

---

# MarS Aviation



**M**anagement – **A**viation – **R**isk

---

---

# **HF Trainer Weiterbildung 2021**

## **Tag 2**

Dr. Christian Reeb, Dipl.Psych.

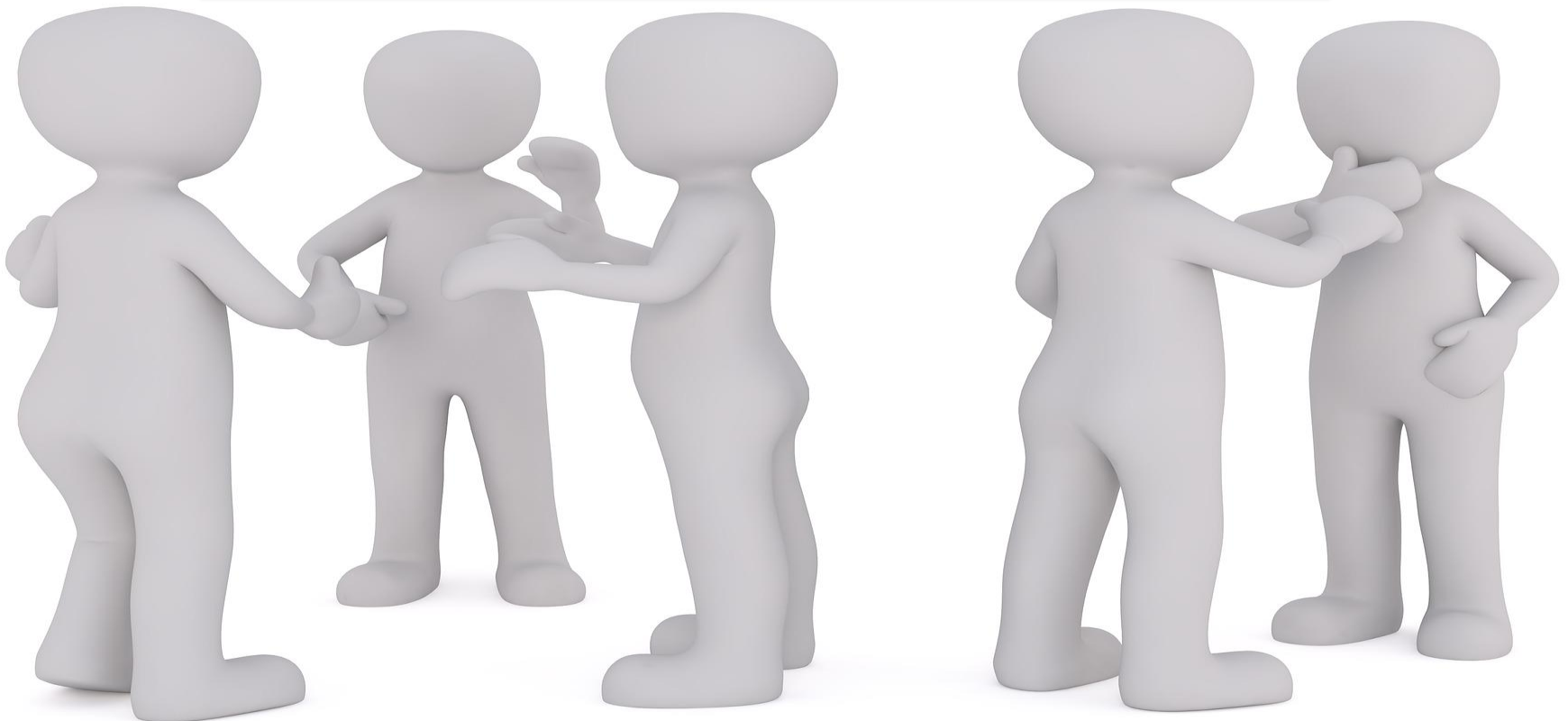
Version 3.1, REE, 26.05.2021

# Burnout

A hand holding a flaming torch, with the word 'Burnout' written across the flame in a large, black, serif font. The background is white, and the torch is the central focus, with the flame being bright orange and yellow.

