

## 68 Burnout Erschöpfung-Syndrom ICD-10 V. Z 73

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand, der durch anhaltenden beruflichen Stress und Überlastung gekennzeichnet ist. Es führt zu physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung und kann die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden einer Person erheblich beeinträchtigen. Hier sind einige der häufigsten Merkmale und Symptome des Burnout-Syndroms:

Erschöpfung-Syndroms: Menschen mit Burnout fühlen sich oft körperlich und emotional erschöpft. Sie haben das Gefühl, keine Energie mehr zu haben, um ihren täglichen Aufgaben nachzukommen. Zynismus und Distanzierung; Betroffene können zynisch gegenüber ihrer Arbeit oder den Menschen in ihrem Umfeld werden. Sie ziehen sich möglicherweise von Kollegen, Freunden und Familie zurück.

Verminderte Leistung: Die Leistungsfähigkeit und Produktivität nehmen ab, da die Person Schwierigkeiten hat, sich auf Aufgaben zu konzentrieren und diese zu erledigen.

Schlafprobleme: Schlafstörungen sind häufig bei Menschen mit Burnout. Sie können Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen haben (Andrawis A, 2018).

### Psychosomatik Körperliche Symptome

Neben emotionaler Erschöpfung können körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magenprobleme und Muskelverspannungen auftreten.

Gefühl der Hilflosigkeit: Betroffene können das Gefühl haben, dass sie keine Kontrolle mehr über ihre Arbeit oder ihr Leben haben, was zu einem Gefühl der Hilflosigkeit führt.

Es ist wichtig zu beachten, dass Burnout hauptsächlich auf chronischen beruflichen Stress zurückzuführen ist, obwohl es auch in anderen Lebensbereichen auftreten kann. Es kann ernsthafte Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben und sollte nicht ignoriert werden.

## Burnout-Syndrom entwickelt

Ein Burnout-Syndrom entwickelt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum als Reaktion auf chronischen beruflichen Stress und eine Kombination von Faktoren. Es gibt keine einzige Ursache für Burnout, sondern es handelt sich um ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Einflüsse.

Hier sind einige der Hauptfaktoren, die zur Entstehung eines Burnout-Syndroms beitragen können:

Hoher beruflicher Stress; Chronischer Stress am Arbeitsplatz ist ein Schlüsselfaktor bei der Entwicklung von Burnout. Dieser Stress kann aus übermäßiger Arbeitsbelastung, hohem Leistungsdruck, unklaren Arbeitsanforderungen, Konflikten mit Kollegen oder Vorgesetzten und unzureichender Unterstützung seitens des Arbeitgebers resultieren.

Arbeitsplatzanforderungen; Wenn die Anforderungen des Jobs die Fähigkeiten und Ressourcen einer Person übersteigen, kann dies zu Gefühlen der Überforderung und Frustration führen.

Mangelnde Kontrolle; Das Gefühl, wenig oder keine Kontrolle über die eigenen Arbeitsbedingungen oder den Arbeitsablauf zu haben, kann die Entstehung von Burnout begünstigen.

Mangelnde Belohnung; Das Fehlen von Anerkennung, Wertschätzung oder angemessener Entlohnung für die geleistete Arbeit kann zu Unzufriedenheit und Erschöpfung führen.

Fehlende soziale Unterstützung; Ein Mangel an Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten kann das Risiko für Burnout erhöhen, da soziale Unterstützung dazu beiträgt, mit Stress besser umzugehen (ebd.).

## Perfektionismus

Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst stellen und perfektionistisch veranlagt sind, neigen dazu, ein erhöhtes Risiko für Burnout zu haben, da sie sich selbst übermäßig belasten.

Mangelnde Work-Life-Balance; Eine unausgeglichene Balance zwischen Arbeit und Privatleben kann zu anhaltendem Stress führen.

Persönliche Faktoren; Einige Persönlichkeitsmerkmale, wie beispielsweise ein starkes Bedürfnis nach Erfolg und Anerkennung oder geringe Stressbewältigungsfähigkeiten, können das Risiko für Burnout erhöhen.

