

Burnout  
Erschöpfung und Leere bei  
Angehörigen

Dr. Stefan Elsner

Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach

Vortrag am 01.12.2012

in der Rhein-Mosel-Akademie Andernach

# Einige Schlagzeilen der jüngsten Zeit

FREITAG, 8. APRIL 2011 | 66. JAHRG. | NR. 83

## Der Job schlägt vielen aufs Gemüt

**Gesundheit** Oft krank wegen seelischer Not

## Depressive verursachen hohe Kosten

**Gesundheit** Elf Millionen Fehltage pro Jahr

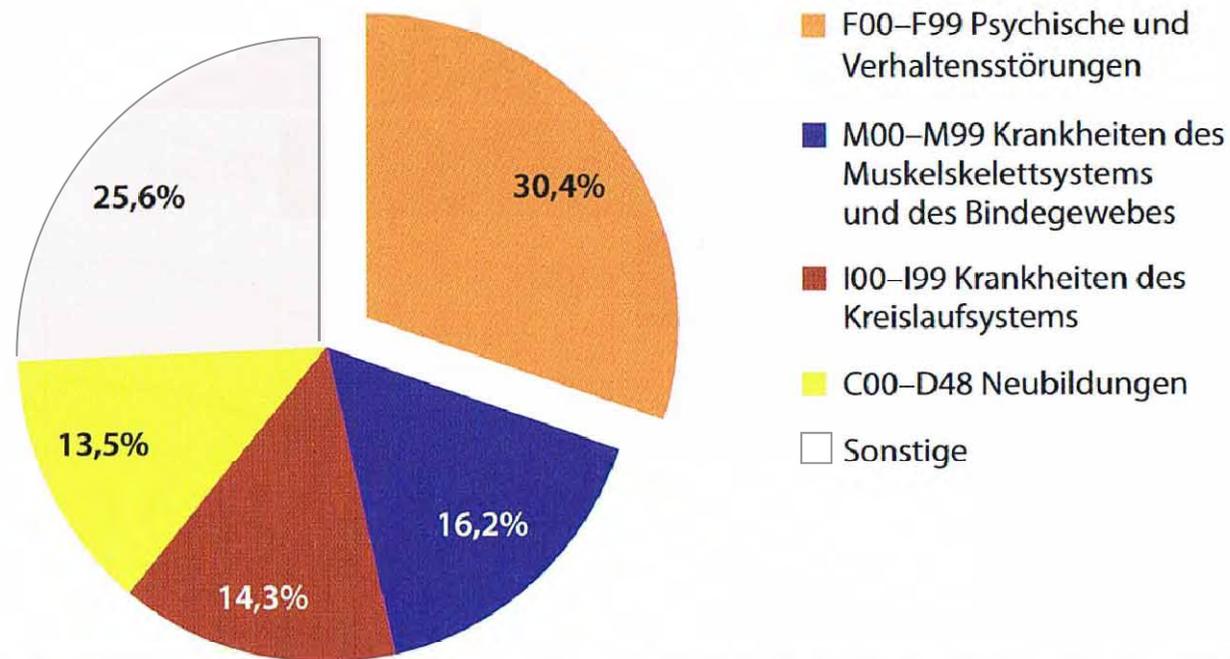
## Immer mehr psychisch Kranke in Kliniken

**Krankenhausreport** Forderung nach ambulanter oder teilstationärer Behandlung in der Nähe des Wohnorts

# Aktuelle epidemiologische und gesundheitsökonomische Daten

- Die Fallzahl stationärer Patienten in psychiatrischen Kliniken nahm von 1994 – 2008 um 46,4% zu.
- Der Anteil von AU-Tagen durch psychische Störungen stieg in den letzten 15 Jahren um 70 – 80%
- Die Zahl Depressiver und ähnlich gestörter Patienten in den Kliniken stieg seit 2000 um ca. 117%
- Die deutsche Volkswirtschaft wird durch Depressionen jährlich mit etwa 22 Milliarden € belastet (direkte und indirekte Krankheitskosten)