# Diskussionsfrage

„Gibt es „Burnout“ überhaupt oder ist das lediglich eine Modeerscheinung?“



# Geschichte

---

- Roman von Graham Greene (1960): „A Burnt-out Case“
  - Wissenschaftlich zuerst durch Freudenberger (1974) und Maslach (1976) erwähnt
  - Heute als Begriff in die Alltagssprache eingegangen
  - Als „Modediagnose“ derzeit heftig umstritten
-

# Burnout als ICD 10 – Diagnose (WHO, 2006)

---

- Z 00 – Z 99 „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“
  - Z 70 – Z 76 „Personen, die das Gesundheitswesen aus sonstigen Gründen in Anspruch nehmen“
    - Z 73.0 „Ausgebranntsein“
      - » „Burnout“
      - » „Zustand totaler Erschöpfung“
- „Burnout“ ist eine **Zusatzdiagnose**,  
**keine Behandlungsdiagnose!**

# Burnout als ICD 10 – Diagnose (WHO, 2006)

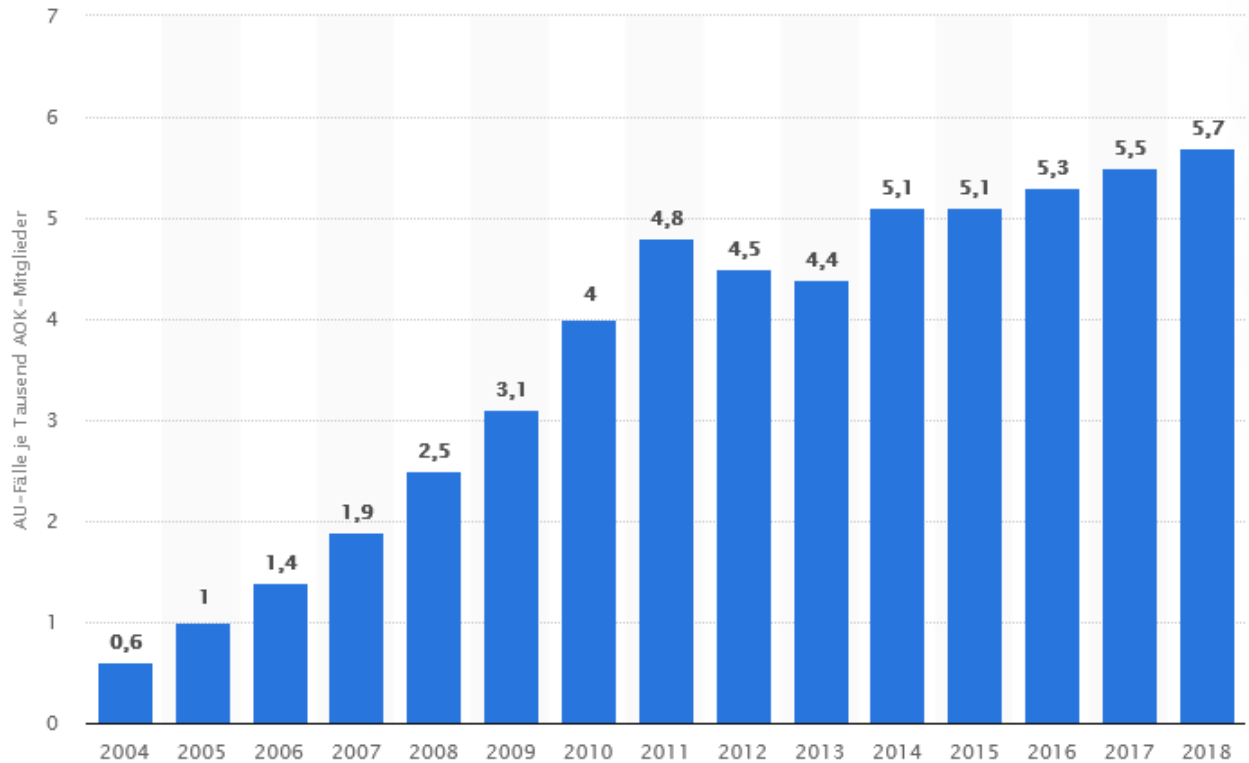
---

## Vergabe der Zusatzdiagnose „Z 73“:

- 2009: 621.000 Patienten in Deutschland
- 2017: 945.706 Patienten in Deutschland

Zentralinstitut für kassenärztliche Versorgung (2019)

# Krankheitstage durch Z 73



Wissenschaftliches Institut der AOK, Fehlzeitenreport (2019)

