

Das Erschöpfungssyndrom



- ▶ Erwachsenenpsychiatrie
- ▶ Praxisstandorte: Grenchen, Solothurn, Bern
- ▶ 4-6 PsychiaterInnen, 12 PsychologInnen, 5 MPA
- ▶ Patienten: 1200 im Jahr (alle Störungsbilder)
- ▶ **Erschöpfungszustände bei rund 40% aller PatientInnen!**
- ▶ **Rund 60 Burnoutfälle i.e.S. im Jahr (ca. 5% unserer PatientInnen)**

Adrian Fröhlich, 1953



- ▶ Studien in Humanmedizin und Philosophie
- ▶ Dr. med., Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie FMH
- ▶ Mitglied Schweizer Expertennetzwerk Burnout (SEB)
- ▶ 20 Jahre Tätigkeit als Arzt in Innerer Medizin und in Psychiatrie/Psychotherapie (KVT, Jung)
- ▶ 15 Jahre Tätigkeit in der IT-Industrie als Experte und Berater (Projektmanagement, Entwicklungsmethodik, Künstliche Intelligenz) und als Mitglied von Managementteams und Geschäftsleitungen
- ▶ 3 Jahre Reisen, Schreiben, Selbstfindung

Jetzt wird's schwierig!

Halten Sie durch!

Oder schlafen Sie bitte ganz leise... 😊

Burnout als Stressbelastungsstörung

- ▶ Unspezifischer Risikozustand, der bei Chronifizierung der Stressbelastung oder mangelnder Erholung, sowie einer entsprechenden Prädisposition sowohl zu **psychiatrischen** (z.B. Schlafstörungen, Depression, Angststörungen, Sucht) als auch **körperlichen** Folgeerkrankungen (z.B. metabolisches Syndrom, Diabetes, kardio- und zerebrovaskuläre Erkrankungen, Tinnitus) führen kann
 - ▶ *Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)*
- ▶ Gilt als «Störungen verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung» und wird klassifiziert unter «Z73.0 Erschöpfungssyndrom (Burnout)»
- ▶ Gilt nicht als eigenständige psychische Störung, sondern kann eine solche begleiten

Risiko ausgesetzt sind Menschen

- ▶ Mit Mangel an Selbstvertrauen und an Selbstwirksamkeitsgefühl
- ▶ Hoher Verausgabungstendenz
- ▶ Hohem Perfektionsstreben
- ▶ Geringer Distanzierungsfähigkeit
- ▶ Emotionsorientiertem, vermeidendem oder resignativen Bewältigungsstil
- ▶ Mangelnder Konfliktfähigkeit, aufopfernder Haltung
- ▶ Hoher Kränkbarkeit
- ▶ Ambivalentem, ängstlich-unsicherem Bindungsstil

Grosse Symptomenpalette

- ▶ **Psychische Symptome**
- ▶ Emotionale Erschöpfung
- ▶ Emotionale Labilität
- ▶ Reizbarkeit
- ▶ Aggressivität
- ▶ Unsicherheit
- ▶ Ängste und Panik
- ▶ Niedergeschlagenheit
- ▶ Motivationsverlust
- ▶ **Körperliche Symptome**
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Erholungsunfähigkeit
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Vegetative Symptome (Verdauungsstörungen, multiple Schmerzen in Bauch, Rücken, Nacken, Zähnen, Kopf)
- ▶ Infektanfälligkeit
- ▶ **Kognitive Symptome**
- ▶ Aufmerksamkeitsstörung
- ▶ Konzentrationsstörung
- ▶ Gedächtnisstörung
- ▶ Entscheidungsschwierigkeit
- ▶ Reduzierte geistige Flexibilität
- ▶ **Verhaltensänderungen**
- ▶ Erhöhte oder verminderte Aktivität
- ▶ Sozialer Rückzug

Wichtige Hinweise

▶ **Gebäuchliche Messinstrumente**

- ▶ «Shirom-Melamed Burnout Measure» SMBM, Universität Zürich:
<http://www.fzkwp.uzh.ch/services/Stressmgmt/ZEP-1/Fragebogen.html>
- ▶ Maslach Burnout Inventory **MBI**

▶ **Therapieempfehlungen des Schweizer Expertennetzwerks Burnout (SEB)**

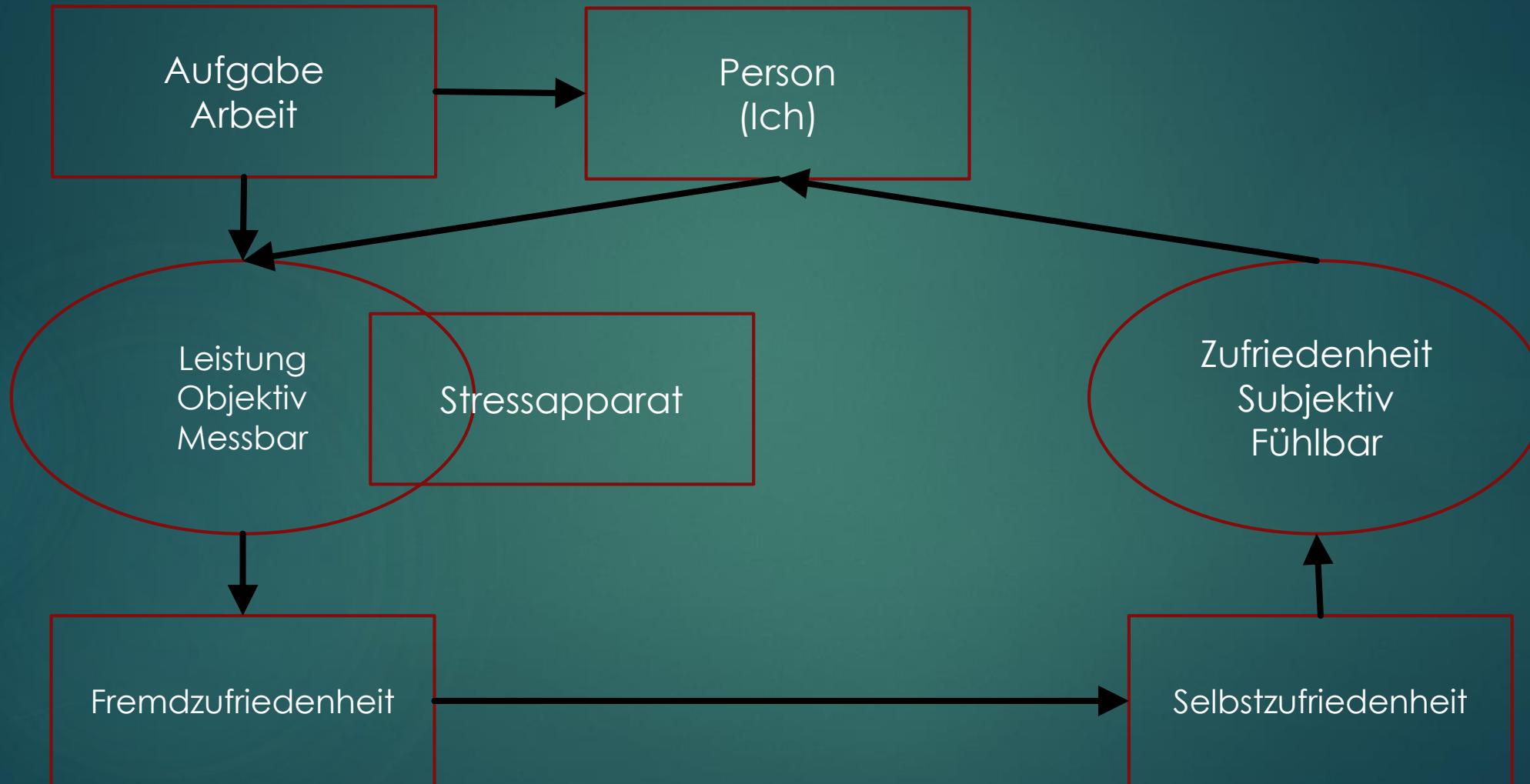
- ▶ Burnout-Behandlung Teil 1+2, Barbara Hochstrasser, Toni Brühlmann, Katja Cattapan, Josef Hättenschwiler, Edith Holsboer-Trachsler, Wolfram Kawohl, Beate Schulze, Erich Seifritz, Wilmar Schaufeli, Andi Zemp, Martin E. Keck, 2016
- ▶ SWISS MEDICAL FORUM – SCHWEIZERISCHES MEDIZINFORUM, 2016;16(26–27):561–566

Burnout?

