

# Burnout: Vermeiden

**Erschöpfung?  
Zynismus?  
Geminderte  
berufliche  
Leistungsfähigkeit?  
Laut einer Umfrage  
des ÖGB signalisieren  
diese drei  
Merkmale ein  
drohendes Burnout-  
Syndrom. Die Burn-  
out-Lotsen® prüfen  
das Gefährdung-  
potenzial ihrer  
„Gäste“ und zeigen  
Wege aus der  
Krise auf.**

Burnout heißt auf Deutsch „ausgebrannt sein“ oder „ausbrennen“, wird im medizinischen Bereich seit ca. 40 Jahren genutzt und ist ein Syndrom, das international anerkannt ist. Ausgebrannte Menschen sind hochgradig erschöpft, leistungsmäßig am Limit bzw. schwer depressiv. Dabei sind hauptsächlich Menschen betroffen, die anfangs hochmotiviert und engagiert sind, oft weit über das normale Maß hinaus. „Burnout ist ein Zustand, der in seiner Endphase persönliche Motivation, Einstellungen, soziale Kontakte und das eigene Verhalten massiv beeinträchtigt“, so Burnout-Lotsin® Andrea Schrenk, MSc, aus Wien.

„Bis zur völligen Burnout-Erschöpfung gibt es zehn Stufen, der Übergang ist aber fließend und nicht bei allen Betroffenen gleich. Abhängig, in welcher Stufe sich die Betroffenen befinden, ist ein Ausstieg aus der Burnout-Spirale leichter bzw. schwerer zu bewältigen. Die Arbeit der Burnout-Lotsen® besteht darin, Präventivmaßnahmen zu setzen, Burnout-Frühsignale zu erkennen und auch Wege aus der Krise aufzuzeigen. Nach der Formel: Vermeiden - erkennen - behandeln.“

## 10 Stufen in die Burnout-Falle

*Stufe 1: Der innere Druck, besser als die anderen zu sein*

Der Betroffene ist total begeistert, oft auch euphorisch. Stellt eigene Interessen dabei zurück.

*Stufe 2: Verstärkter Einsatz*

Alle verfügbare Energie wird in die Arbeit gesteckt; es entsteht das Gefühl unentbehrlich zu sein.

*Stufe 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse*

Schlaf ist Luxus, der Körper soll mit Alkohol, Koffein, Energiedrinks oder Nikotin aufgeputscht werden.

*Stufe 4: Verdrängung von Konflikten*

Erste Zeichen von Vergesslichkeit, Unpünktlichkeit, Unzuverlässigkeit.

*Stufe 5: Werte werden neu interpretiert*

Alte Grundsätze und Standpunkte werden aufgegeben, auf Freundschaften und Bekanntschaften verzichtet, Partnerprobleme treten auf.

*Stufe 6: Abstreiten von Problemen*

Große Probleme in der Partnerschaft und dem Freundeskreis, Arbeit macht keinen Spaß mehr.

*Stufe 7: Rückzug aus dem sozialen Umfeld*

Deutliche depressive Phasen, Umfeld wird als Gegner empfunden, hohes Suchtverlangen (Medikamente, Alkohol, Zigaretten ...).

*Stufe 8: Innere Leere und Depressionsschübe*

Keine Leistungsfähigkeit mehr, schwach, keine sportliche Aktivität mehr möglich, häufige depressive Phasen, Ängste und Panikattacken.

*Stufe 9: Völlige Burnout-Erschöpfung*

Kognitive, mentale und körperliche Erschöpfung, depressive Phasen, ständige Anfälligkeit für Krankheiten, oft nicht mehr in der Lage, sich zu bewegen.

*Stufe 10: Depression*

Dauerhafte Niedergeschlagenheit und Verzweiflung, Selbstmordgedanken.

## Für den Einzelnen oder fürs Unternehmen

Die Burnout-Lotsen® sind sowohl Ansprechpartner für einzelne Personen (Führungskräfte, Selbstständige, LehrerInnen, SchülerInnen und auch Menschen im pflegerischen Umfeld etc.), als auch für Unternehmen. „Wir bieten individuelle Unterstützung für Burnout-Gefährdete“, so Andrea Schrenk, die als geprüfte und



Andrea Schrenk

# - erkennen - behandeln

zertifiziertes Mitglied des europaweiten Netzwerks der Burnout-Helpcenter mit Standorten in Deutschland, der Schweiz, Spanien, England, Italien und Österreich agiert. „Zuerst analysieren wir das persönliche Burnout-Risiko anhand eines umfassenden Interviews, dann bieten wir konkrete Hilfestellung und arbeiten gemeinsam mit dem Betroffenen - den wir übrigens Gast nennen - einen Maßnahmenplan aus. Ich verfüge über ein Netzwerk bestehend aus Ärzten, Psychotherapeuten, einem ganzheitlich agierenden Fitnessinstitut, Sportwissenschaftlern, Ernährungsberatern und Shiatsu-Praktikern. Je nach Anforderung stelle ich ein umfassendes Programm zusammen.“