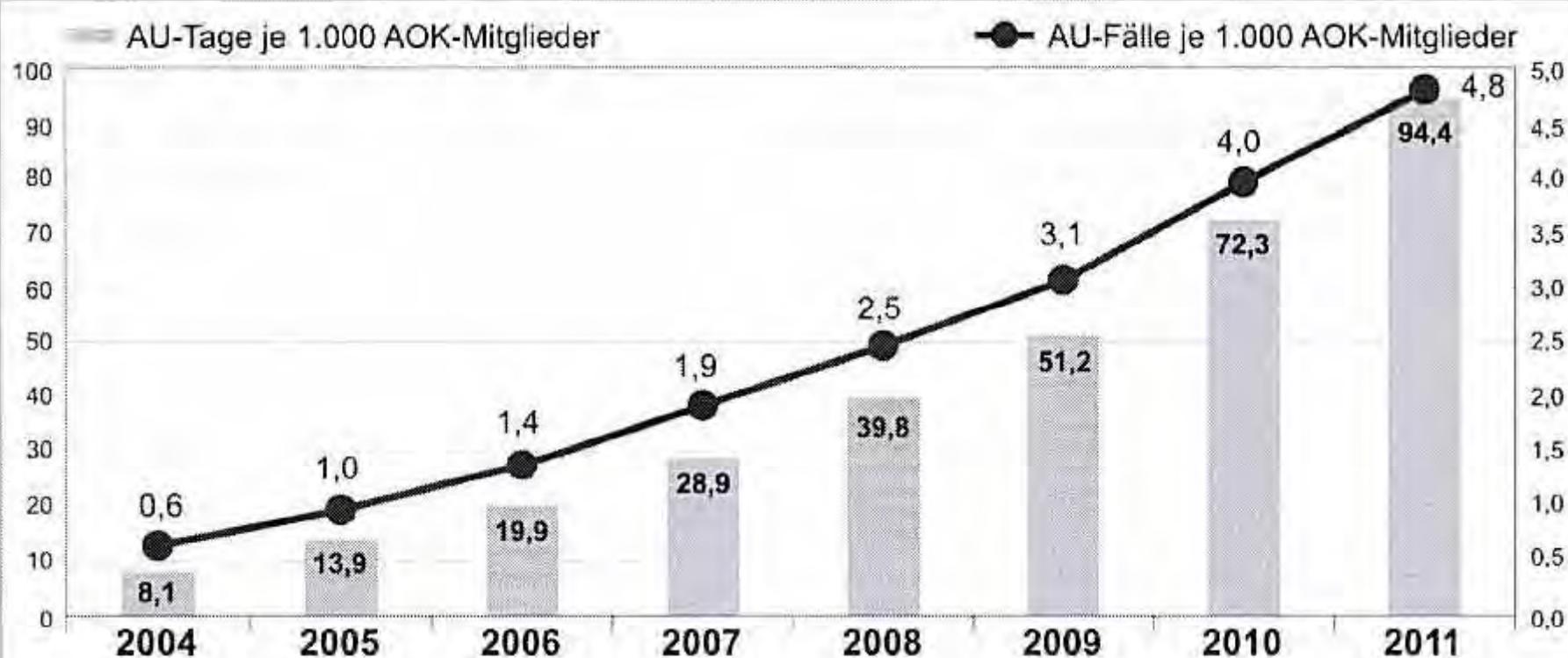
# Psychische Störungen und verminderte Erwerbsfähigkeit



■ **Abb. 1.7** Rentenzugang wegen verminderter Erwerbsfähigkeit 2008 nach Häufigkeit der Diagnosegruppen (erstellt aus Daten der Deutschen Rentenversicherung Bund 2010)