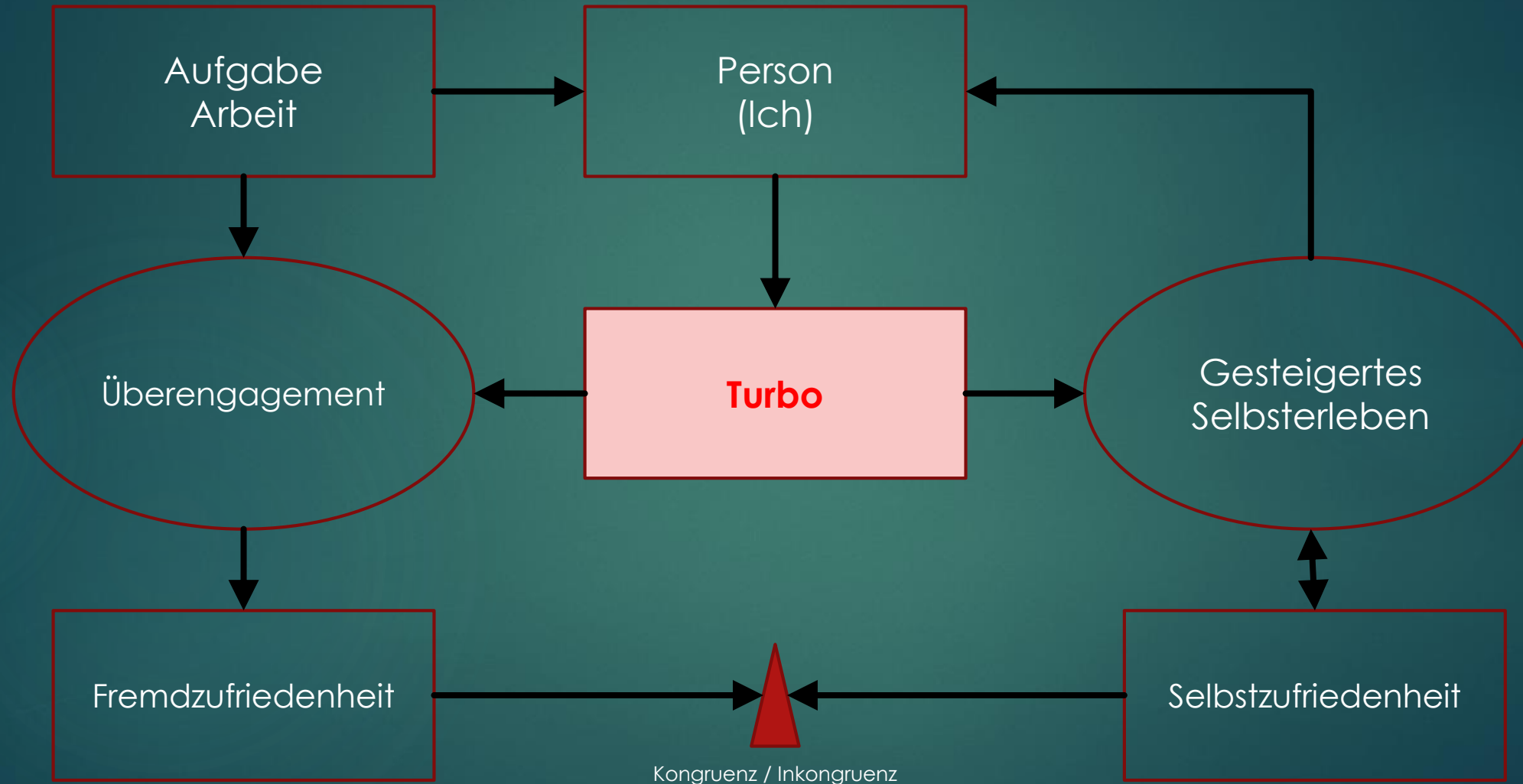


Erschöpfte Begeisterung

«08:15»-Modell (Basismodell)



Turbo-Modell (Steigerungsmodell)



Steigerung bei der Arbeit führt zu

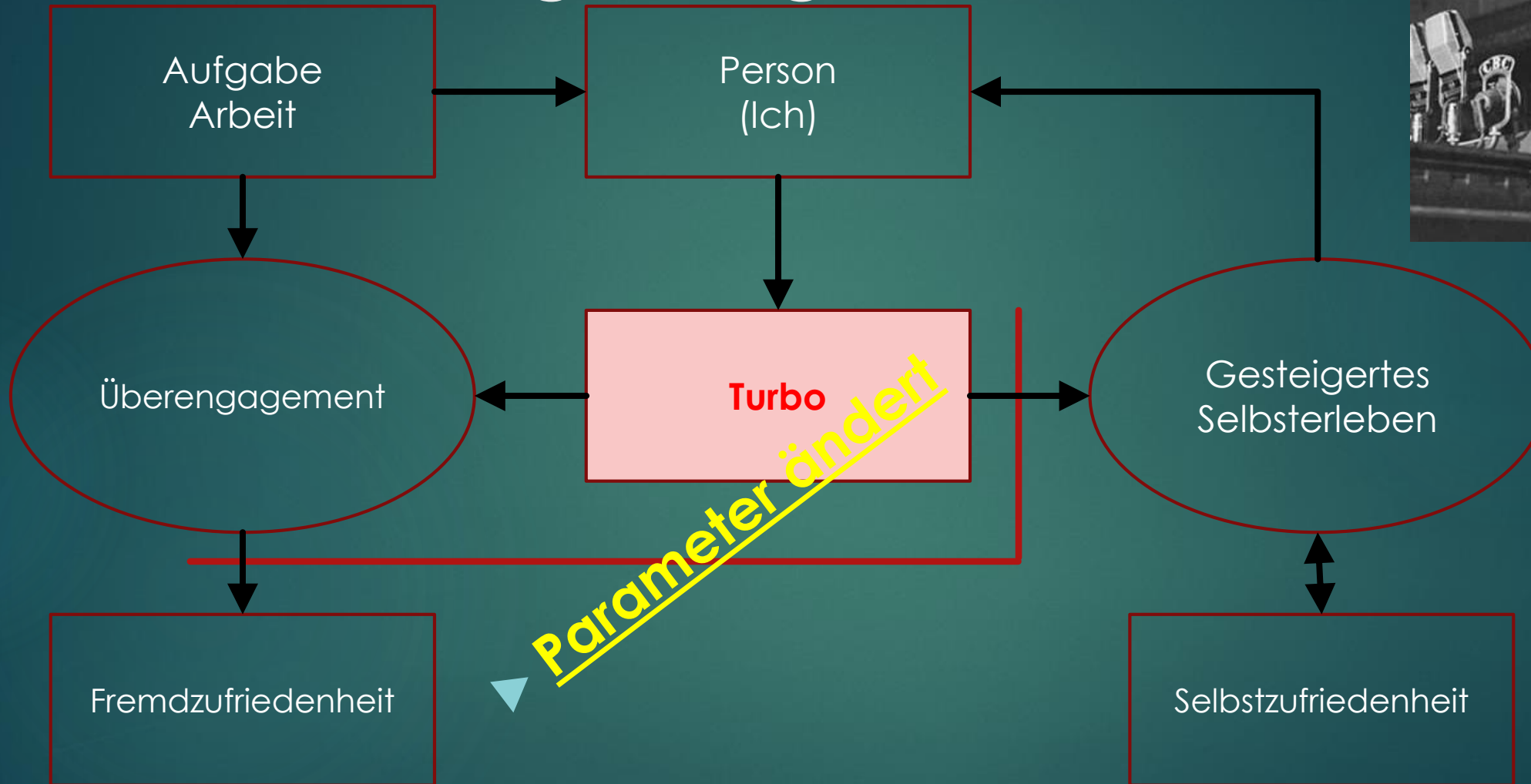
- ▶ **Gesteigertem Selbsterleben**
- ▶ Übererfüllung und Perfektion
- ▶ Fremdzufriedenheit
- ▶ Kongruenz mit mir selbst
- ▶ Selbstbild = Fremdbild
- ▶ **Übersteuert das Basismodell**

