut DGPPN:

*„Multiple Sklerose, Schilddrüsenerkrankungen, beginnende Demenz, Psychosen, Depressionen, chronische Insomnie, chronische Schmerzsyndrome, Infektionskrankheiten, Krebs oder andere Tumorerkrankungen.“*

In diesen Fällen kann es zur Erschöpfung, auch am Arbeitsplatz, kommen. Die Symptome sind Krankheitssymptome und nicht durch die Arbeit ursächlich ausgelöst. Belastungen durch die Arbeit wären ohne die o.g. Grunderkrankungen zu bewältigen. Natürlich muss in diesen Fällen die Therapie der Grunderkrankung erfolgen, die die sekundären Burnout-Symptome beheben.

# Burnout

## Maßnahmenebenen

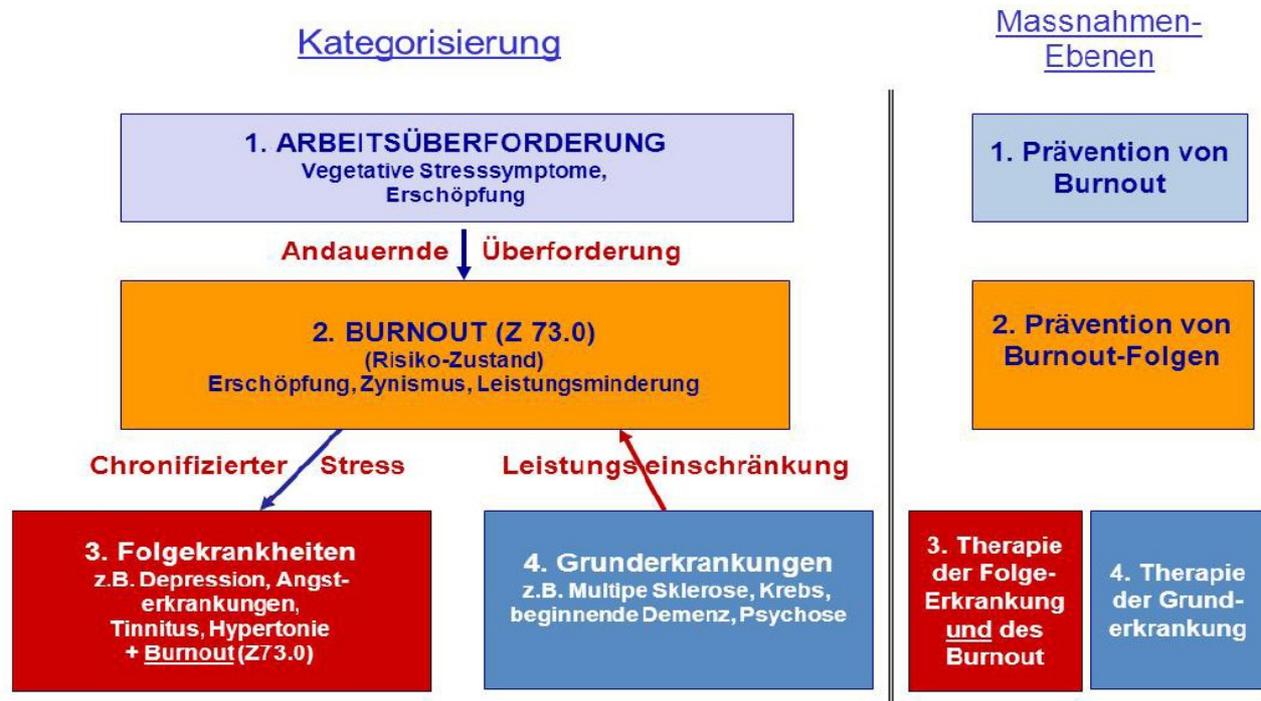


Abbildung 4: DGPPN-Kategorisierung von Burnout-Beschwerden mit den entsprechenden Maßnahmen-Ebenen.

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. 07.03.2012

## Prävention von Burnout und Burnout-Folgen laut DGPPN

- 1. Die Gestaltung von Arbeitsbedingungen, die der Entstehung eines Burnout entgegenwirken sollen.**
  - Das betrifft psychische Belastung und medizinischen Risiken von Lärm, Licht, Vibration, Toxinen etc.
  - Begleitende psychosoziale Gefährdungsbeurteilung zum Zweck der Burnout-Prävention in Betrieben
- 2. Die Stärkung der Ressourcen des Einzelnen, mit dem Ziel von erhöhter Belastbarkeit und effizienterer Bewältigungsmöglichkeiten:**
  - Stressmanagement-Programm mit den Zielen der Entlastung von Arbeitsplatz-Stressoren und Erholung durch Entspannung und Sport
  - berufsgruppenspezifische Behandlungsvorschläge, wie z.B. ein kognitiv-behaviorales Präventionsprogramm für Lehrer
  - Individualberatungen dienen dem Aufspüren von persönlichen Stressauslösern oder/und zur Reduzierung von zu hohen Erwartungshaltungen und zu hohen Anforderungen an sich selbst.