Grafik: Statista.com



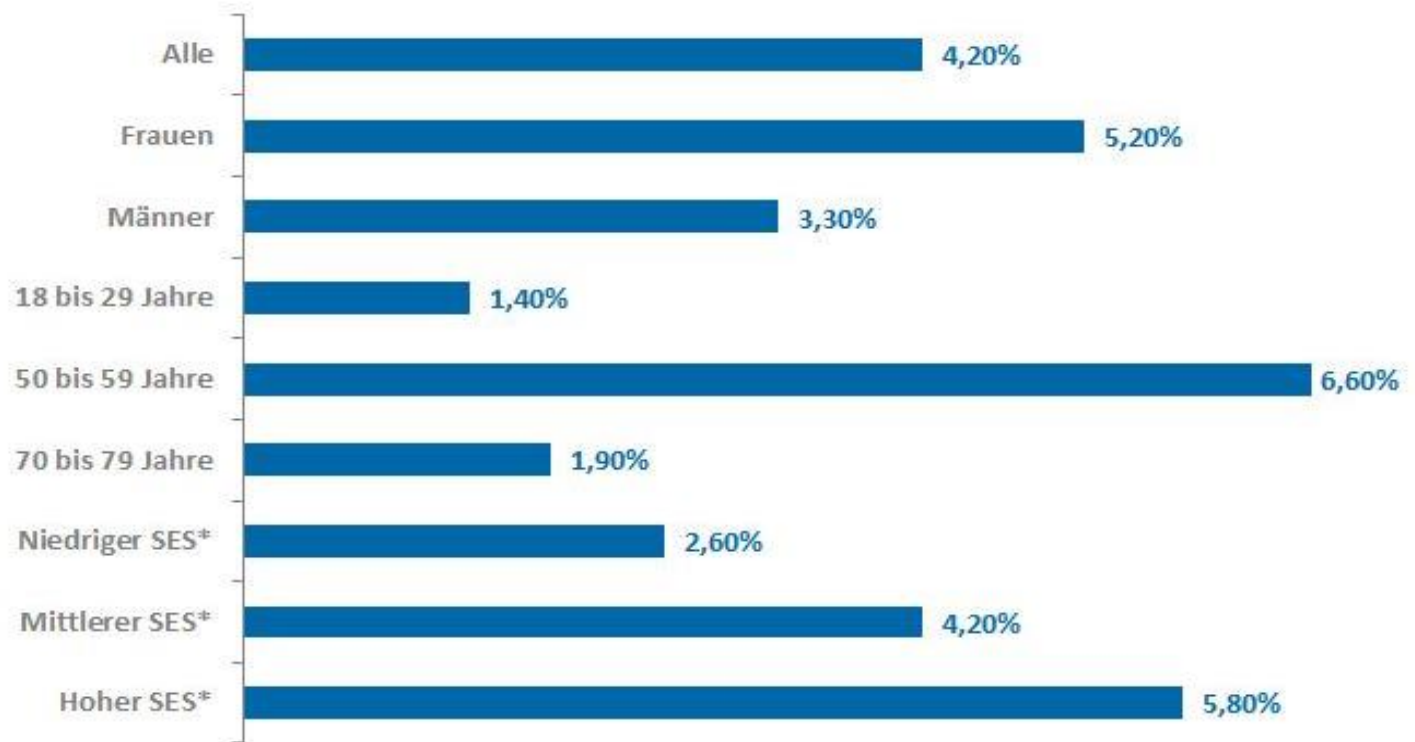
# Burnout - Fakten

---

- In den Medien wird oft berichtet, dass bis zu 25% aller Arbeitnehmer von Burnout betroffen seien, wissenschaftliche Studien sprechen dagegen nur von einer mittleren einstelligen Rate

# Prävalenz

## Prävalenz von Burnout in Deutschland nach Geschlecht, Alter und sozialem Status im Jahr 2012



Grafik: de.statista.com

Robert Koch – Institut (2012)