Turbo-Modell: Chance und Gefahr

- ▶ Subjektiv bewältigt man eine Arbeitsausweitung Jahre lang, wenn sie befriedigend verläuft
- ▶ Sie führt zu (viel) mehr Zufriedenheit, am Arbeitsplatz für mich als Person
- ▶ Doch bin ich ein Risiko für die Anderen, aber auch für mich selbst

- ▶ Ändert auch nur **1 Parameter**, droht die Katastrophe!

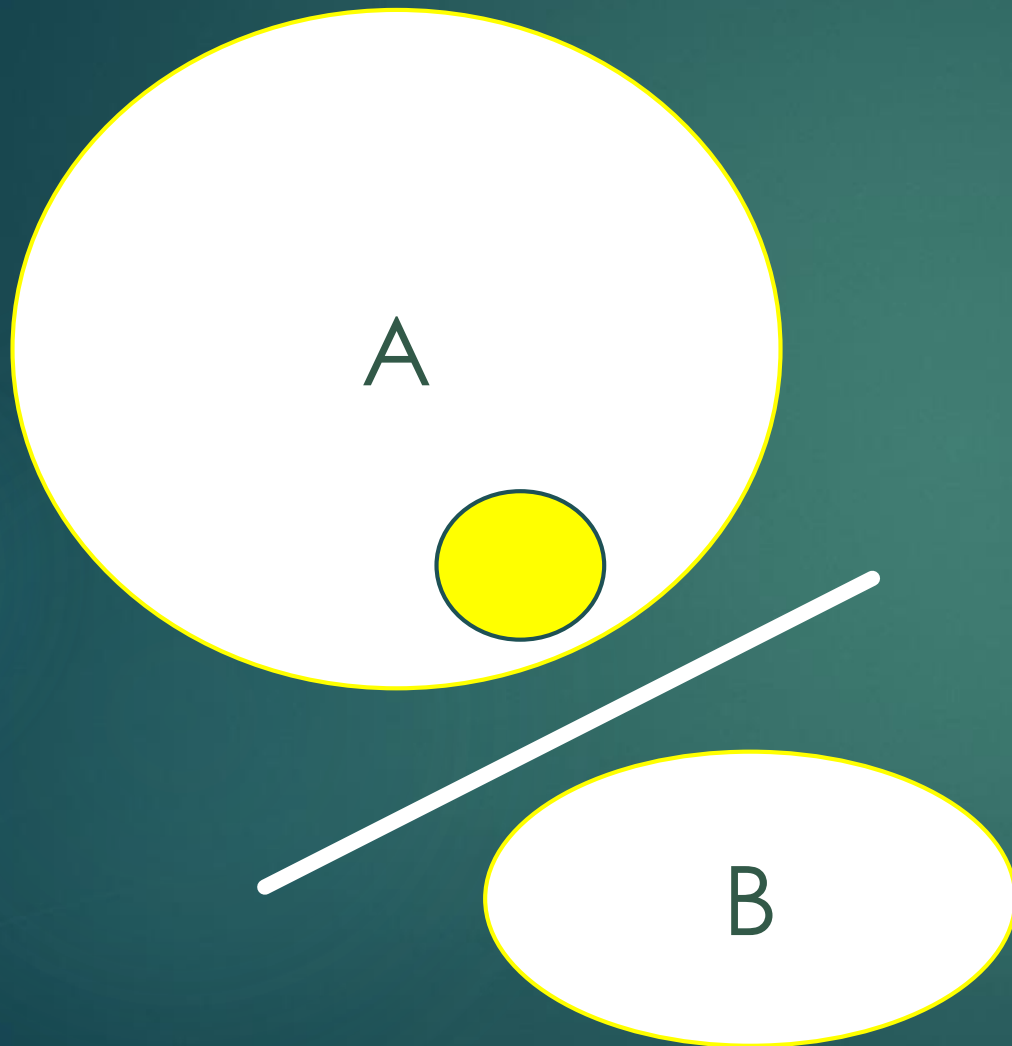
This is the beginning of the end



Wichtige Einsichten

- ▶ Nicht beliebt zu sein, das geht für mich gar nicht – es gibt da keine Alternative
- ▶ Wenn ich nicht «so» sein kann, fühle ich mich angegriffen – Angst, Selbsthass folgen
- ▶ Ich kann nicht streiten – Ich will nicht streiten!
- ▶ Das hier bin jetzt nicht mehr ich – Ich arbeite zwar weiter, aber ohne «mich» selbst zu sein
- ▶ Wenn das lange dauert, gehe ich kaputt