Es ist wichtig zu betonen, dass nicht jeder, der Stress am Arbeitsplatz erlebt, zwangsläufig ein Burnout entwickelt. Die individuelle Widerstandsfähigkeit, die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, und die verfügbare soziale Unterstützung spielen eine wichtige Rolle dabei, ob jemand anfällig für Burnout ist oder nicht. Die Prävention von Burnout beinhaltet die Förderung einer gesunden Work-

Life-Balance, den Umgang mit Stressbewältigungstechniken und die Schaffung einer unterstützenden Arbeitsumgebung. Menschen, die Anzeichen von Burnout zeigen, sollten professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wiederherzustellen.

### Mobbing am Arbeitsplatz - Mobbing und Burnout

kann ein schwerwiegender Stressfaktor sein und kann in einigen Fällen zur Entwicklung eines Burnout-Syndroms beitragen. Mobbing am Arbeitsplatz bezieht sich auf wiederholte, negative Verhaltensweisen, die darauf abzielen, eine Person zu schikanieren, zu belästigen oder zu diskriminieren. Diese Verhaltensweisen können verbal, psychologisch oder physisch sein und haben oft das Ziel, das Opfer zu erniedrigen, zu demütigen oder aus der Arbeitsumgebung zu drängen.

Mobbing kann zu erheblichem Stress führen, der mit den Merkmalen des Burnout-Syndroms, wie anhaltender beruflicher Belastung, Erschöpfung, Zynismus und verminderter Leistungsfähigkeit, in Verbindung steht. Hier sind einige Wege, wie Mobbing und Burnout miteinander in Beziehung stehen können:

Erhöhter Stress; Mobbing kann das Stressniveau einer Person erheblich erhöhen, da sie ständig belästigt oder schikaniert wird. Dieser chronische Stress kann zu Erschöpfung und emotionaler Erschöpfung führen, was zwei Hauptkomponenten des Burnout-Syndroms sind.

Psychische Belastung; Menschen, die gemobbt werden, erleben oft psychische Belastungen wie Angst, Depression und Schlafstörungen, die mit den Symptomen von Burnout überlappen können.

Soziale Isolation; Mobbing kann dazu führen, dass die betroffene Person sich von Kollegen und der Arbeitsgemeinschaft isoliert, was das Gefühl der Distanzierung und Entfremdung verstärken kann, dass ebenfalls Teil des Burnout-Syndroms ist.

Verminderte Leistungsfähigkeit; Aufgrund von Stress und emotionaler Belastung durch Mobbing kann die Arbeitsleistung abnehmen, was wiederum die Gefahr einer Verschlimmerung des Burnout-Risikos erhöht. Es ist wichtig zu beachten, dass Mobbing und Burnout unabhängig voneinander auftreten können, aber in vielen Fällen können sie miteinander interagieren und sich gegenseitig verstärken. Wenn jemand Mobbing am Arbeitsplatz erlebt und Anzeichen von Burnout zeigt, ist es wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, um sowohl das Mobbingproblem als auch die Burnout-Symptome anzugehen. Arbeitgeber sollten Mobbing am Arbeitsplatz ernst nehmen und geeignete Maßnahmen ergreifen, um es zu verhindern und zu bekämpfen.

Dies kann die Implementierung von Anti-Mobbing-Richtlinien, Schulungen für Mitarbeiter und die Schaffung eines sicheren Arbeitsumfelds umfassen.

### Die Diagnose des Burnout-Syndroms

kann etwas komplex sein, da es keine spezifischen diagnostischen Tests wie Blutuntersuchungen oder Bildgebungsverfahren gibt, die es nachweisen können. Stattdessen basiert die Diagnose in der Regel auf einer gründlichen Beurteilung der Symptome und des Krankheitsverlaufs durch einen qualifizierten Gesundheitsfachmann. Hier sind einige Schritte, die bei der Diagnose des Burnout-Syndroms üblicherweise unternommen werden:

#### Anamnese und klinische Bewertung

Der Arzt oder Psychologe wird den Patienten eingehend befragen und die Symptome sowie den Verlauf ihres Zustands verstehen wollen. Dabei wird nach Stressfaktoren am Arbeitsplatz und in anderen Lebensbereichen gefragt.