# Burnout - Fakten

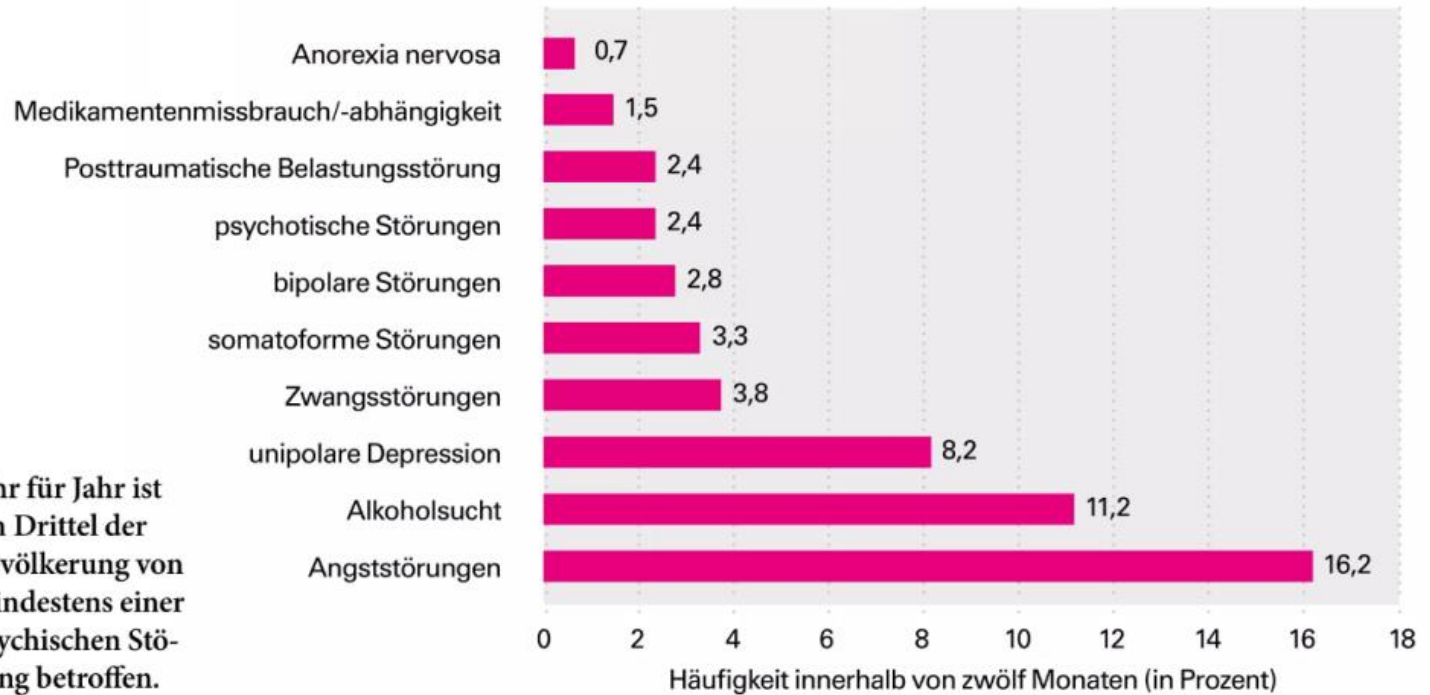
---

- In den Medien wird oft berichtet, dass bis zu 25% aller Arbeitnehmer von Burnout betroffen seien, wissenschaftliche Studien sprechen dagegen nur von einer mittleren einstelligen Rate
- **Ca. 2/3 aller Burnout-Fälle haben eine andere psychische Erkrankung als eigentliche Ursache** (Falkai, 2018)

# Psychische Erkrankungen in Deutschland

## Die häufigsten psychischen Störungen in Deutschland

Jahr für Jahr ist ein Drittel der Bevölkerung von mindestens einer psychischen Störung betroffen.



GEHIRN&GEIST, NACH RKI; DEGS - STUDIE ZUR GESUNDHEIT ERWACHSENER IN DEUTSCHLAND

Deutsche Erwachsenengesundheitsstudie (2013)

# Burnout - Fakten

---

- In den Medien wird oft berichtet, dass bis zu 25% aller Arbeitnehmer von Burnout betroffen seien, wissenschaftliche Studien sprechen dagegen nur von einer mittleren einstelligen Rate
  - Ca. 2/3 aller Burnout-Fälle haben eine andere psychische Erkrankung als eigentliche Ursache (Falkai, 2018)
  - **Burnout ist oft eine Art „Vorstufe“ zur Depression, aber für die Betroffenen leichter zu akzeptieren** (Falkai, 2018; Gebhardt, 2019)
-

# Abgrenzung

---



# Abgrenzung

---

**„Burnout ist ein Begriff, der prägnant die Situation und das Befinden vieler Menschen spiegelt, die sich im Kontext nicht zu bewältigender und/oder als kränkend erlebter vornehmlich beruflicher Belastungen psychisch bzw. psychosomatisch unter Druck erleben.“**

Gebhardt, U. (2019). Burnout und was dahintersteckt. Spektrum – Die Woche, 21/2019

