

# „Burnout“ Erschöpfung und Leere bei Angehörigen



Dr. Jörg Breitmaier  
Abteilung für Psychiatrie und  
Psychotherapie  
Krankenhaus Zum Guten Hirten  
Ludwigshafen am Rhein

# Inhalt

- Die Belastungen der Angehörigen und die Wege des Umgangs im Spiegel der Angehörigenliteratur
- Persönliche Zeugnisse
- Burnout
- Burnout bei Angehörigen?
- Was kann helfen?

# Belastungen...und Umgang

- Joachim Hohl: Gespräche mit Angehörigen psychiatrischer Patienten (1983)
  - Symptome
  - Weg in die Klinik
  - Experten und Institution: Klinik, Ärzte,
  - Psychische, soziale und materielle Folgeprobleme
  - Scham, Stigma, Schuld
  - ...

# Belastungen...und Umgang

- Klaus Dörner, Albrecht Egetmeyer, Konstanze Koenning: Freispruch der Familie. Wie Angehörige psychiatrischer Patienten sich in Gruppen von Not und Einsamkeit, von Schuld und Last frei-sprechen (1984)
  - Ohnmacht und Angst
  - Einsamkeit und Schuldgefühle
  - Mißachtung durch die Institution

# Belastungen...und Umgang

- **Margarethe Eichberger: Die Beruhigung der Angst. Eine Familie lebt mit der Schizophrenie (1990)**
  - „...die tiefe, große Angst (...), die ganz, ganz langsam zum Vertrauen fand, das Vertrauen wagte und so für uns alle am Ende ein bißchen Heilung brachte.“
  - „...meine Entwicklung (...), die mich zu einem emanzipierten und ganzen Menschen werden ließ.“
  - „Ich wünsche mir, daß meine Geschichte in diesem Sinne anstecken möge.“

# Belastungen...und Umgang

- Heinz Deger-Erlenmaier (Hrsg.): Wenn nichts mehr ist, wie es war... Angehörige psychisch Kranker bewältigen ihr Leben. (1992)
  - ...
  - Grenzen der Verantwortung oder Dürfen Angehörige Nein sagen?
  - „Ich war die schizophrenogene Mutter...“
  - ...

# Belastungen...und Umgang

- H. Deger-Erlenmaier, E. Titze, K. Walter (Hg.): jetzt will ich's wissen. Rat und Hilfe für Angehörige psychisch Kranker (1997)
  - ...
  - „Das eigene Leben weiterleben und nicht die Krankheit des betroffenen Angehörigen zu seinem Leben machen.“
  - ...

# Persönliche Zeugnisse

- **Mutter einer psychisch kranken Tochter:**
  - Ungewissheit, Sorge, Schuldgefühle, Versagen, schlechtes Gewissen, Resignation, Hoffnung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung
  - „Gehalten hat mich der Glaube an Gott,...Und Menschen, (...), die im zunehmenden Maße für mich und meine Tochter da waren und sich einsetzten.“

# Persönliche Zeugnisse

- **Ehemann einer depressiv Erkrankten:**
  - „Es entwickelte sich bei mir eine Mischung aus Enttäuschung, Überlastung und mangelndem Respekt gegenüber meiner Frau.“
  - „Bis zu diesem Zeitpunkt glaubte ich, meine Frau sei eine überempfindliche und manchmal recht bequeme Person.“
  - „Heute scheint es, dass es nun möglich ist, die Krankheit zu heilen und wieder ein normales Leben zu führen.“

# Persönliche Zeugnisse

- **Ex-Ehefrau eines depressiv Erkrankten:**
  - Leben in einer ständig „unangenehmen“ Atmosphäre
  - Alltag unberechenbar
  - Zwang, mehr Verantwortung zu übernehmen
  - Isolation
  - „Schlimmste Phase meines bisherigen Lebens“

# Kritik an einem Konzept: Burnout ist...

- ...“Mir geht’s schlecht und andere sind schuld.“
  - „„B.“ ist das Deckmäntelchen fürs Unwohlsein im Leben, für das man sich - und das ist einer der Schlüssel zum Erfolg dieses Konzepts - nicht verantwortlich zu fühlen braucht: (...) Entsprechend gering ist die Veränderungsmotivation.“ Henningsen 2010
- ...eine sozial akzeptierte Befindlichkeit, besser als eine Depression
- ...ein „Geschäftsmodell“
- ...ein „Konzept ohne Schärfe“

# Burnout ist...

- **Erste Beschreibung 1974 durch Herbert Freudenberger:**

„...ein Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder von außen - durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertesysteme oder die Gesellschaft - kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. Burn-out ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress, und der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt.“

# Burnout wird verursacht durch...

- **Prädisponierende Faktoren beim Betroffenen:**
  - Befriedigung durch Erfüllung hoher Anforderungen an sich selbst
  - Kontakt zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen reduziert
  - Anforderungen als Kick - Nicht Nein-Sagen-Können
  - Leistungsfähigkeit als Teil des Selbstkonzepts
  - Leistungsorientiertes Selbstkonzept verdeckt instabiles Selbstwertgefühl

# Burnout ist...

- **Maslach 1982:**

„...ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und persönlicher Leistungseinbußen, das bei Individuen auftreten kann, die in irgendeiner Art mit Menschen arbeiten. Es ist eine Reaktion auf die chronische emotionale Belastung, sich andauernd mit Menschen zu beschäftigen, besonders wenn diese in Not sind oder Probleme haben.“

# Burnout wird verursacht durch...

- **Die äußeren Umstände:**
  - Mangel an positivem Feedback
  - Fokussierung auf Klientenprobleme
  - Gehäufte chronische und schwer zu beeinflussende Probleme
  - zu starke Involviertheit
  - Hierarchieprobleme, Druck von Vorgesetzten
  - schlechte Arbeitsorganisation
  - Mangelnde Ressourcen
  - ...