# Zunahme von Arbeitsunfähigkeit durch Burnout (WIdO, 2012)

Abbildung 7: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung, AU-Tage und -Fälle im Jahresverlauf je 1.000 AOK-Mitglieder, 2004–2011

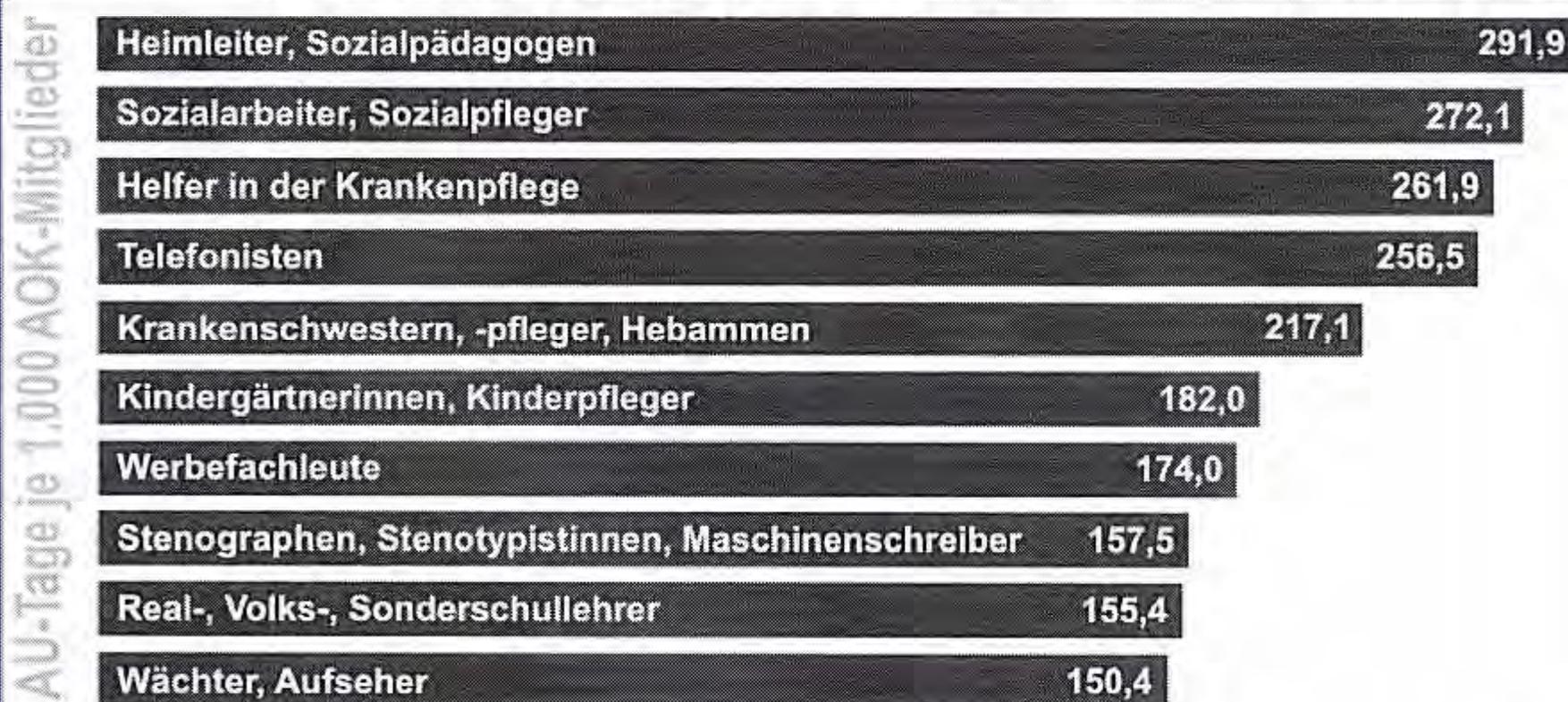


Quelle: Fehlzeiten-Report 2012

© WIdO 2012

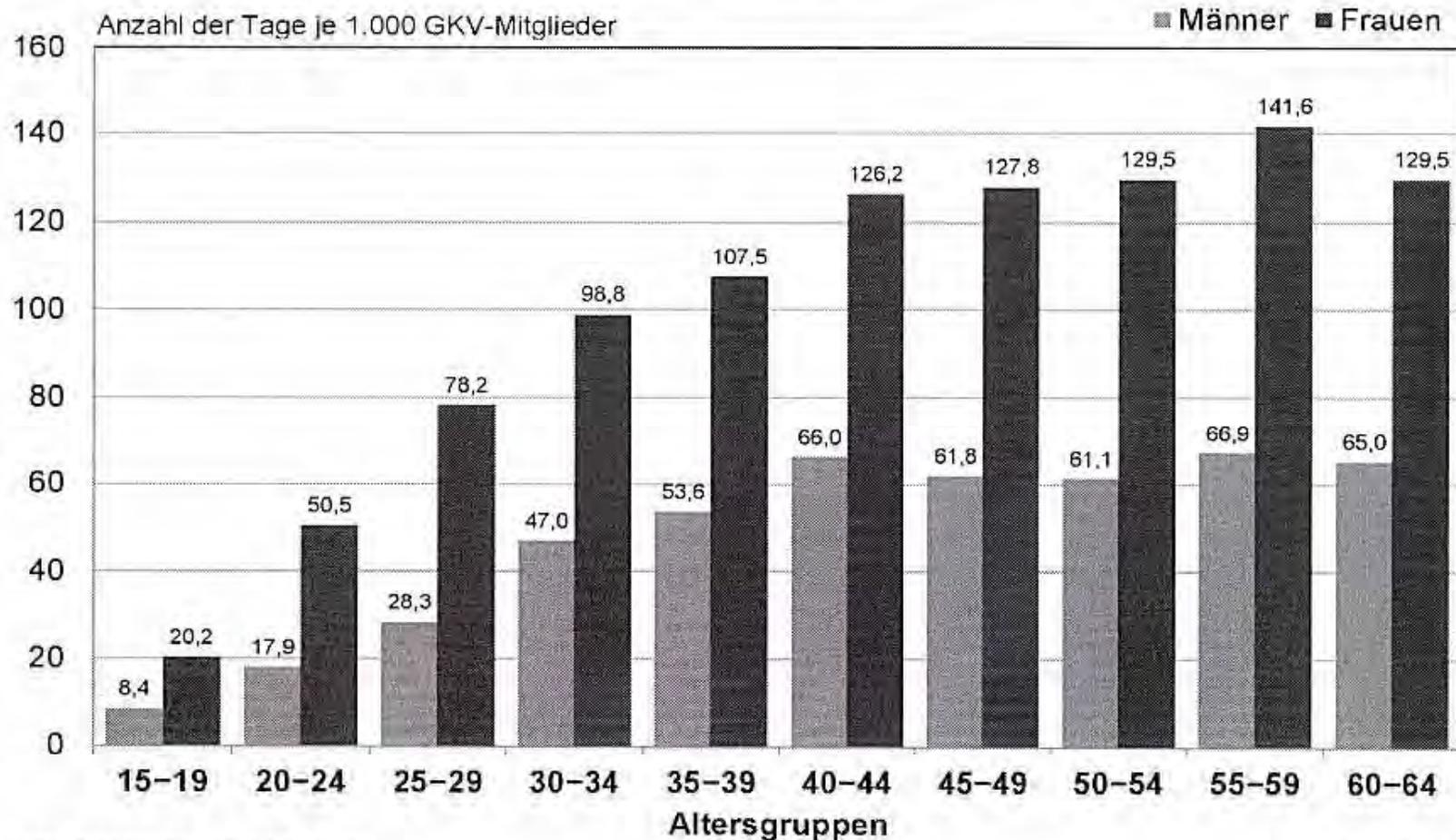
# Soziale Berufe und Burnout (WIdO, 2012)