#### Ausschluss anderer Erkrankungen

Es ist wichtig, andere physische und psychische Gesundheitsprobleme auszuschließen, die ähnliche Symptome wie Burnout aufweisen könnten, wie zum Beispiel Depression, Angststörungen oder körperliche Erkrankungen. Dazu können körperliche Untersuchungen und gegebenenfalls Labortests gehören.

Beurteilung der Symptome; Der Arzt wird die Symptome des Patienten bewerten, um sicherzustellen, dass sie mit den typischen Merkmalen von Burnout, wie anhaltender beruflicher Stress, Erschöpfung, Zynismus und verminderter beruflicher Erfolg, übereinstimmen.

Beratung und Gesprächstherapie; Ein wesentlicher Teil der Diagnose von Burnout beinhaltet die Kommunikation mit dem Patienten, um seine Gefühle und Gedanken besser zu verstehen. Oft wird empfohlen, dass Menschen mit Burnout professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um Bewältigungsstrategien zu erlernen und ihre psychische Gesundheit zu verbessern.

Arbeitsplatzbewertung; Es kann hilfreich sein, den Arbeitsplatz und die Arbeitsbedingungen des Patienten zu bewerten, um festzustellen, ob beruflicher Stress und Arbeitsbelastung Faktoren sind, die zur Entwicklung von Burnout beigetragen haben.

## Die Diagnose der Burn – Out-Syndrom

Das Burnout-Syndrom äußert sich in einer Vielzahl von physischen, emotionalen und Verhaltenssymptomen. Es kann von Person zu Person unterschiedlich sein.

### Hauptsymptome

Erschöpfung; Eine anhaltende und überwältigende Müdigkeit ist eines der häufigsten Symptome von Burnout. Betroffene fühlen sich körperlich und emotional ausgelaugt, unabhängig von ausreichendem Schlaf und Ruhe.

Zynismus und Distanzierung; Menschen mit Burnout entwickeln oft negative Einstellungen gegenüber ihrer Arbeit, Kollegen und Vorgesetzten. Sie können sich distanziert, gleichgültig oder zynisch gegenüber beruflichen Aufgaben und Beziehungen verhalten.

Verminderte Leistung; Die Leistungsfähigkeit nimmt ab, da die Betroffenen Schwierigkeiten haben, sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren und diese zu erledigen. Die Qualität der Arbeit kann ebenfalls abnehmen.

Psychosomatik -Körperliche Symptome; Burnout kann zu einer Vielzahl von körperlichen Beschwerden führen, darunter Kopfschmerzen, Magenprobleme, Muskelverspannungen und Schlafstörungen.

Emotionale Veränderungen; Zu den emotionalen Symptomen gehören Reizbarkeit, Nervosität, Ängstlichkeit, Traurigkeit und das Gefühl von Hilflosigkeit. Die Stimmung kann instabil sein.

Kognitive Beeinträchtigungen; Menschen mit Burnout können Schwierigkeiten haben, klare Gedanken zu fassen, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen. Das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit können ebenfalls beeinträchtigt sein.

Soziale Isolation; Betroffene ziehen sich möglicherweise von Freunden, Familie und Kollegen zurück und isolieren sich sozial.

Veränderungen im Schlafverhalten; Schlafprobleme wie Schlaflosigkeit oder übermäßiger Schlaf können auftreten.

Gefühle der Sinnlosigkeit; Menschen mit Burnout können das Gefühl haben, dass ihre Arbeit keinen Sinn mehr hat oder dass sie keine Freude oder Erfüllung aus ihrer Tätigkeit ziehen. Veränderungen

im Verhalten Einige Menschen mit Burnout neigen dazu, ungesunde Verhaltensweisen zu entwickeln, wie übermäßigen Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung oder Drogenmissbrauch. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Symptome nicht immer gleichzeitig auftreten und dass sie von Person zu Person variieren können.