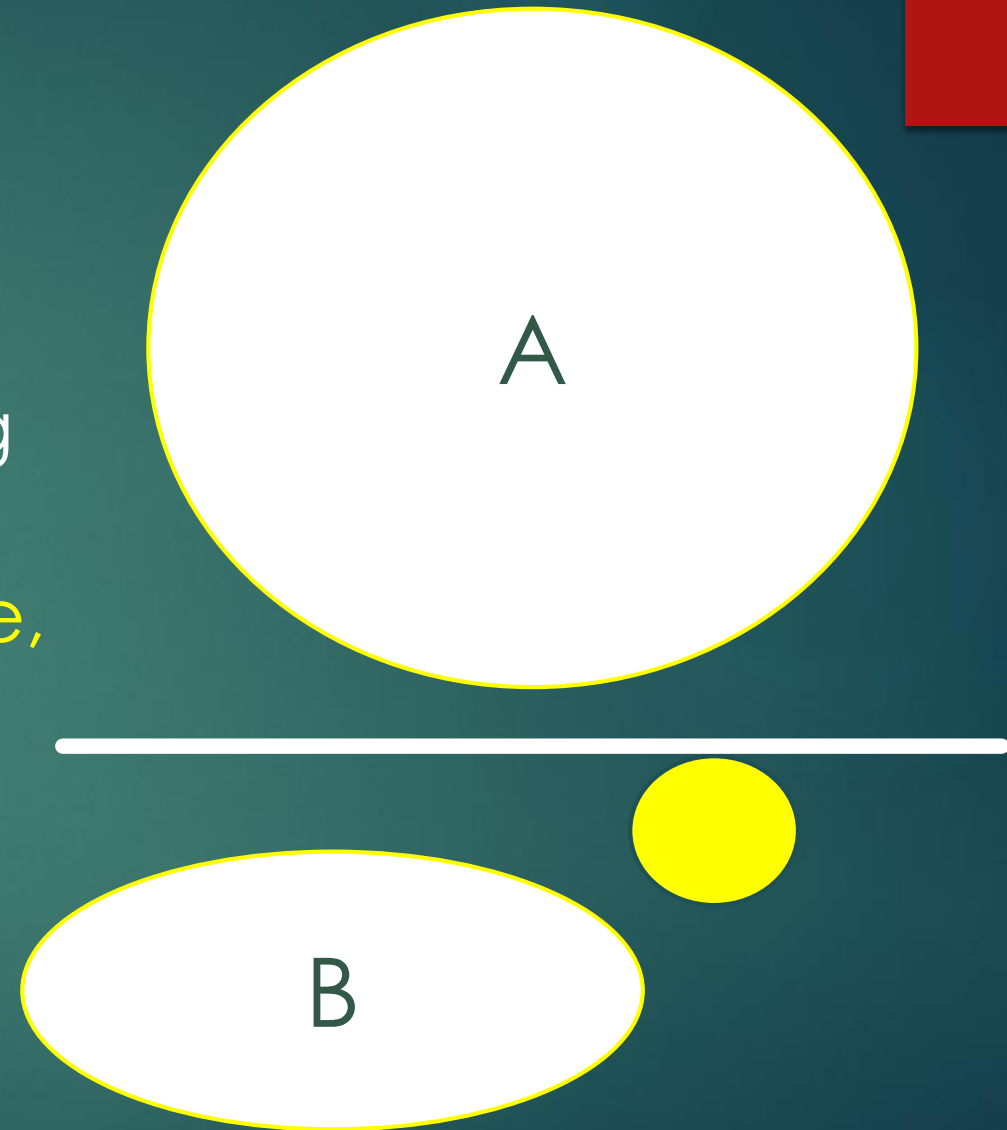
Turbo 1: Symbiose



- ▶ Überbehütet, überemotional
- ▶ Selbstzufriedenheit = Fremdzufriedenheit
- ▶ Keine Kompetenzentwicklung gegenüber «Anderem»
- ▶ **Meine Methode: Ich versuche stets, «hinein» zu gelangen und «drin» zu bleiben = Fusion, Symbiose**

Turbo 2: Exobiose

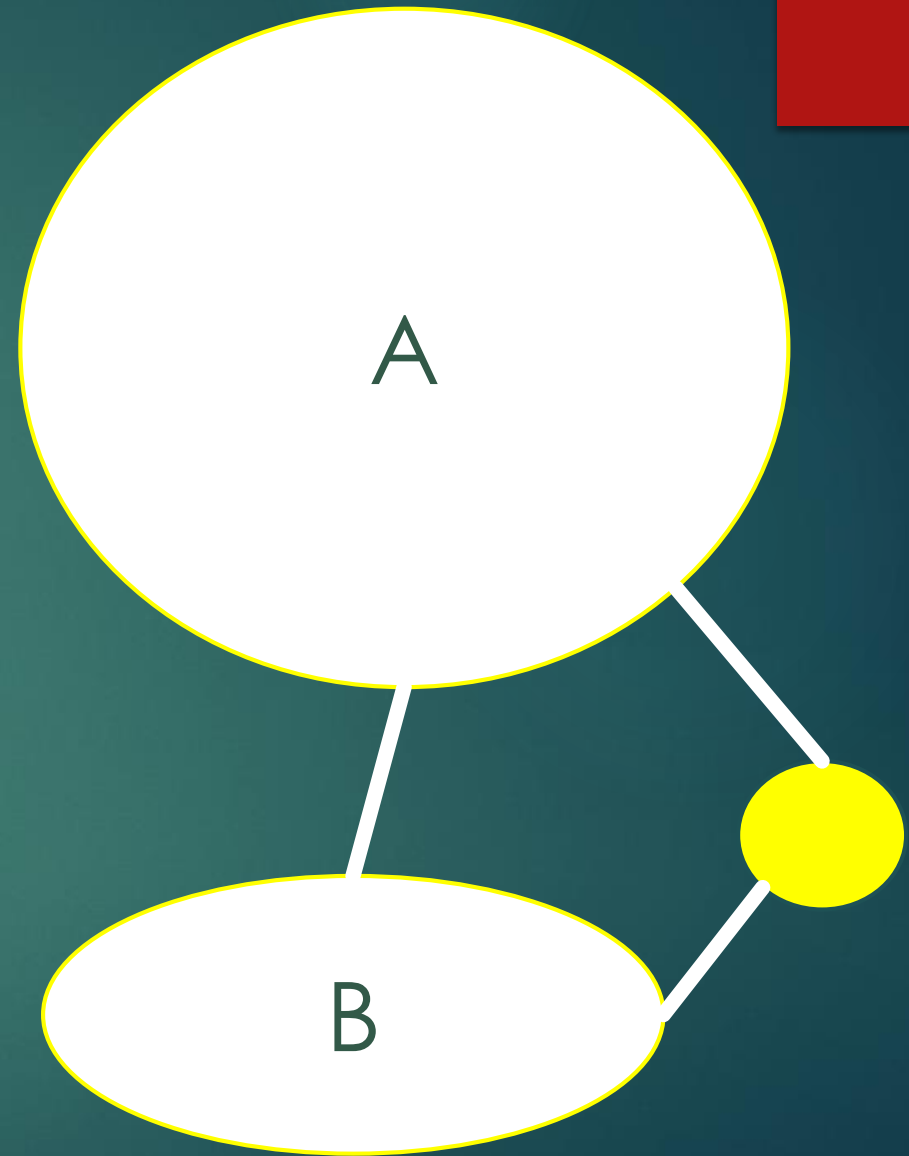
- ▶ Emotionale Kälte
- ▶ Streberdasein, «nie genug»
- ▶ Keine Kompetenzentwicklung für «Nähe»
- ▶ **Meine Methode: Ich versuche, den «Anderen» geneigt zu stimmen, indem ich mehr liefere, als er erwarten kann = Exklusion, Exobiose**