# Burnout wird verursacht durch...

- **Job-Strain-Modell (Kivimaki, Karasek):** Am belastendsten ist das Zusammentreffen von hoher Anforderung und geringem Entscheidungsspielraum.
- **Gratifikationsmodell (Siegrist):** Belastend ist es, wenn hohe Anforderungen keine angemessene Gratifikation finden.

# Symptome des Burnout

(nach Burisch 2010)

1. Warnsymptome der Anfangsphase
  1. Überhöhter Energieeinsatz
  2. Erschöpfung
2. Reduziertes Engagement
  1. Für Klienten
  2. Für andere allgemein
  3. Für die Arbeit
  4. Erhöhte Ansprüche
3. Emotionale Reaktionen; Schuldzuweisung
  1. Depression
  2. Aggression

# Symptome des Burnout

(nach Burisch 2010)

4. Abbau von Leistungsfähigkeit, Motivation, Kreativität, Entdifferenzierung
5. Verflachung des emotionalen, sozialen, geistigen Lebens
6. Psychosomatische Reaktionen
7. Verzweiflung

# Burnout bei Angehörigen?

- „Das Burnout-Syndrom ist mittlerweile bei rund 60 Berufen und Personengruppen beschrieben worden. Das Burnout-Alphabet reicht von A wie Anwälte bis Z wie Zahnärzte“ (Burisch 2010)
- B. Wilms (2009): Burnout zu Hause
  - „Angehörige psychisch Kranker haben vielfältige Belastungen zu tragen. Insbesondere die als unendlich erscheinende Übernahme von Verantwortung für das erkrankte Familienmitglied lässt die Perspektive dieser Überlastung häufig unermesslich erscheinen.“

## B. Wilms (2009): Burnout zu Hause

„Es liegt in der Regel ein ausgesprochen hohes Engagement für das erkrankte Familienmitglied vor, der „Arbeitsalltag“ als unterstützender Angehöriger geht selten zuende, bzw. ist kaum von Freizeit oder bezahlten beruflichen Aktivitäten abzugrenzen, eine geldwerte Entlohnung erfolgt in aller Regel nicht,...

## B. Wilms (2009): Burnout zu Hause

... die Unterstützung wird von den Angehörigen selbst, vielen Betroffenen und Außenstehenden meistens als selbstverständlich angesehen, eine entsprechende Wertschätzung erfolgt daher auch auf ideellem Wege selten und schließlich entsteht nicht selten unter der Idee der Chronizität und damit der Unabänderlichkeit stets vorhandener Einschränkungen der Eindruck einer nie endenden Belastung... Sozusagen, alles, was der Mensch zum Burnout braucht...“

# Was kann helfen



# Was kann helfen?

- Veränderungen im Umfeld?
- Veränderungen bei mir selbst?

# Was kann helfen?

(nach Esch 2007)

- **B**ehavior - positiv denken + handeln
- **E**xercise - 30 Minuten körperlich aktiv
- **R**elaxation - 20 Minuten „innere Einkehr“
- **N**utrition - Mediterrane Kost

# Was kann helfen?

(nach Esch 2007)

- **B**ehavior - positiv denken + handeln
  - Kognitive Umstrukturierung: 1. Habe ich Beweise? 2. Kann man das auch anders sehen? 3. Hilft mir das?
  - Kognitives Stressmanagement: Halt! Atme tief ein! Denke nach! Wähle und handle!
  - Positive Kommunikation: „Ich zähle, Du zählst.“
  - Achtsamkeit: Präsenz, Verbundenheit/Kontakt, Akzeptanz

# Was kann helfen?

(nach Esch 2007)

- **E**xercise - 30 Minuten körperlich aktiv
  - Mindestens 5x in der Woche über ca. 30 Minuten
  - 55-85% der maximalen Herzfrequenz
  - 20-30 kcal/kg KG

# Was kann helfen?

(nach Esch 2007)

- **R**elaxation - 20 Minuten „innere Einkehr“

# Praktische Meditationsanleitung

- Suchen Sie einen „sicheren“ und möglichst ungestörten Ort auf.
- Machen Sie es sich bequem, aber schlafen Sie möglichst nicht ein („aufrechte Haltung“)
- Überlegen Sie sich z.B. ein Wort, Bild, Geräusch oder eine Zahl als Bezugspunkt, d.h. einen Fokus, welcher für Sie eine neutrale oder positive (ggf. auch religiöse oder spirituelle) Bedeutung hat.
- Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen.
- Atmen Sie ruhig ein und aus, aber erzwingen Sie keinen Atemrhythmus.
- Sagen Sie zu sich selbst still beim Ausatmen Ihr Wort oder stellen Sie sich Ihr gewähltes Bild...vor.
- In immer wiederkehrender Wiederholung dieses Vorgangs verbleiben Sie für 10-20 Minuten.
- Störende Gedanken werden passiv ignoriert.
- Nach Ablenkungen kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem und Fokus zurück.

# Was kann helfen?

(nach Esch 2007)

- **N**utrition - Mediterrane Kost
  - Mediterrane Vollwertkost
  - Ausgewogenheit / rechtes Maß
  - Seien Sie „anwesend“, d.h. achtsam!
  - Genießen Sie!



Leben  
Sie wohl!