# Teamarbeit





# Teamarbeit Burnout

---

**“Ich bitte Euch, in 2 Teams folgende Fragen zu bearbeiten:**


- 1) Welche Ursachen und Risikofaktoren gibt es für Burnout?**
- 2) Was können Betroffene gegen Burnout tun?**

**Zeit: ca. 15 Minuten!**



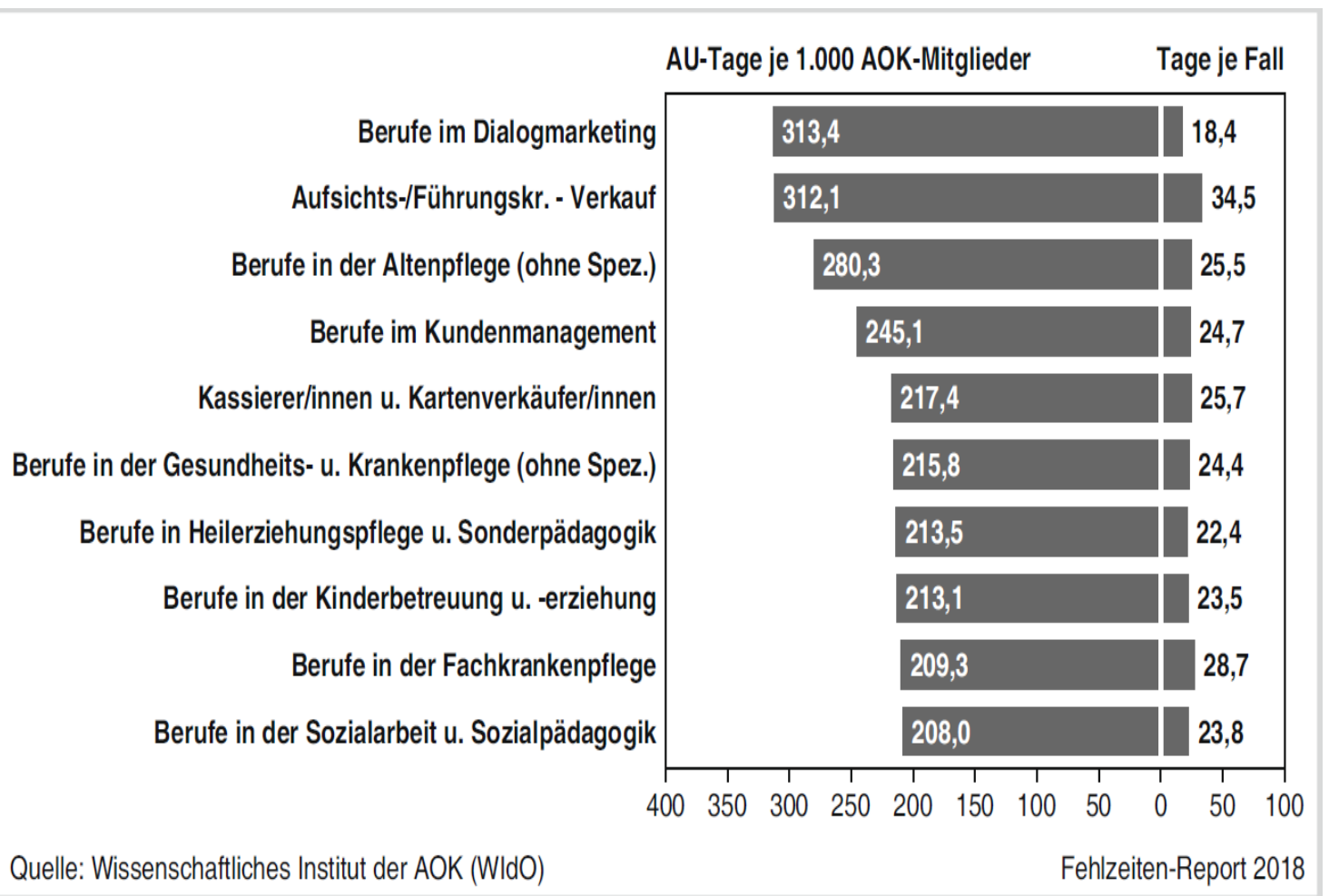
Bild: pixabay.com; freie kommerzielle Nutzung

# Ergebnisse

A person wearing a dark suit and a light-colored shirt is holding a white rectangular card with both hands. The card contains the text 'Team 1: Ursachen und Risikofaktoren'. The background is dark and out of focus.