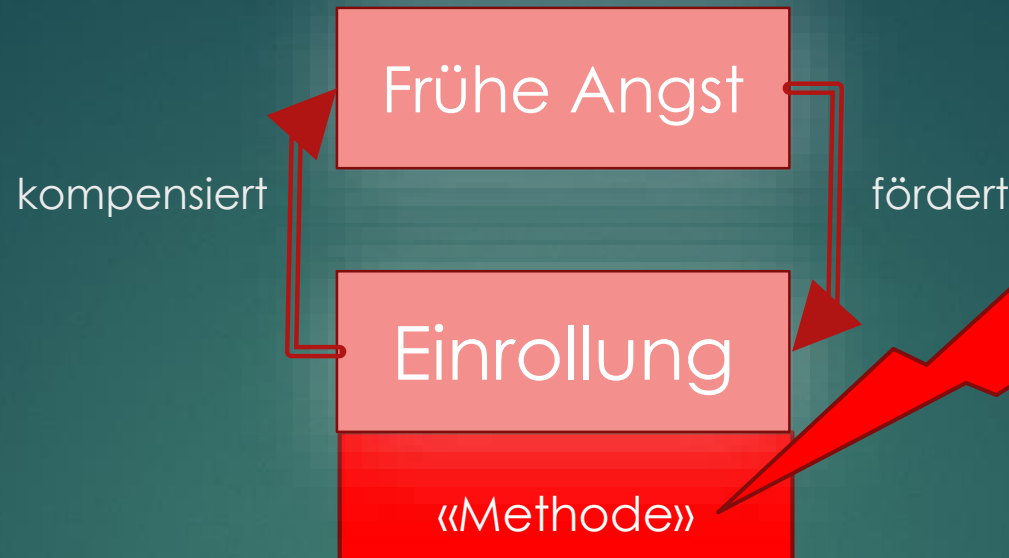
Basis: Partnerschaft

- ▶ Modulierte Emotionalität
- ▶ Es gibt Ich und Du und Wir
- ▶ Kompetenzentwicklung für «Nähe» und «Distanz»

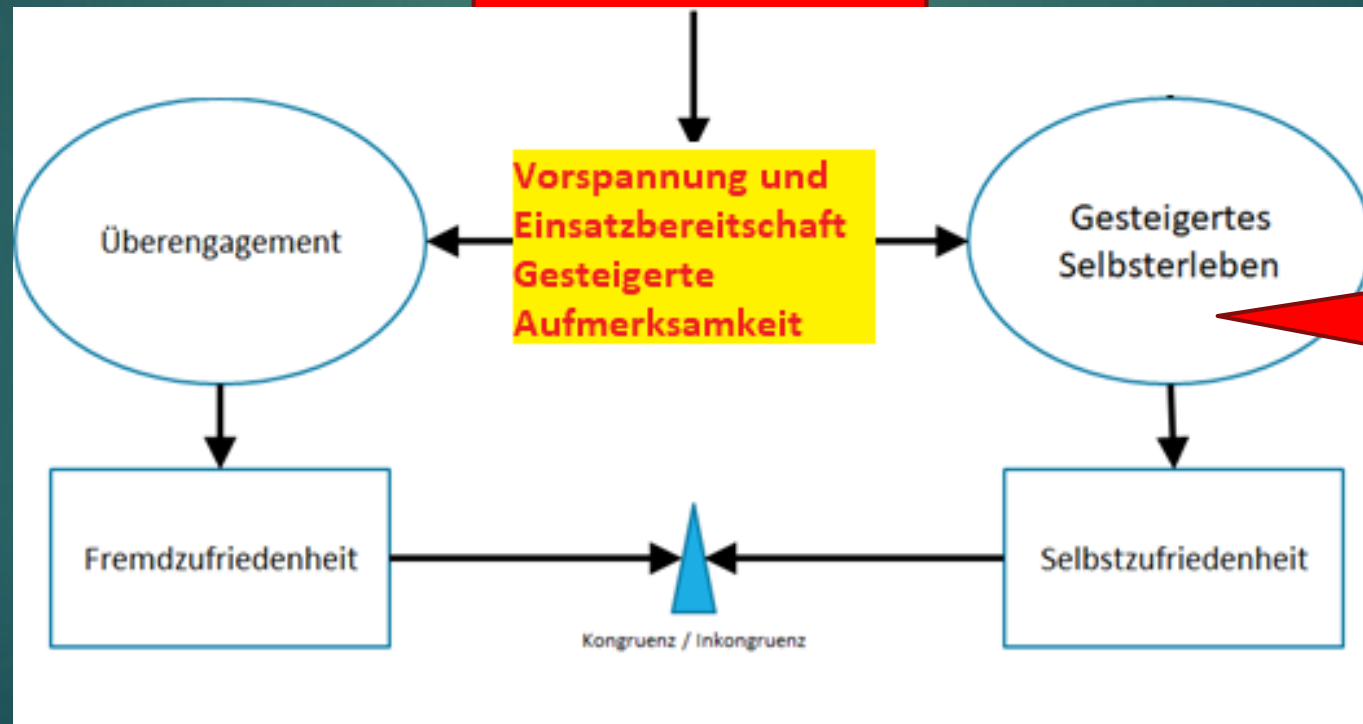
- ▶ *Meine Methode: Ich versuche stets, mit dem «Anderen» auf Augenhöhe zu kommunizieren = Partnerschaft*



Angst!

