# Bournout-Syndrom

Engl. (to) bourn out = „ausbrennen“

Zustand extremer emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit

Endzustand einer Entwicklung, welche mit idealistischer Begeisterung (z.Bsp. Job) beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie (Teilnahmslosigkeit, emotionslos) psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität sowie einer erhöhten Suchtgefahr führt.

Das Bournout-Syndrom ist international nicht als Krankheit anerkannt, sondern gilt als ein Problem der Lebensbewältigung.

## Historie

Begriff tauchte wiederholt in den 1970er Jahren in den USA im Zusammenhang mit Pflegeberufen auf.

Erste wissenschaftliche Arbeiten 1974 von amerik. Psychologen Herbert Freudenberger und 1976 von der Sozialpsychologien Christina Maslach.

Dabei wird das Bournout-Syndrom als Reaktion auf chronische Stressfaktoren im Beruf zurückgeführt. Es hat drei Dimensionen:

1. Persönlicher Aspekt:
   Eine große Erschöpfung durch fehlende emotionale und physische Ressourcen;
2. Zwischenmenschlicher Aspekt:
   Gefühle des Zynismus und der Distanziertheit von der beruflichen Aufgabe;
3. Selbstbewertung:
   Ein Gefühl der Wirkungslosigkeit und verminderter Leistungsfähigkeit.

Seit den 1990er Jahren wurde der Begriff auch in Zusammenhang mit anderen Personengruppen gebracht, wie z.Bsp. Politiker, Sportler Forscher und Langzeitpflegende kranker Angehöriger.

Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz schätzte 2010 die volkswirtschaftlichen Folgekosten des Burnout-Syndroms in der EUR auf ca. 20 Mrd. Euro.

## Symptome

Auf Grundlage des weltweit eingesetzte Maslach Burnout Inventory (MBI) lassen sich drei Kategorien der Symptome aufgliedern:

1. Emotionale Erschöpfung:
   Resultiert aus einer übermäßigen emotionalen oder physischen Anstrengung;
   Betroffenen fühlen sich schwach, kraftlos, müde und matt.
   leiden unter Antriebsschwäche und sind leicht reizbar.

2. Depersonalisierung:
   Auf diese Überlastung reagieren die Betroffenen mit einer Distanz zwischen sich selbst und ihren Klienten (Kollegen, Patienten, Kunden etc.).
   Sie erscheinen zunehmend gleichgültig und entwickeln teilweise eine zynische Einstellung ggü. diesen Mitmenschen.
   Sie konzentrieren sich nur noch auf den sachlichen Aspekt der Beziehung , so dass die Arbeit nur noch eine unpersönliche, emotionslose Routine darstellt.

3. Erleben von Misserfolg:
   Die Betroffenen haben oft das Gefühl, dass sie trotz Überlastung nicht viel erreichen oder bewirken können. Es mangelt an Erfolgserlebnissen.
   Sie verlieren den Glauben an den Sinn ihrer Tätigkeit.

## Phasen des Burnout-Syndroms:

1. Drang, sich selbst und anderen etwas beweisen zu wollen
2. Extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen erfüllen zu können
3. Überarbeitung mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte
4. Überspielen bzw. Nichtbeachtung innerer Probleme und Konflikte
5. Zweifel am eigenen Wertesystem sowie an früher wichtigen Dingen wie Freunde/Hobbys
6. Verleugnung entstehender Probleme; Absinken der Toleranz und Geringschätzung anderer Personen
7. Rückzug fast sämtlicher sozialer Kontakte
8. Offensichtliche Verhaltensänderung: größer werdendes Gefühl der Wertlosigkeit und ggf. zunehmende Ängstlichkeit
9. Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und anderen Mitmenschen;
   Das Leben verläuft nur noch funktional und mechanisch.
10. Innere Leere und Versuche, diese durch Überreaktionen zu kompensieren oder zu verschleiern, Bsp. Sex, Essgewohnheiten, Alkohol und Drogen
11. Depression verbunden mit Apathie und Hoffnungslosigkeit
12. Erste Gedanken an Suizid, Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs.

## Ursachen

Modell des Ungleichgewichts zwischen Anforderungen („Energieverbrauch“) und Ressourcen („Energiequellen“) > ERI = effort-reward imbalance model von Johannes Siegrist.

Anforderungen:

- Aufmerksamkeit und Konzentration unter Zeitdruck
- Emotional belastende Situationen und Verhalten
- Körperliche Anspannung und Anstrengung
- Zunehmende Komplexität und steigende Ansprüche

Ressourcen:

- Wertschätzung und gute Beziehungen
- Erfolgserlebnisse und Feedbacks
- Gestaltungsmöglichkeiten, Kreativität und Einfluss
- Persönliches Wachstum, Lernen und Ethik
- Notwendige Kompetenzen: Selbststeuerung, Selbstmanagement, Umsetzungskompetenz

## Burnout-Vorbeugung

Modell der Selbststeuerung von Howard Gardner mit den drei fundamentalen Fragen:

1. Wer bin ich?
   - ✓ Eigene Identität und Persönlichkeit festigen
   - ✓ Kompetenzen ausbauen
   - ✓ Talente und Stärken entwickeln
   - ✓ Selbstbild mit Fremdbild abgleichen

2. Was will ich?
   - ✓ Werte und Vision leben
   - ✓ Ethische Prinzipien beachten
   - ✓ Berufliche Ziele / Karriere klären
   - ✓ Private / soziale Ziele festigen

3. Wie erreiche ich effizient meine Ziele?
   - ✓ Analytisches Denkvermögen anwenden und fördern
   - ✓ Umsetzungskompetenzen trainieren
   - ✓ Emotionale und praktische Intelligenz entwicklen