Team 1:  
Ursachen und  
Risikofaktoren

# Risikogruppen



# Risikogruppen

- In Frankreich leiden ca. 13% aller Eltern unter einem „Eltern-Burnout“
- Symptome dabei sind:
  1. Erschöpfung
  2. Emotionale Distanzierung zum Kind
  3. Schwinden der Leistungsfähigkeit und der Identifikation mit der Elternrolle
- Betroffene neigen stärker zu Suchtverhalten und haben sehr häufig Suizidgedanken



Mikolajczak, Moïra & Gross, James & Roskam, Isabelle. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter?. Clinical Psychological Science.

Bild: pixabay.com; freie kommerzielle Nutzung

# Ursachen

---

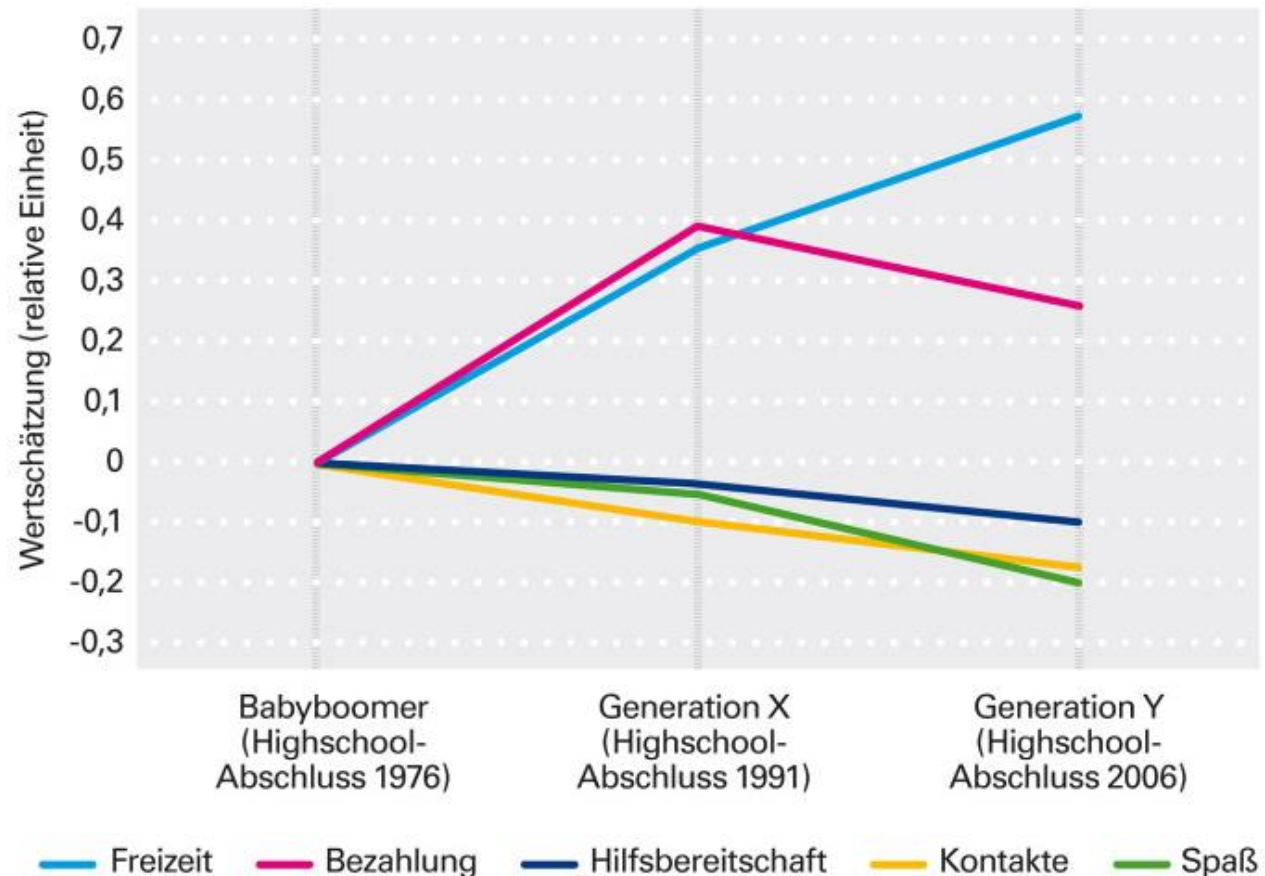
- Hohe Arbeitsbelastung und Eintönigkeit bei geringen Einflussmöglichkeiten; schleichende Arbeitsverdichtung
- Geringe Anerkennung bei gleichzeitig hohem persönlichen Engagement
- Geringe soziale Unterstützung
- Mangel an Informationen
- Unklare Zielvorgaben
- Ständiger Zeitdruck
- Eigener Perfektionismus, Helfersyndrom