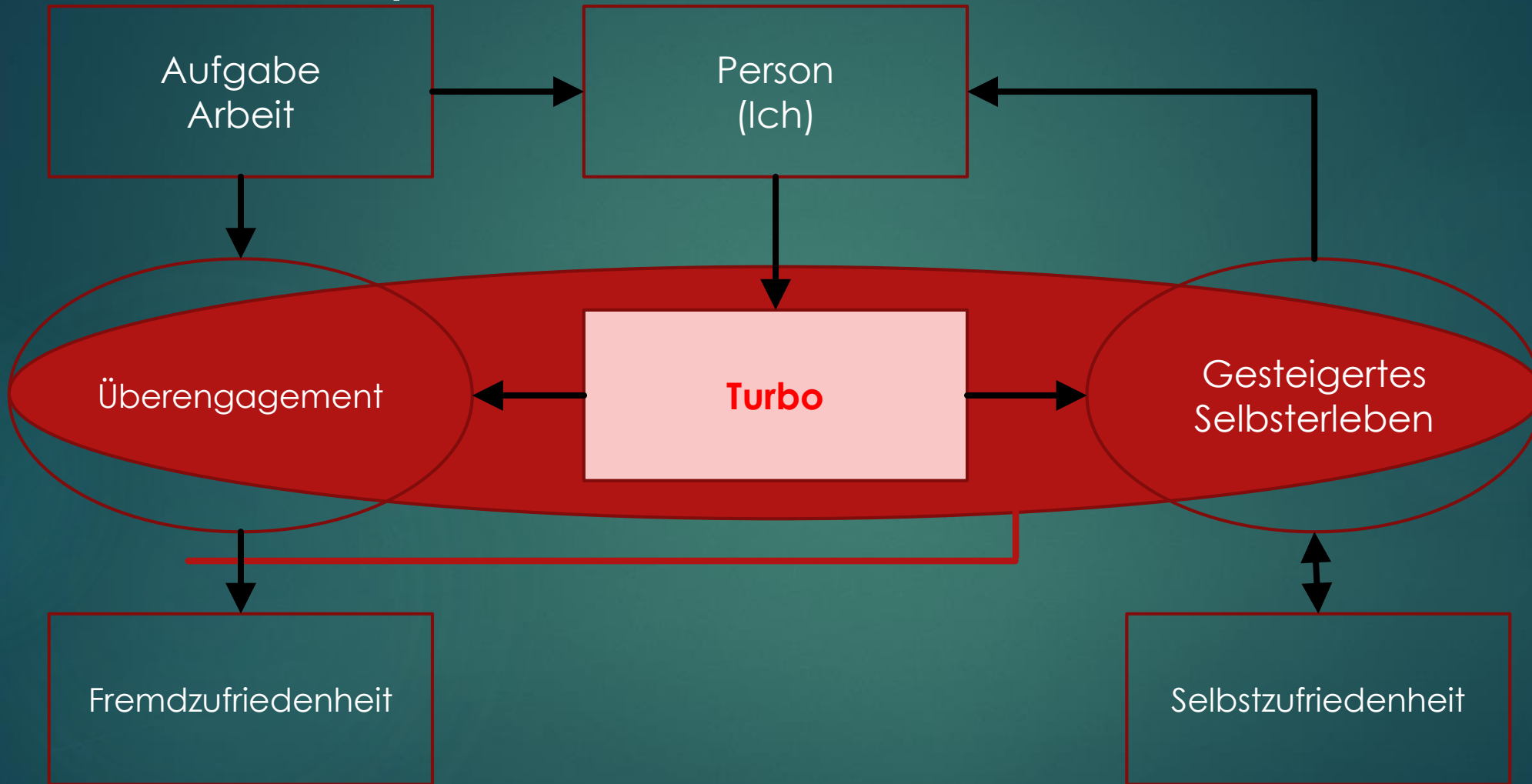


«Du musst»
Nur so bist du sicher
und hast warm

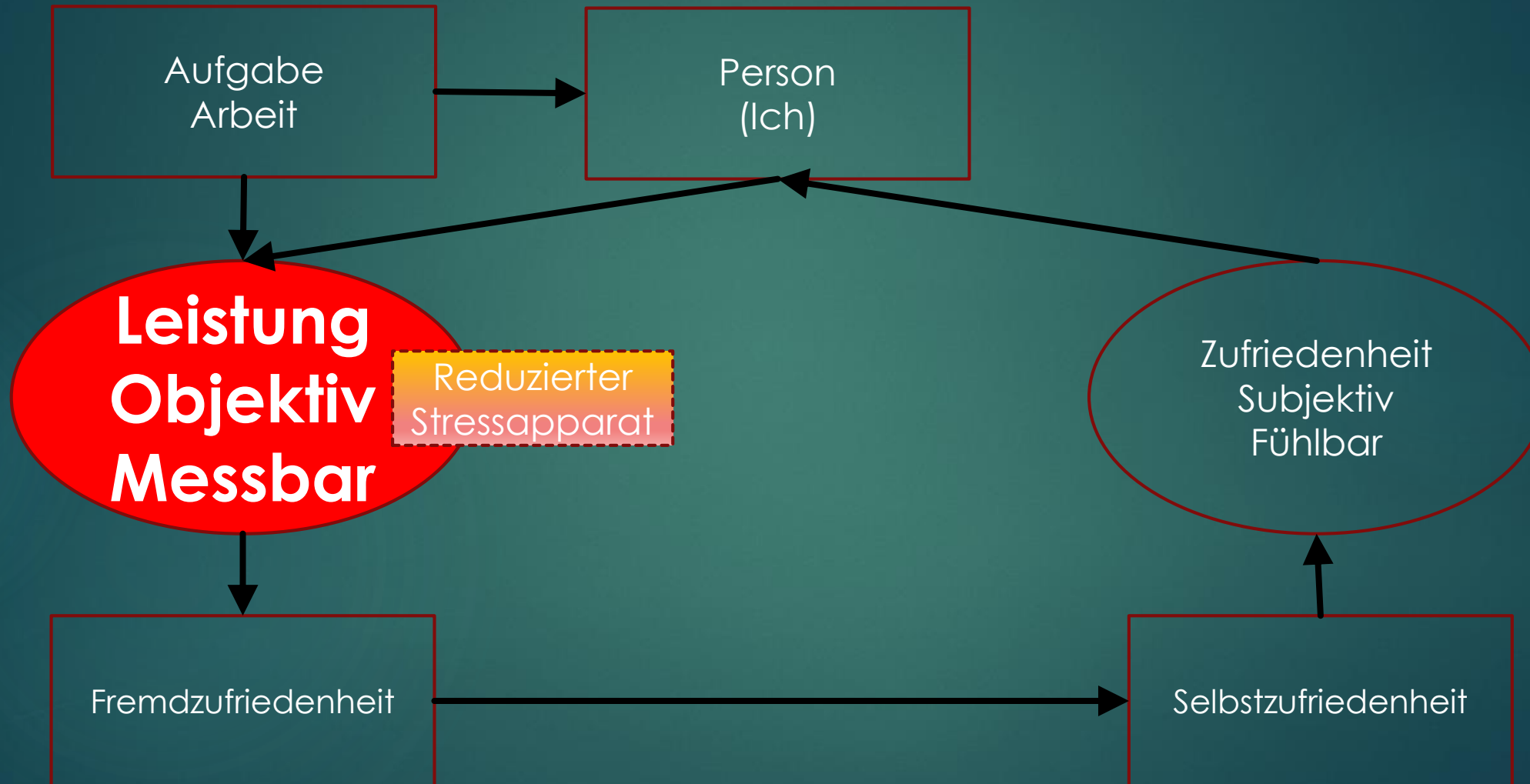


Doch:
«Wen» bin ich?

Wenn es passiert...



Jetzt gibt's nur noch das Basismodell



Welche Symptome drohen mir?

▶ **S1 Latenter Burnout**

- ▶ Erhöhte Stressbelastung
Nervosität, Reizbarkeit,
Aufmerksamkeitsstörungen
- ▶ Überaktivität,
vegetative Symptome
- ▶ Unregelmässige
Schlafstörungen
- ▶ **Bei längerer
Erholungsphase ist alles
noch reversibel**

▶ **S2 Manifester Burnout**

- ▶ Erschöpfung
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Reduzierte Aktivität, sozialer
Rückzug
- ▶ Emotionale Labilität
- ▶ Überdruss, Demotivierung
- ▶ Reduzierte Erholungsfähigkeit
- ▶ Dauerhafte vegetative
Symptome, multiple
Schmerzen
- ▶ Konzentrations- und
Gedächtnisstörungen
- ▶ Niedergeschlagenheit
- ▶ **Interesse und Freudfähigkeit
sind noch erhalten**

▶ **S3: Endstadium (Depression)**

- ▶ Ausgeprägte Erschöpfung
- ▶ Reduzierte Erholungsfähigkeit
- ▶ Schlafstörungen,
Früherwachen,
- ▶ Freud- und Interesselosigkeit,
Depressivität
- ▶ Reduktion von Appetit und
Libido
- ▶ Ausgeprägte kognitive
Symptome
- ▶ Dauerhafte vegetative
Symptome, multiple
Schmerzen
- ▶ Hoffnungslosigkeit
- ▶ Unter Umständen Suizidalität

Wie läuft mein Ausbrand ab?