## Burnout-Präventions-Index eines Unternehmens

Burnout-gefährdete Personen sind deutlich häufiger krank. Auch das ist ein Ergebnis der ÖGB-Umfrage. 37 % der Burnout-Gefährdeten waren im

Analysezeitraum mehr als 20 Tage im Krankenstand - im Vergleich dazu traf das nur bei 11% der Nicht-Gefährdeten zu. „Daher ist es für Unternehmen zunehmend wichtiger, ihren Burnout-Präventions-Index feststellen zu lassen, Burnout-Quellen zu entfernen und -Prävention zu betreiben“, so Andrea Schrenk, die in Firmen sogenannte systemische Audits durchführt. Das funktioniert folgendermaßen:

„Unser systemischer Audit kommt ohne Umfragen aus, belästigt nicht die Mitarbeiter im Unternehmen und ist nicht auf die Zustimmung eines Betriebsrates oder Personalrates angewiesen“, so die Burnout-Lotsin®, die vormals in der Führungsetage eines Computerherstellers reüssierte. „Wir erstellen einen systemischen Audit, in dem wir 150 Fragen mit dem Geschäftsführer und/oder dem Personalleiter abklären und das Unternehmen besichtigen. Es zielt darauf ab festzustellen, wie hoch das Risiko ist, dass ihre Mitarbeiter durch

die systemischen, organischen oder räumlichen Faktoren in eine chronische Stress-Situation oder sogar einen Burnout-Prozess gelangen könnten. Nach einer Woche erhält der Auftraggeber eine Auswertung und ein Zertifikat mit dem ermittelten BPI®.“ Ist der Burnout-Präventions-Index (BPI®) niedrig, also das Burnout-Risiko hoch, schlägt sie verschiedene Strategien vor, um den BPI zu optimieren und somit die Mitarbeiterzufriedenheit zu erhöhen. Andrea Schrenk: „In Industrieländern nutzen immer mehr Unternehmen ihren hohen Burnout-Präventions-Index als Wettbewerbsvorteil. Es wird Zeit, dass sich auch österreichische Unternehmen ihrer Verantwortung bewusst werden.“

## Informationen:

[www.andreaschrenk.at](http://www.andreaschrenk.at)  
[www.burnout-lotsen.de](http://www.burnout-lotsen.de)

## Handbuch Psychischer Störungen unter Beschuss

Nach über einem Jahrzehnt Arbeit wird die American Psychiatric Association im Mai 2013 die nächste Ausgabe des Handbuches Psychischer Störungen (DSM-5) veröffentlichen. Einem Bericht des NewScientist nach ist mit Veränderungen zu rechnen, die die Behandlung von Millionen Menschen beeinflussen werden. Dazu gehören neue Definitionen von Autismus und ähnlicher Krankheiten sowie eine Veränderung der Kriterien für Depressionen, die die Trauer nach einem Verlust einschließen sollen. Die Diskussionen über das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders scheinen damit weiterzugehen. Es gilt jedoch, zusätzlich ein Problem zu berücksichtigen: Es gibt immer

mehr Wissen über die Gene und die Schaltkreise im Gehirn, denen das menschliche Verhalten zugrunde liegt. Große klinische Fortschritte wurden jedoch in diesem Zusammenhang bisher nicht erzielt. Verantwortlich dafür ist auch, dass diese Forschungsergebnisse nicht sehr leicht mit den im Handbuch beschriebenen Erkrankungen in Einklang zu bringen sind. Bei der letzten großen Veränderung im Jahr 1994 hofften die Verfasser, dass sich die Neurobiologen bald auf die spezifische Störungen der Schaltkreise des Gehirns konzentrieren würden, die bei den wichtigen psychischen Erkrankungen eine Rolle spielen. Michael First von der Columbia University betont, dass er naiv genug gewesen ist zu glauben, das

alles nur noch eine Frage der Zeit sei. Es sei aber anders gekommen. Schizophrenie z.B. wurde früher als eine klar psychotische Erkrankung angesehen. Tatsächlich scheint es sich um eine ganze Reihe von Störungen der normalen Gehirnfunktion zu handeln. Einige Kritiker argumentieren, dass es an der Zeit sei, das Handbuch einfach zu zerreißen und mit mehr Input neu anzufangen. In den kommenden Wochen wollen die Organisatoren einer Petition für eine Reform von DSM-5 ein Onlineforum ins Leben rufen, um ein neues Diagnosesystem zu diskutieren. Diese Initiative wird von rund 14.000 Experten unterstützt.