### Therapie von Burnout und Maßnahmen

Die Therapie von Burnout aus medizinischer Sicht ist ein komplexer Prozess, der eine ganzheitliche Herangehensweise erfordert. Burnout ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, der oft durch chronischen Stress am Arbeitsplatz verursacht wird. Hier sind einige wichtige Aspekte der Therapie von Burnout aus medizinischer Sicht:

1. Diagnosestellung: Die Diagnose von Burnout erfordert eine gründliche Untersuchung durch einen qualifizierten Arzt oder Psychiater. Die Symptome von Burnout können sich mit anderen medizinischen und psychischen Erkrankungen überlappen, daher ist eine genaue Diagnose wichtig.
2. Psychotherapie: Eine der häufigsten Formen der Therapie für Burnout ist Hierbei kommen verschiedene Ansätze in Frage, darunter Psychoanalyse PA, kognitive Verhaltenstherapie (CBT), Gesprächstherapie und Stressbewältigungstechniken. Die Therapie zielt darauf ab, die individuellen Stressoren zu identifizieren und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
3. Medikamente: In einigen Fällen kann die Verwendung von Medikamenten in Erwägung gezogen werden, um die Symptome von Burnout zu lindern. Dies kann die Verabreichung von Antidepressiva oder Angstlindernden Medikamenten beinhalten, insbesondere wenn begleitende psychische Gesundheitsprobleme wie Depression oder Angststörungen vorliegen.
4. Lebensstiländerungen: Die Veränderung des Lebensstils ist entscheidend bei der Behandlung von Burnout. Dazu gehören die Anpassung von Arbeitsgewohnheiten, das Setzen von Grenzen, die Förderung von Work-Life-Balance, eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf.
5. Stressbewältigung: Techniken zur Stressbewältigung, wie etwa Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining und Meditation, können hilfreich sein, um den Stress abzubauen und die Resilienz zu stärken.
6. Unterstützung durch soziales Umfeld: Die Unterstützung von Freunden, Familie und Kollegen kann eine wichtige Rolle bei der Genesung von Burnout spielen. Offene Kommunikation und das Teilen von Gefühlen und Erfahrungen können dazu beitragen, soziale Unterstützung zu erhalten.

7. Krankheitsverständnis: Die Patienten sollten über die Ursachen und Auslöser von Burnout informiert sein, um ihre eigenen Stressoren besser zu erkennen und zu managen.

8. Rückkehr zur Arbeit: In einigen Fällen ist es notwendig, die Arbeitsbelastung schrittweise zu reduzieren und dann wieder in den Beruf zurückzukehren. Dies kann mit dem Arbeitgeber und Therapeuten abgestimmt werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Therapie von Burnout individuell angepasst werden muss. Einige Menschen können sich schneller erholen als andere, und die Behandlung kann je nach den spezifischen Umständen und Bedürfnissen des Einzelnen variieren. Die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Burnout sind entscheidend, um schwerwiegendere gesundheitliche Probleme zu verhindern. Wenn Sie glauben, dass Sie oder jemand, den Sie kennen, an Burnout leidet, sollten Sie dringend professionelle medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

### Psychotherapie Psychoanalyse PA

Aus einer psychoanalytischen Perspektive wird Burnout oft als Ergebnis von Konflikten und inneren Spannungen betrachtet, die mit beruflichen Anforderungen und persönlichen Erwartungen in Verbindung stehen. Die psychoanalytische Therapie des Burnout-Syndroms zielt darauf ab, diese Konflikte und Spannungen zu erkennen, zu verstehen und zu bearbeiten. Hier sind einige therapeutische Ansätze und Maßnahmen aus der psychoanalytischen Sicht:

Identifikation von Ursachen; In der psychoanalytischen Therapie wird versucht, die zugrunde liegenden Ursachen des Burnout-Syndroms zu identifizieren. Dies kann die Untersuchung von Kindheitserfahrungen, früheren Beziehungen und unbewussten Motiven beinhalten, die zu beruflichem Stress und Erschöpfung führen.