Phase I

Ausbrennen über 2-3 Jahre
Letztes Halbjahr ist jeweils «toxisch»

(Phase II)

Kollaps, Kontrollverlust
Tage bis Wochen

Phase III

Ausbildung einer Störung
Dauert gleich lang wie Phase I

*Depression, Angststörung, PTSD,
Neurasthenie, Fatigue*

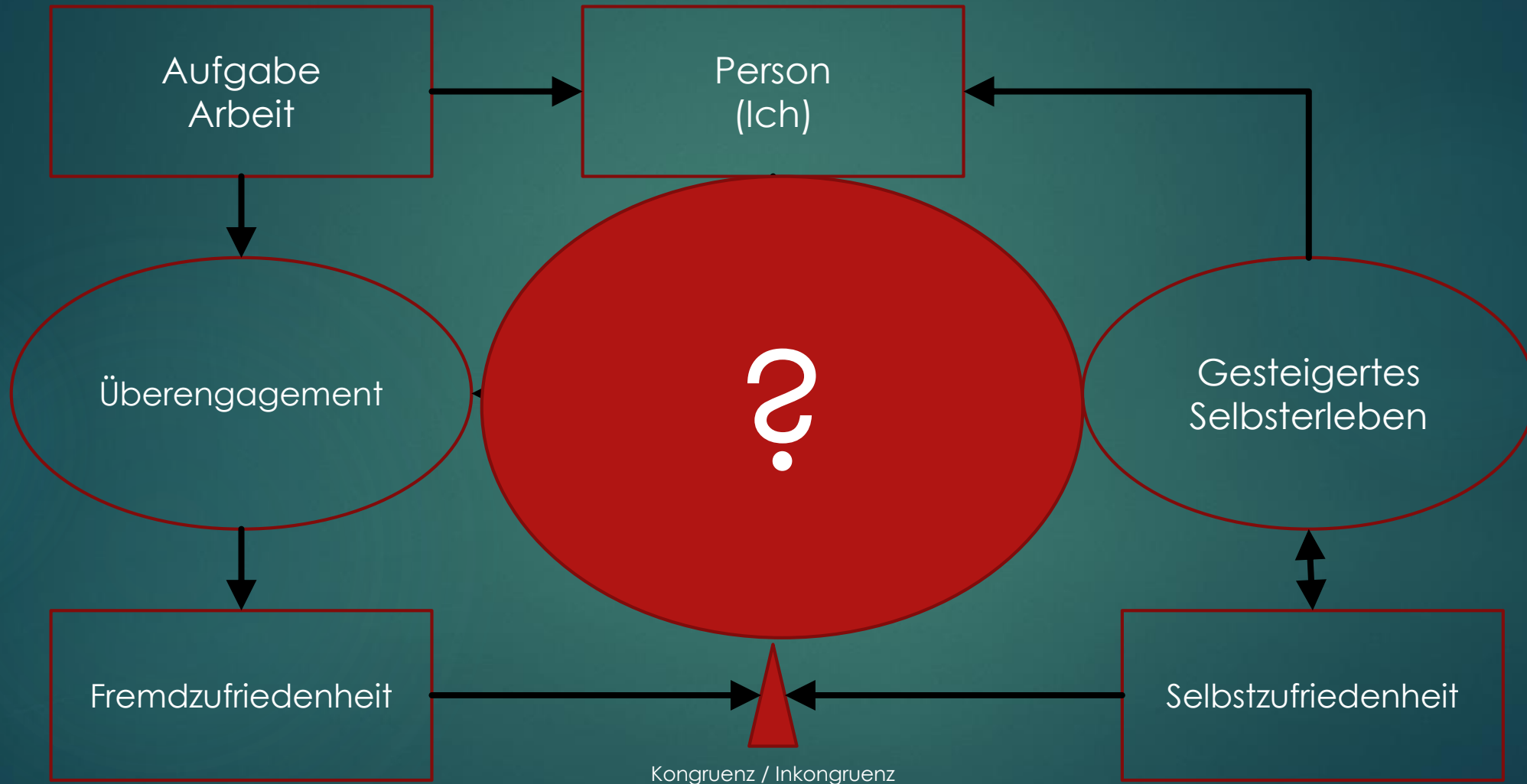
Was droht mir im Ernstfall?

- ▶ 1. Therapie der Störung («Diagnose»)
- ▶ 2. Neuer Umgang mit Stress und mit Entspannung (Einsatz, Erholung, Achtsamkeit)
- ▶ 3. Analytische Selbstfindung («Wer»)
- ▶ 4. Reifung durch den Dialog («Alter»)

Welche Erfahrungen mache ich?

- ▶ Nach dem Ausstieg: Es geht rasch viel besser
- ▶ Klinik: «Beste Zeit meines Lebens!»
- ▶ Der Wiedereinstieg am alten Arbeitsplatz stagniert bei 50%
- ▶ Gründe:
 - ▶ Extreme Ermüdbarkeit (Neurasthenie, Fatigue)
 - ▶ Keine Entfaltung des Turbo, keine Begeisterung mehr
 - ▶ Biochemischer Schaden am Organismus
- ▶ Sinnkrise, Lebenskrise, Reifungskrise
- ▶ Berufliche Neuorientierung ist ein wichtiges Thema

Werde ich je wieder «der Alte»?



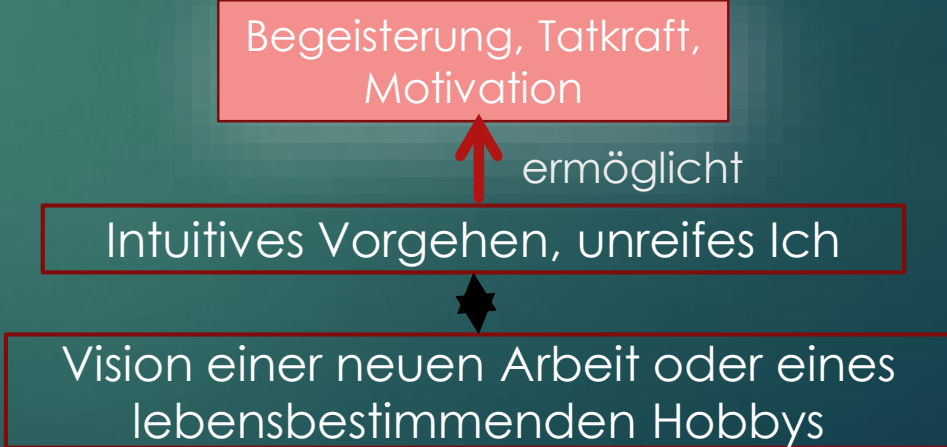
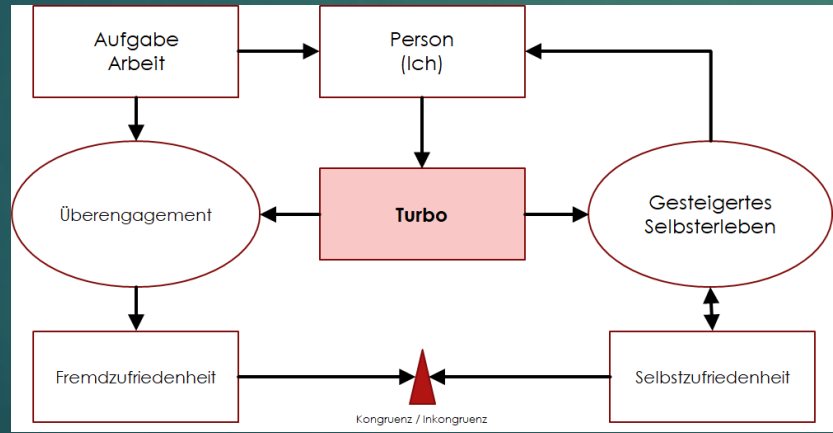
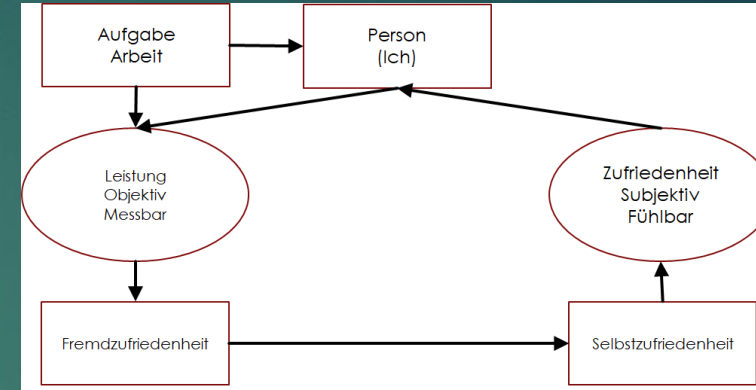
Hinter «Turbo» steht (Patho-)Physiologie

