

*Die Spezialisten für berufliche
Diagnostik, Rehabilitation und
Integration.*



Burnout

- Definition
- Symptome
- Zusammenhang mit anderen Erkrankungen
- Behandlung und Prävention

Erschöpfung
verminderte Leistungsfähigkeit
innere Unruhe
Arbeit hat keinen Sinn
Schlafprobleme
Müdigkeit
Antriebslosigkeit
Gereiztheit
Lustlosigkeit



Definition von Burnout

Burnout beschreibt den Zustand des körperlichen und emotionalen **Ausgebranntseins.**

Es existiert keine einheitliche Definition!

Burnout - ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand ‚normaler‘ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung, einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit.⁽³⁾

Kernsymptome

- **Emotionale Erschöpfung** als Folge einer andauernden und übermäßigen psychischen und physischen Anstrengung. Gefühl der permanenten Müdigkeit und Antriebslosigkeit.
- **Geringere Zufriedenheit mit der eigenen Leistung.** Die eigene Leistung erscheint zu gering. Man glaubt nicht an eigenen Erfolg und fühlt sich nicht in der Lage selbstständig etwas zu bewirken. Der Sinn der eigenen Tätigkeit geht verloren.
- **Beeinträchtigt Verhältnis zur beruflichen Umgebung.** Die Arbeitsweise wird unpersönlich. Es wird Zynismus und Gleichgültigkeit gegenüber den Kollegen, Kunden oder Klienten entwickelt.⁽²⁾

ICD-10 Kodierung von Burnout

Burnout Syndrom gilt nicht als Krankheit, sondern als **Zusatzdiagnose** im Abschnitt „Probleme im Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“.



Zusammenhang mit anderen Erkrankungen

Krankschreibungen ausschließlich aufgrund von Burnout sind selten!

Nur **ca. 15%** der Burnout Krankschreibungen erfolgen ohne akute somatische oder psychische Erkrankung

In **ca. 85%** der Krankheitsfälle wird Burnout zusammen mit psychischen oder anderen Erkrankungen diagnostiziert⁽¹⁾.

Psychische Erkrankungen	Somatische Erkrankungen
21,7 % Depressive Episode	7,8 % unbekannte und nicht näher bezeichnete Krankheitsursachen
15,2 % Anpassungsstörungen	4,2 % Unwohlsein und Ermüdung
8,7 % andere neurotische Störungen	2,9 % Rückenschmerzen
8,5 % somatoforme Störungen	2,3 % Schlafstörung

Wenn Sie unter Burnout leiden...

- Abklärung von Beschwerden durch Fachärzte oder Psychotherapeuten, damit Sie eine adäquate Behandlung bekommen und die Erkrankung nicht chronisch wird
- Individuelle gezielte Psychotherapie für den Aufbau von persönlichen Kompetenzen
- Qualifizierte Beratung zu psychischen Erkrankungen und Anleitung zur Selbsthilfe gegen seelische Überlastung
- Entspannung / Zeit für sich nehmen
- Körperliche Aktivitäten (Sport, Spaziergänge)
- Freizeitaktivitäten als Abwechslung zum beruflichen Alltag

Prävention

- Vermeidung von permanenten hohen Arbeitsbelastungen
- Gutes Selbst- und Zeitmanagement
- Regelmäßige Tagesstruktur, ausreichender Schlaf
- Zusätzliche Angebote vom Arbeitgeber, wie z.B. Supervision
- Entspannung / Zeit für sich nehmen
- Genügend Zeit für Freizeitaktivitäten
- Sport und frische Luft



Literatur:

1. BPtK-Studie zur Arbeitsunfähigkeit (2012). Psychische Erkrankungen und Burnout. www.bptk.de
2. Koch U. & Brioch K. (2012). Das Burn-out Syndrom. Bundesgesundheitsblatt 55:161-163.
3. Schaufeli, W. B. & Enzmann, D. (1998). The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis. London: Taylor & Francis.