Freie Assoziation; Ein zentrales Element der psychoanalytischen Therapie ist die Technik der freien Assoziation, bei der der Patient seine Gedanken und Gefühle frei äußert, ohne Zensur oder Selbstzensur. Dies kann dazu beitragen, verborgene Konflikte und Emotionen ans Licht zu bringen.

Traumarbeit; Die Analyse von Träumen kann in der psychoanalytischen Therapie genutzt werden, um unbewusste Prozesse und Konflikte zu verstehen. Träume können Hinweise auf unterdrückte Emotionen und Bedürfnisse geben (ebd.). Transference und Countertransference; Die Beziehung zwischen Patienten und Therapeut wird sorgfältig analysiert, da sie dazu beitragen kann, unbewusste Übertragungen von Beziehungs- und Konfliktmustern zu erkennen. Der Therapeut achtet auch auf seine eigenen Reaktionen (Countertransference), um Einblicke in die Dynamik der therapeutischen Beziehung zu gewinnen.

Selbsterkenntnis; Ein Hauptziel der psychoanalytischen Therapie ist die Förderung der Selbsterkenntnis. Der Patient soll ein besseres Verständnis seiner eigenen inneren Welt entwickeln, um bewusster mit Stress und Belastungen umzugehen.

Stressbewältigungstherapie; Diese Art der Therapie hilft dabei, gesunde Strategien zur Bewältigung von Stress zu entwickeln und ungesunde Gewohnheiten zu vermeiden.

Körperliche Aktivität und Ernährung; Regelmäßige Bewegung kann helfen, den Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und die körperliche Gesundheit zu fördern. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen und die Energielevels aufrechtzuerhalten.

Entspannungstechniken; Techniken wie progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Yoga oder Meditation können dabei helfen, den Körper zu entspannen und den Stress abzubauen.

Schlafhygiene; Regelmäßiger, erholsamer Schlaf ist entscheidend für die körperliche und geistige Erholung. Es sind Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafverhaltens und der Schlafumgebung wichtig.

Work-Life-Balance; Es ist wichtig, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden. Das Einhalten von festen Arbeitszeiten und das Priorisieren von Freizeitaktivitäten sind wichtig.

Berufsberatung und Karriereplanung; In einigen Fällen kann eine berufliche Neuorientierung oder Veränderung notwendig sein, um langfristig vor Burnout zu schützen.

Soziale Unterstützung; Unterstützung von Freunden, Familie und Kollegen kann helfen, den emotionalen Stress zu reduzieren. Gemeinsame Aktivitäten und Gespräche können eine wichtige Stütze sein.

Grenzen setzen; Klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu setzen und die Fähigkeit zu entwickeln, "Nein" zu sagen, wenn notwendig, ist wichtig, um Überlastung zu vermeiden.

Beratung zum Arbeitsplatz; Wenn der Arbeitsplatz ein wesentlicher Faktor für den Burnout ist, kann es hilfreich sein, mit Vorgesetzten oder HR-Experten über mögliche Anpassungen oder Unterstützung zu sprechen (ebd.).

### Medikamentöse Behandlung

In einigen Fällen kann eine medikamentöse Behandlung in Betracht gezogen werden, um Symptome wie Angst oder Depression zu lindern.

## Literaturverzeichnis

- Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.
- Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.
- Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2.überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o. ISBN: 978-3-9504659-0-4.
- Andrawis A, (2018): Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.
- Andrawis A, (2015): Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.
- Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.
- Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-3-8.
- Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.
- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Aufl. ,Verlag Huber.
- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.
- Kernberg O F (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Hans Huber Verlag.
- Mentzos S (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.
- Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag
- Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Möller, Hans-Jürgen; Laux, Gerd; Deiste, Arnold: Psychiatrie und Psychotherapie. 3. überarbeitete Auflage. Thieme Verlag 2005.

Jäggi F, (2008) Burn-out praxis nah, Burn-out-Syndrome In: Ärzte Magazin (44) 2004, Thieme Verlag.

Andrawis A, 2017