# Burnout

---

- Einbindung von Betriebsärzten und Mobbing-Beratungsstellen in die Präventionsarbeit soll der Entwicklung von Konflikten am Arbeitsplatz entgegenwirken.
- Bei Burnout-Beschwerden können Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten jedoch eine differentialdiagnostische Abklärung vornehmen, beraten und auf die Präventionsangebote von Krankenkassen oder Betrieben hinweisen.
- Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten könnten als Dozenten oder Coaches tätig werden.

## Therapie

3. Therapie der Folgeerkrankungen und
4. Therapie der Grunderkrankungen

Die DGPPN stellt in diesem Zusammenhang fest, dass *„Personen, bei denen eine psychische oder somatische Erkrankung im zeitlichen Zusammenhang mit einer Arbeitsbelastung aufgetreten ist, (...) in der Regel die Notwendigkeit einer Therapie vor(liegt)“* und warnt:<sup>1</sup>

*„Die DGPPN sieht in der Benutzung von Burnout als Oberbegriff für sämtliche arbeitsbedingten psychische Störungen eine erhebliche Gefahr. Viele Burnout-Coaches und Kliniken vermitteln den Patienten den Eindruck, dass mit Wellness-Methoden wie gesundem Essen, Sport, Entspannungs- und Zeitmanagement-Training oder einfachen Empfehlungen zur Arbeitsplatzumstrukturierung jegliche psychische Störungsform im Zusammenhang mit Arbeitsstress behoben werden könnte. Die DGPPN warnt vor der Gefahr, dass den Patienten evidenzbasierte störungsspezifische Behandlungen vorenthalten werden.“*

Die DGPPN erwähnt nicht ausdrücklich spezielle Therapien in Bezug auf somatische oder psychische Erkrankungen. Im Bereich der Psychotherapie gibt es unterschiedliche Psychotherapieschulen mit unterschiedlichen Ansätzen. In der tiefenpsychologischen Psychotherapie und der Psychoanalyse werden vor allem die Hintergründe der Entstehung einer Erkrankung aufgearbeitet. In der Verhaltenstherapie wird Verhalten, das krankheitsfördernd wirkt bearbeitet und gesundheitsförderndes Verhalten erlernt.

Für Betroffene kann es sinnvoll sein, Seminaren zum Zeitmanagement zu besuchen und/oder Entspannungsmethoden zu lernen. Auch eine gesunde Ernährung, Bewegung und Sport können sich positiv auf die seelische Befindlichkeit auswirken.

---

1 Quelle: Stellungnahme Nr. 5. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) zum Thema Burnout vom 07.03.2012, S.11. Internet: <http://www.dgppn.de/publikationen/stellungnahmen/detailansicht/article/141/positionspap-1.html>. Internet: 11.08.2013.

# Burnout

---

Was bedeutet das für Mitarbeiter, Vorgesetzte und Betreiber z.B. einer Seniorenresidenz?

## 1. Mitarbeiter

- Identifizierung von Stressoren und deren Vermeidung.
- gute Arbeits- und Handlungsplanung.
- Klare Festlegung von Zielen, Teilzielen und Rollenzuschreibungen für die eigene Arbeit.
- Eine gutes Zeitmanagement.
- Teilnahme an Gesprächsgruppen, z.B. bei Fallarbeit, Supervision.
- Möglicherweise das Entwickeln neuer Stressbewältigungsmechanismen.
- Eine aktive Freizeitgestaltung.
- Die Suche nach sozialer Unterstützung innerhalb und außerhalb des Betriebs.
- Wichtig ist das Training fachlicher Fertigkeiten, z.B. in Fort- und Weiterbildungen.
- Wechsel in einen anderen Bereich.
- Selbstbelohnung.

## 2. Organisation

- Personalmangel reduzieren und eine kontinuierliche Personalentwicklung.
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten verbindlich machen.
- Supervision und Fallarbeit ermöglichen.
- Führung, z.B. durch Arbeitszeitgestaltung, Informationsfluss, Kommunikation und Teilhabe an Entscheidungen.
- Zeitdruck abbauen.
- Personalumfragen und Rückmeldesysteme.
- Ökonomische Bedingungen zu beachten.

