




Asklepios Klinik Harburg
Tagesklinik für Stressmedizin



Resilienz-Zentrum Hamburg
ein training für mehr vom leben

Nicole Plinz

DEFINITION

- Symptome
- Prozess
- Konflikt

SYMPTOME

Ca 130 verschiedene Symptome

Erschöpfung - Körpererleben

Müdigkeit, Erschöpfbarkeit, Ein-, Durchschlafstörungen, Kraftlosigkeit, verminderte Aufmerksamkeit, verlangsamte Bewegungsabläufe, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit, Infektanfälligkeit, Schmerzen

Depersonalisation - Beziehungserleben

Zynismus, Schuldgefühle, Desinteresse, Gefühl der Abgestumpftheit, Emotionslosigkeit, Reizbarkeit, sozialer Rückzug

Verringerte Leistungszufriedenheit - Selbstwertgefühl

Überforderungsgefühl, Selbstzweifel, Verlust des Selbstwertgefühls, Gefühl der Sinnlosigkeit, Mutlosigkeit, Angst

MBI

Maslach Burnout Inventory
Maslach, Jackson & Leiter 1996

22 Items – 3 Skalen

- Emotionale Erschöpfung (Emotional Exhaustion)
- Depersonalisation
- Leistungszufriedenheit (Personal Accomplishment)

DEPRESSION

Depressive Episode

Hinw: Bei den typischen leichten ([F32.0](#)), mittelgradigen ([F32.1](#)) oder schweren ([F32.2](#) und [F32.3](#)) Episoden, leidet der betroffene Patient unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor. Die gedrückte Stimmung verändert sich von Tag zu Tag wenig, reagiert nicht auf Lebensumstände und kann von so genannten "somatischen" Symptomen begleitet werden, wie Interessenverlust oder Verlust der Freude, Früherwachen, Morgentief, deutliche psychomotorische Hemmung, Agitiertheit, Appetitverlust, Gewichtsverlust und Libidoverlust. Abhängig von Anzahl und Schwere der Symptome ist eine depressive Episode als leicht, mittelgradig oder schwer zu bezeichnen.

Inkl.:

- Einzelne Episoden von depressiver Reaktion
- Einzelne Episoden von psychogener Depression
- Einzelne Episoden von reaktiver Depression ([F32.0](#), [F32.1](#), [F32.2](#))

Kein Unterschied zwischen



BURNOUT DEPRESSION

auf der Symptomebene

DEPRESSION

Depressive Episode

Hinw: Bei den typischen leichten ([F32.0](#)), mittelgradigen ([F32.1](#)) oder schweren ([F32.2](#) und [F32.3](#)) Episoden, leidet der betroffene Patient unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor. Die gedrückte Stimmung verändert sich von Tag zu Tag wenig, reagiert nicht auf Lebensumstände und kann von so genannten "somatischen" Symptomen begleitet werden, wie Interessenverlust oder Verlust der Freude, Früherwachen, Morgentief, deutliche psychomotorische Hemmung, Agitiertheit, Appetitverlust, Gewichtsverlust und Libidoverlust. Abhängig von Anzahl und Schwere der Symptome ist eine depressive Episode als leicht, mittelgradig oder schwer zu bezeichnen.

Inkl.:

- Einzelne Episoden von depressiver Reaktion
- Einzelne Episoden von psychogener Depression
- Einzelne Episoden von reaktiver Depression ([F32.0](#), [F32.1](#), [F32.2](#))