Bauer, J., Häfner, S., Kächele, H., Wirsching, M., & Dahlbender, R. W. (2003). Burn-out und Wiedergewinnung seelischer Gesundheit am Arbeitsplatz. *PPmP-Psychotherapie· Psychosomatik· Medizinische Psychologie*, 53(05), 213-222.

Scharnhorst, J. (2012). Burnout. *Präventionsstrategie und Handlungsoptionen für Unternehmen*.

Burisch, M. (2014). *Das Burnout-Syndrom*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

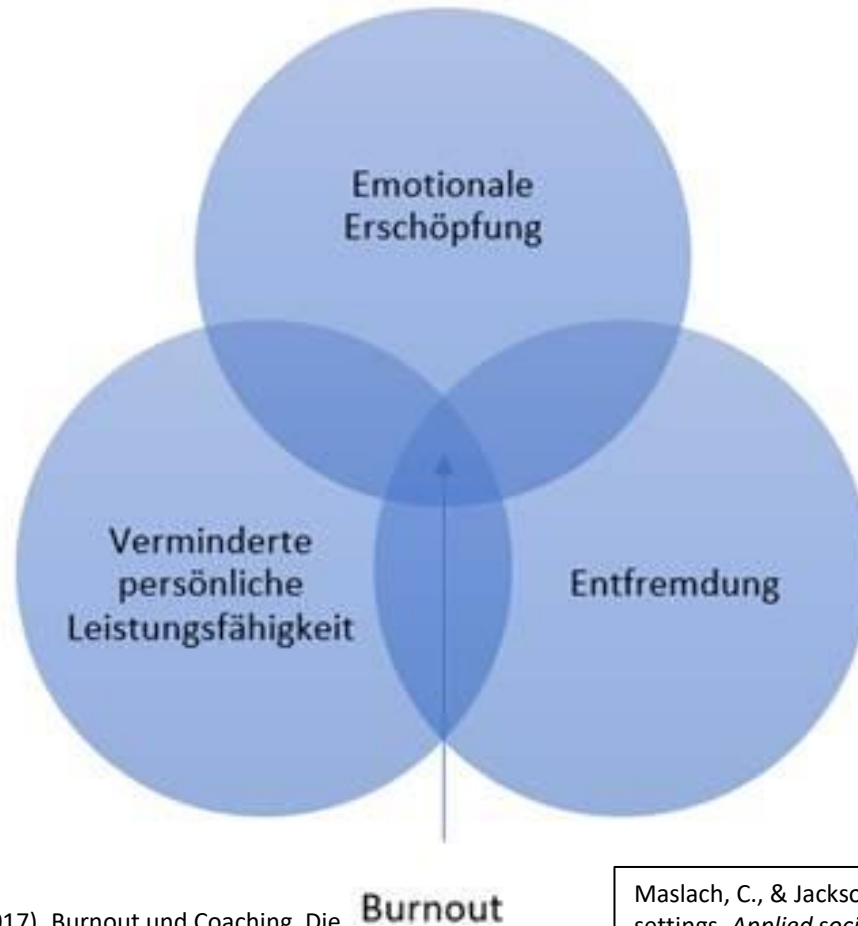
# Werteverschiebung



Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., & Lance, C. E. (2010). Generational differences in work values: Leisure and extrinsic values increasing, social and intrinsic values decreasing. *Journal of management*, 36(5), 1117-1142.

Grafik: Melchers & Plieger (2016). Elf Mythen über Burnout. Spektrum – Die Woche, 04/2016

# Burnout – psychische Symptome



Grafik aus: Ebru Altun (2017). Burnout und Coaching. Die Möglichkeiten der Prävention von Burnout im Unternehmen, München, GRIN Verlag.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied social psychology annual*.