Abbildung 8: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung, AU-Tage je 1.000 AOK-Mitglieder nach häufigsten Berufsgruppen 2011



# Frauen und Burnout (WIdO, 2012)

Abbildung 9: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung, Anzahl der Tage je 1.000 GKV-Mitglieder nach Alter und Geschlecht 2011 – Alters- und geschlechtsadjustierte Schätzung –



Quelle: Fehlzeiten-Report 2012

© WIdO 2012

# Kritik am Burnout-Begriff

- Eine neue gesellschaftlich bedingte Epidemie?
- Eine "Modediagnose"?
- Eine Form von "Hysterie", produziert von sensationslüsternen Medien?

## Erstbeschreibung des Burnout-Syndroms durch H. Freudenberger (1974)

"... 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. Burnout ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress, und der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt."

# Begünstigende Faktoren eines Burnout-Syndroms

## Der *Burnout-Gefährdete*

- erfährt Befriedigung durch die Erfüllung hoher Anforderungen an sich selbst
- hat mitunter einen reduzierten Kontakt zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
- kann schlecht "nein" sagen
- hat Leistungsfähigkeit als Teil des Selbstkonzepts
- verdeckt gelegentlich mit diesem Selbstkonzept ein instabiles Selbstwertgefühl

# Kritik der DGPPN am Burnout-Konzept (2012)

- Burnout wird mit jeglicher Form von psychischer Krise/Erkrankung durch Arbeitsbelastung gleichgestellt
- Burnout wird anstelle von Depression bei arbeitenden Menschen gebraucht
- Burnout-ähnliche Beschwerden können durch zahlreiche Erkrankungen hervorgerufen werden
- Vom Gesundheitssystem wird erwartet, Burnout zu "reparieren"
- Bisher keine einheitliche Begriffsbildung trotz zahlloser Publikationen seit Mitte der 70er Jahre
- Mehr als 160 verschiedene Beschwerden wurden als Einzelsymptome des Burnout publiziert
- Burnout ist erst später auch als Gefahr von *außerberuflich Tätigen* erkannt worden

# DGPPN-Konzept zum Burnout (2012)



# Ein Fallbeispiel (I)

Frau A., 52 Jahre alt, hat drei Kinder darunter den 21-jährigen Sohn B., ihr jüngstes Kind;

Trennung vom Ehemann kurz nach der Geburt von B.; Mann war lange Drogenkonsument, entwickelte eine "drogeninduzierte Psychose"; Frau A. blieb in der Folge alleinerziehend

## Ein Fallbeispiel (II)

B. war schon früh Sorgenkind der Mutter; kurzer Versuch mit Ritalin wegen ADHS-Verdacht im Kindesalter; HS-Abschluss, anschließend Berufsschule; dort "heftig gemobbt", deshalb Schule geschwänzt; zunehmender Rückzug, hielt sich "zu 90%" nur noch in seinem Zimmer auf, mangelnde Ernährung, tagsüber viel geschlafen, nachts Computer, lautes Musikhören, Störung der Nachtruhe der Mutter und Nachbarn; etwa 2 ½ Jahre.

- Frühjahr 2012 längerer Aufenthalt in der RMF, dringender Verdacht auf Prodrom einer Psychose; danach Wechsel in ein psychiatrisches Wohnheim, seitdem spürbare Stabilisierung

## Ein Fallbeispiel (III)

Reaktionen bei Frau A.: Gefühl der Hilflosigkeit, "ich war allein mit einem unlösbaren Problem"; sozialer Rückzug, Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Gefühl des Ausgelaugtseins; "totaler Erschöpfungszustand" in 2011.