Aber es gibt auch eine gesellschaftliche Verantwortung. Ständige Rationalisierungsmaßnahmen, der permanente Abbau von Arbeitsplätzen und die Zunahme von Privatisierungen, Zeit- und Billigarbeit fördern den Konkurrenzkampf auf wirtschaftlichem Gebiet und in den Betrieben. Immer mehr kommt es auch in Heimen und Kliniken auf die Effizienz an. Dies muss reduziert bzw. verhindert und/oder abgeschafft werden. Gleichzeitig muss die Akzeptanz und Wertschätzung für Pflegeberufe erhöht. Das kann nicht allein durch Betriebe und Mitarbeiter geleitet werden. Hier ist die Politik gefordert.

Ein Beispiel zum Abschluß. Im September 2011 berichtete ich Ihnen an dieser Stelle von Irene B., einer 55-jährige Krankenschwester. Am 29.06.2007 verurteilte das Landgericht Berlin Irene B. zu einer lebenslangen Haftstrafe. Sie hatte auf der kardiologischen Intensivstation 104 I der Charité (Berlin) fünf schwer kranke Patienten mit einer Medikamenten-Überdosis getötet. Auf der Station 104i hing noch nach den Tötungen ein Plakat. Die wirtschaftliche Effizienz der Station wird darauf aufgeführt bzw. „gefeiert“. „Sinkende Ausgaben pro statistischem Patienten“, so das Plakat. „Die einzige Intensivstation der Charité, die schwarze Zahlen schreibt“, so Chefarzt Baumann vor Gericht.<sup>1</sup>

Im Sommer 2007, noch während des Prozesses, beauftragt die Charité internationale Experten mit der Suche nach Schwächen im ihrem System. Die Station, auf der gemordet wurde, hatte einen „nicht optimalen Personalstand“, denn nicht immer war auf der Intensivstation 104 ein Arzt zur Stelle.

<sup>1</sup> Schwester Tod - Mord auf der Intensivstation. Film von Norbert Siegmund. Phoenix 8.1.08, 22:15 – 23:00 Uhr. Erstsendung: 4. Juli 2007 in der Reihe „ARD-exklusiv“.

# Burnout

---

Die Berliner Zeitung berichtete am 26.01.2006 mit dem Titel „Existenzängste in der Charité“, dass bis „2010 [...] an allen vier Standorten 1656 Stellen abgebaut werden [sollen] [...]. Rund 207 Millionen Euro müssen bis zum Jahr 2010 eingespart werden - 70 Prozent der Summe will der Charité-Vorstand durch den Abbau von Personal erwirtschaften. 500 Vollzeitstellen werden deshalb bis Ende dieses Jahres gestrichen, bis zum Jahr 2010 sollen noch weitere 1156 folgen - davon voraussichtlich an die 400 betriebsbedingte Kündigungen, befürchtet der Personalratsvorsitzende Ingo Zeplien.“<sup>1</sup>

Auf der Internetseite [www.gesundheitsstadt-berlin.de](http://www.gesundheitsstadt-berlin.de) wurde am 22. Februar 2012 folgende Meldung veröffentlicht:

*„Ein überraschend hohes Plus für 2011 hat die Charité gestern vor Medienvertretern präsentiert. Im Vorjahr lag das Ergebnis noch bei 17,8 Millionen Euro minus. Als Gründe für den Überschuss von über acht Millionen Euro nannte Klinikumsdirektor Matthias Scheller unter anderem den Personalabbau - knapp 600 Stellen wurden seit Ende 2007 gestrichen, den um sieben Millionen Euro erhöhten Zuschuss vom Land Berlin und eine erfolgreiche Drittmittelinwerbung.“<sup>2</sup>*

An die Patiententötungen oder Burnoutprävention haben die Verantwortlichen wohl nicht gedacht.

Vielen Dank!

---

1 Sarah Schelp. Existenzängste in der Charité. Berliner Zeitung vom 26.01.2006.  
<http://www.berlinonline.de/berliner-zeitung/archiv/.bin/dump.fcgi/2006/0126/lokales/0036/index.html>.

2 Wirtschaftliche Universitätsklinik Charité schreibt schwarze Zahlen. 22. Februar 2012. Internet:  
<http://www.gesundheitsstadt-berlin.de/nachrichten/artikel/charite-schreibt-schwarze-zahlen-482/print/>.  
Download: 11.08.2013.