- ▶ Erhöhte Cortisolspiegel machen zunächst Stress reizvoll
 - ▶ sie erhöhen die Wahrnehmungsfähigkeit für sinnliche Reize
 - ▶ sie aktivieren emotionelle Funktionen im limbischen System
 - ▶ sie fördern Lernprozesse
 - ▶ sie aktivieren den Sympathikus
- ▶ Aber nur, wenn Entspannung in kurzer Zeit stets möglich ist und damit das Gefühl des *Im-Griff-habens* immer wieder etabliert werden kann

Den Turbozustand nennt man «Flow»

- ▶ Regeneriert via Dopamin, Endorphine, mittelbar durch Testosteron und andere Hormone (DHEA, etc.)
- ▶ Bei sozialem Erfolg Oxytocin (Geborgenheitsgefühl)
- ▶ Ist mit Müdigkeit und Trägheit unverträglich
- ▶ Stärkung linksfrontaler Muster zielgerichteter Aktivität
- ▶ Führt zu Selbstzufriedenheit und Fremdzufriedenheit
- ▶ Verlangt nach mehr! (Suchtaspekt)
- ▶ **Flow ist das Leitgefühl gemeisterter Stressbelastung**

Doch jetzt bin ich irgendwie «50/50»



Dauererhöhtes Cortisol war für mich Gift

- ▶ Vergesslichkeit, Einfallslosigkeit, **Pseudodemenz**: Atrophie des Hippokampus und Produktionsstopp des BDNF
- ▶ **Metabolisches Syndrom**: Steigert: Gesteigert werden Blutgerinnung, Blutzucker, Blutfette, Körpergewicht, kardiovaskuläres Risiko
- ▶ **Schlafstörungen** mit Tagesmüdigkeit, muskulärer Anspannung und Erhöhung der Schmerzempfindlichkeit
- ▶ **Fatigue, systemisch-generalisierte Entzündungslage**, Infektanfälligkeit: Ausschüttung von Interleukin-6 und TNF-alpha

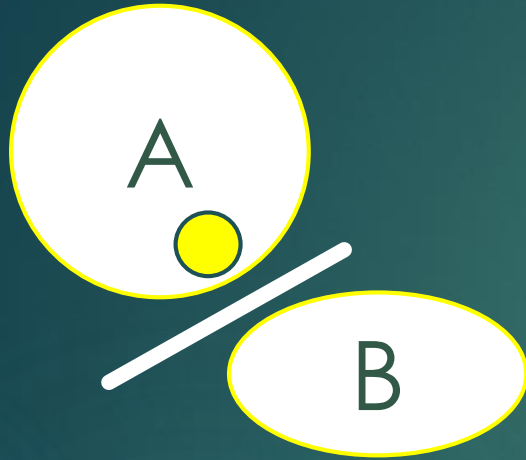
In meinem Gehirn herrscht Ausnahmezustand

- ▶ Erschöpftes Entspannungssystem (Serotoninmangel)
 - ▶ **Kompensation: Alkohol, Cannabis, Spielen, Kaufen, Porno, ...**
- ▶ Daueraktivierung des Aktivierungssystems (Noradrenalin), gestörter Hippokampus reguliert nicht mehr hinunter
 - ▶ **Es ist zum Davonlaufen**
- ▶ Dominanz der Angstzentrale (Mandelkern)
 - ▶ **Panikneigung und Agoraphobie**
- ▶ Keine Zellerneuerung mehr im Hippokampus
 - ▶ **Pseudodemenz**

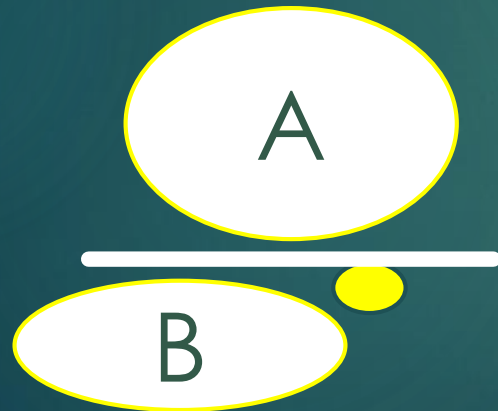
Vielleicht habe ich es gar zu weit getrieben?

- ▶ Bewegungsmangel, Sauerstoffmangel (Schlafapnoe), nitratreiche Ernährung, ACE-Hemmer, Betablocker, Statine, Metformin, Insulinsensitizer, NSAR, etc. führen zum Nitrostress
 - ▶ **Zelluläre Abfallprodukte schädigen Stoffwechsel**
- ▶ Nitrostress fördert den Abbau von Pyruvat zu Laktat → Gehemmter Citratzyklus
 - ▶ **Senkung des Zuckereinstroms ins Zentralnervensystem produziert Müdigkeit**
- ▶ Senkung der ATP-Synthese in den Mitochondrien (wg. Laktazidose):
 - ▶ **Belastungsintoleranz, Erschöpfbarkeit (raschere Alterung)**

Die Firma ist mitschuldig



- ▶ Firma ist eine Binnenwelt
- ▶ Gibt Anerkennung bei Einpassung
- ▶ Will Selbstverwirklichungswelt sein
- ▶ Symbiose ist gefragt, **Exobiose unmöglich**



- ▶ Plötzlich ist sie eine Aussenwelt
- ▶ Exobiose ist gefragt, **Symbiose unmöglich**

Ausbrenner sind oftmals vorbelastet

- ▶ Durch eine Krankheit (ADHS, PTSD, «Pain prone», Persönlichkeitsvariante, Psychose, Diabetes, etc.)
- ▶ Durch anhaltendes Mobbing
- ▶ Durch mehrere Jobs gleichzeitig
- ▶ Wegen Fehlqualifikation (Quereinsteiger, falsche Laufbahn)
- ▶ Durch privaten Stress (Beziehung, Problemkinder, Kulturfaktoren, etc.)

Ausbrennen ist heutzutage Alltag

- ▶ 13 Millionen Arbeitnehmer wegen Erschöpfung zeitweilig krankgeschrieben (D)
- ▶ Jeder dritte Berufstätige am Limit, fühlt sich erschöpft oder ausgebrannt
- ▶ Quer durch alle Branchen, Berufe und Hierarchien

Take Home

- ▶ Wie wurde ich geprägt? Welche ist meine «Methode»? **Unreif? Reif?**
- ▶ Bin ich der **08:15**-Typ? Bin ich der **Turbo**-Typ?
- ▶ Habe ich **Vorbelastungen?**
- ▶ Verliere ich mich selbst? Bin ich immer müde? Schlafe ich schlechter? Bin ich ineffizienter geworden? Vergesslicher? Zynischer? Einfallsloser? Kippe ich meine sozialen Beziehungen? Vernachlässige ich meine Hobbys? Keine Lust mehr? **Keine Begeisterungsfähigkeit mehr?** Habe ich vermehrt Angst? Kompensiere ich mit einer Sucht?
- ▶ Dann sollte bald mit einer **Fachperson** darüber reden!
- ▶ **Ich sollte weniger die Firma, als mich selbst anschauen!**



Burnout?

► Nicht mit mir!



Danke fürs Zuhören!