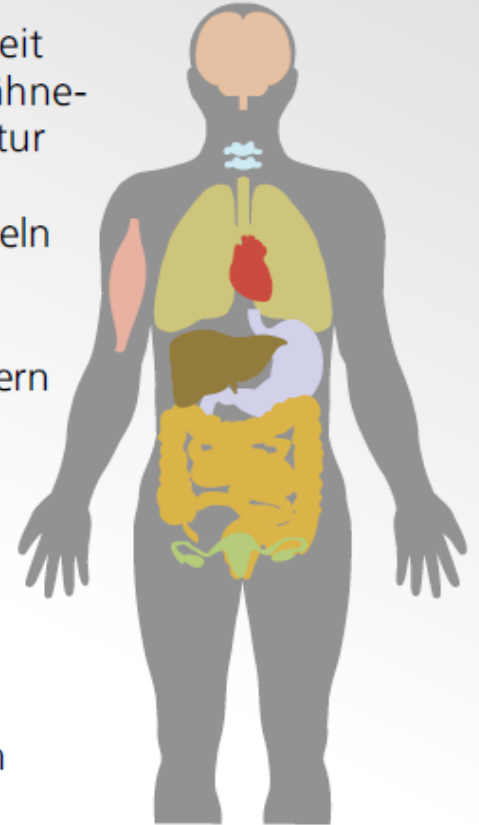
Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.



# Burnout – physische Symptome

## Burnout: körperliche Symptome

- Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit
- Zahnbeschwerden wegen nächtlichem Zähneknirschen, Verspannung der Kaumuskelatur
- Mundschleimhautveränderungen und Schmerzen bei säurehaltigen Nahrungsmitteln
- Schwitzen
- Muskelschmerzen
- Herzbeschwerden, u.a. Herzrasen, Herzstolpern
- Atembeschwerden, u.a. Engegefühl, Druckgefühl
- Magen-Darm-Beschwerden, u.a. Übelkeit, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung, Schmerzen, Reizmagen, Reizdarm
- Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, v.a. bei Frauen
- Unterleibsbeschwerden / Zyklusstörungen
- Tinnitus



Grafik: Keck (2007). Burnout.



# Warnsymptome

---


- Sozialer Rückzug bei früher gut Integrierten
  - Erhöhte Reizbarkeit
  - Zunehmende Konzentrationsprobleme, Flüchtigkeitsfehler, Vergesslichkeit
  - Nachlassendes Engagement
  - Allgemeiner Negativismus
  - Sinkende Effektivität und Leistung, unnötige Überstunden
  - Erhöhte Fehlzeiten
-

# Folgen von Burnout

---

- Größerer Hang zu Suchtverhalten, insbesondere bei Alkohol (Ahola et al., 2006)
- Schwächung des Immunsystems
- Häufigere Infektionskrankheiten (Mohren et al., 2006)
- Größeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Toker et al., 2012)

# Ergebnisse

A person wearing a dark suit and a light-colored shirt is holding a white rectangular card with both hands. The card contains the text 'Team 2: Gegenmaßnahmen'. The background is dark and out of focus.

Team 2:  
Gegen-  
maßnahmen

# Burnout – Gegenmaßnahmen

---

## Wer bin ich?

- Stärken ausbauen
- Selbst- mit Fremdbild abgleichen

## Was will ich?

- Ziele festlegen
  - beruflich
  - privat

## Wie erreiche ich es?

- Analytisches Denken
- Pläne auch umsetzen

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2005). *Banishing burnout: Six strategies for improving your relationship with work*. John Wiley & Sons.  
Burisch, M. (2014). *Das Burnout-Syndrom*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

# Burnout – Gegenmaßnahmen

---

## Individuelle Ebene

- Eigene Bedürfnisse und Grenzen erkennen und achten
- Zeitmanagement
- Ernährung
- Entspannung
- Freizeitaktivitäten stärken

## Arbeitsebene

- Zufriedenheit im Beruf erreichen
- Weiterbildung
- Routine unterbrechen
- Grenzen zum Privatleben ziehen
- Auch mal „NEIN“ sagen

Gebhardt, U. (2019). Burnout – Eine rätselhafte Erkrankung. Spektrum – Die Woche, 05/2019

# Der Weg aus dem Burnout

---

**B**ei sich ankommen

**U**mkehr aus der Sackgasse

**R**uhe finden

**N**eues ausprobieren

**O**rdnen der Ziele

**U**nterstützung erleben

**T**ransfer in den Alltag

Schöny (2010). Burnout – eine psychische Erkrankung?





**Fragen ?**

**Anmerkungen ?**

**Back to  
main menu**