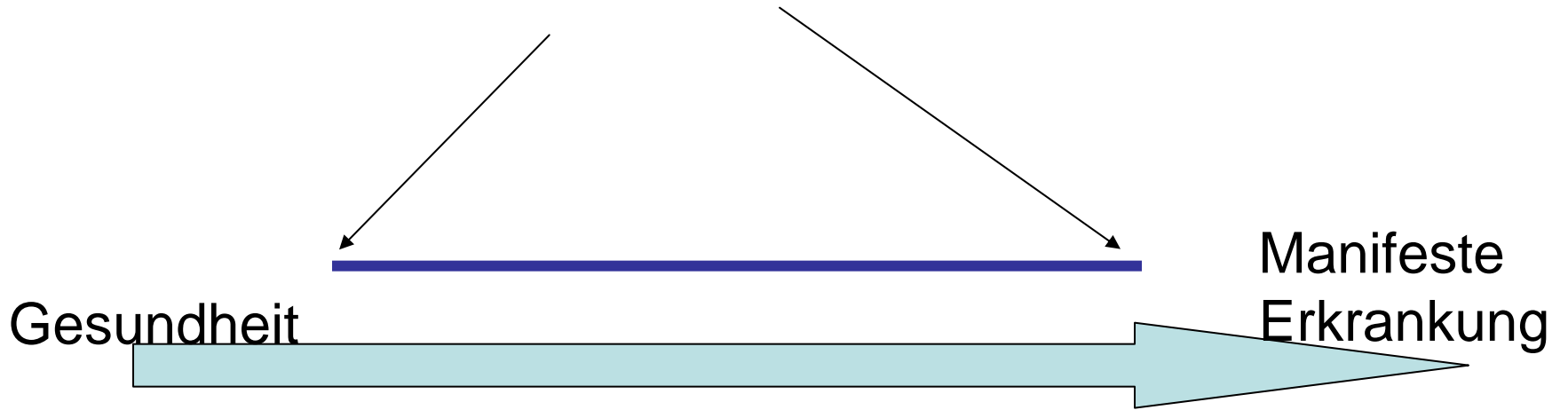
Kein Unterschied zwischen



BURNOUT DEPRESSION

auf der Symptomebene

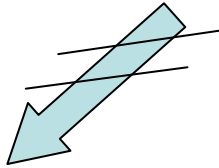
BURNOUT PROZESS



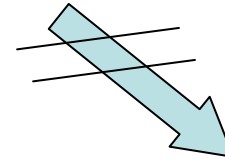
Gesundheit

Manifeste
Erkrankung

Burnout ist ein Arbeits-Konflikt,



Arbeitskampf



Arbeitswechsel



der sich **gegen sich selbst** richtet

„Und am siebten Tage **sollst** Du ruhen“

Nicht viel Arbeit allein ist
Belastungsursache, sondern Verlust von Schutzfaktoren

Nicht viel Arbeit allein ist Belastungsursache, sondern "Riskante" Arbeitsfaktoren

- **Wenig Anerkennung für (subjektiv) viel Engagement – effort-reward imbalance**
 - **Wenig Kontrolle, wenig Entscheidungsspielraum – Gefühl willkürlich behandelt zu werden**
 - **Wenig soziale Unterstützung – Gefühl allein oder angefeindet zu sein**
- Arbeitsverdichtung, hohe Arbeitsbelastung

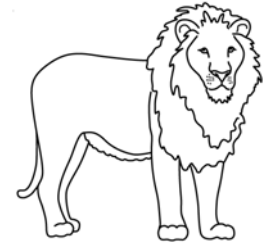
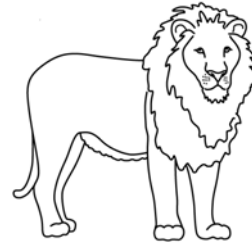
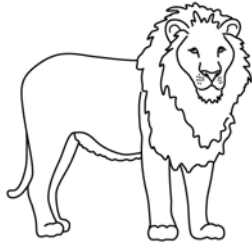
Der Handlungsmodus bleibt aktiv:

Sympathikusaktivierung bleibt bestehen

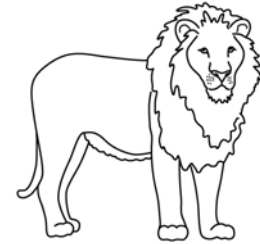
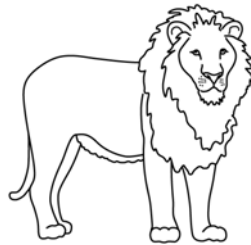
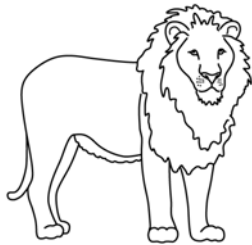
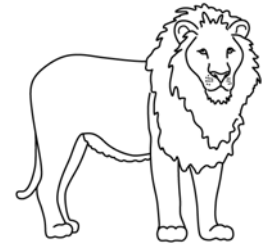
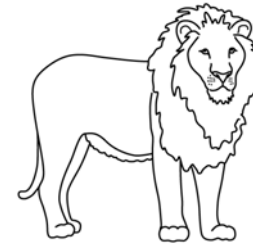
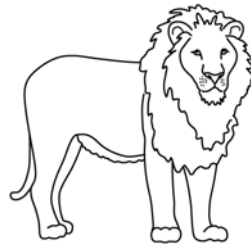
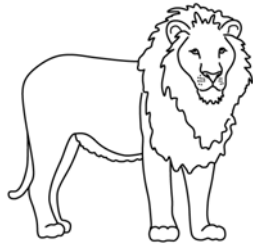
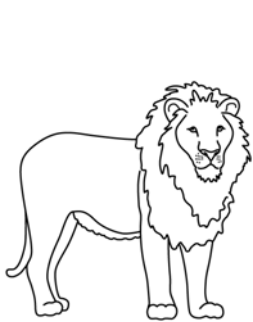
= >

Kreativität und Distanzierungsfähigkeit werden "heruntergefahren".

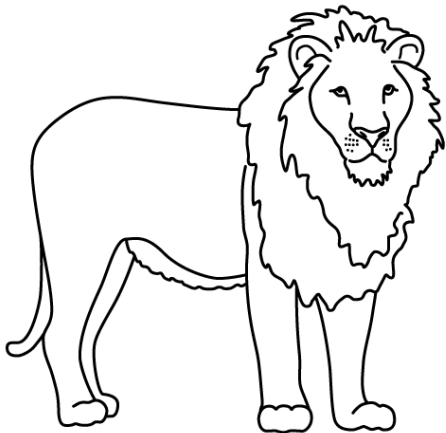
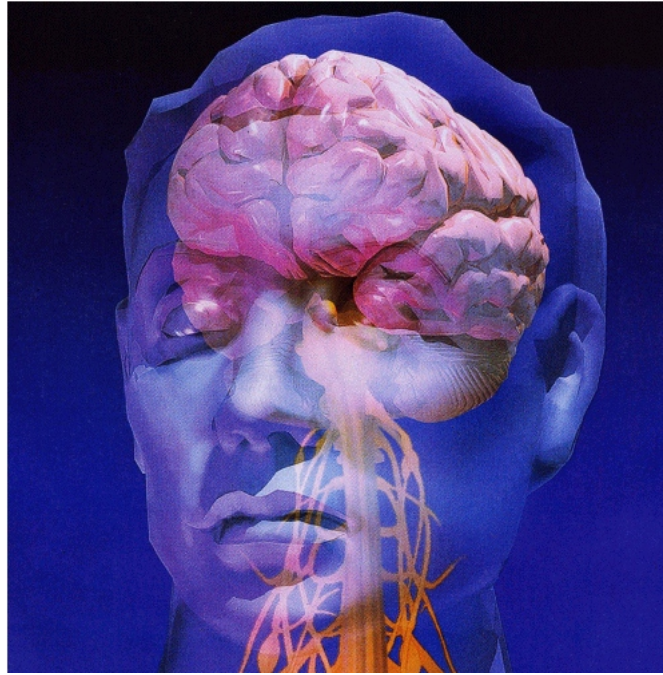
Gewohnte Strategien scheinen sicherer, als gewählte.



„Selbstverbrenner“ – suchen den Kampf mit jedem Löwen

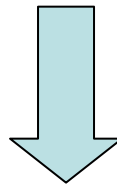


„Verschlissene“ - erleben jede Anforderung als Löwen



Zur Anzeige wird der QuickTime™
Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“
benötigt.

Fürsorge für die eigene
Gesundheit, erfordert ein
Loslassen der durch Biologie und
Persönlichkeit eingeschriebenen
Verhaltensmuster



Veränderung der Haltung:
Vom Autopiloten zur Selbststeuerung

Selbstverantwortung
Selbstfürsorge



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

7. Juni 2010