Besondere Verschlimmerung nach Wechsel des Sohnes in ein Heim, also erst *nach* "Druckabbau"; Frau A. kam zur Behandlung in die RMF

# Belastungen von Angehörigen (Schmid et al., 2003)

Tab. 1 Belastungen von Angehörigen psychisch Kranker

- zeitlicher Betreuungsaufwand
- finanzielle Belastungen
- berufliche Nachteile
- gesundheitliche Belastungen
- Einschränkungen der Freizeitgestaltung
- negative Auswirkungen auf Beziehungen zu anderen
- Erfahrungen von Diskriminierung und Ablehnung
- Informationsdefizit bezüglich der Erkrankung
- Gefühl des Nicht-Ernstgenommen-Werdens
- Mangel an institutioneller Unterstützung
- Belastungen durch wohnortferne stationäre Behandlung
- emotionale Belastungen
- Schwierigkeiten im Umgang mit dem Erkrankten

# Emotionale Belastungen von Angehörigen (Schmid et al., 2005)

Tab. 2 Emotionale Belastungen von Angehörigen psychisch Kranker (n = 32)

(n)	(%)	emotionale Belastung
27	84,4%	Ängste und Sorgen infolge mangelnder Informationen
26	81,3%	Unsicherheit und Überforderung mit den Symptomen der Erkrankung
25	78,3%	Sorgen bez. der Behandlung des Patienten
23	71,9%	Hilflosigkeit und Ohnmacht
23	71,9%	Einsamkeit und Alleinverantwortung
22	68,8%	Nicht-Ernstgenommen-Werden
21	65,6%	Zukunftsängste
18	56,3%	Hoffnung und Enttäuschung
18	56,3%	Gefühle der Einschränkung in der eigenen Autonomie und Abgrenzungsprobleme
14	43,8%	Trauer und Verlusterleben
13	40,6%	Angst vor Rückfall und Suizid
10	31,3%	Schamgefühle und Angst vor Stigmatisierung
8	25,0%	Entmutigung
7	21,9%	Schuldgefühle
3	9,4%	Ärger und Enttäuschung: Mad or bad?
2	6,3%	veränderte Rollen und Rollenkonflikte

ferner in der Literatur genannt: – Probleme in der gemeinsamen Sexualität,  
– Angst vor eigener Erkrankung bzw. Vererbung an die eigenen Kinder

# Belastungen von Angehörigen psychisch Kranker – weitere empirische Daten

In einer ersten deutschen Erhebung bei 87 Angehörigen stellten Franz und Mitarbeiter 1998/99 fest,

dass Angehörige mit psychischen und psychosomatischen Störungen doppelt so hoch belastet sind wie die Durchschnittbevölkerung; dass der Stress dem von Studenten vor dem Staatsexamen entspricht;

dass 65 % der Angehörigen selbst auf einer behandlungsbedürftigen Stufe stehen

## Stigmatisierung der Angehörigen durch Psychiatrie und Psychologie

- Mit ihrem Buch "*Freispruch der Familie*" haben Klaus Dörner, Albrecht Egetmeyer und Konstanze Koenning 1982 wesentlich dazu beigetragen, dass Angehörige von der Psychiatrie differenzierter mit ihren Sorgen und Belastungen wahrgenommen wurden. Vorher gab es eher die "wissenschaftlich" untermauerte Tendenz der Schuldzuweisung an die Angehörigen.

# Anhaltspunkte für Angehörige psychisch Kranker (Ingrid Rath)

- Informiere Dich gründlich und sachlich
- Suche nicht in der Vergangenheit nach "Fehlern"
- Suche nicht nach "Schuldigen"
- Rede nicht mit jedem über die psychische Erkrankung
- Fordere alle möglichen Hilfen für die Lebensqualität ein
- Rede von Deinen positiven und negativen Erfahrungen
- Angehörige haben ein Recht auf eigenes Leben
- Löse Dich vom Urteil der "Leute"
- Wirf alte Vorurteile über Bord
- Leiste Trauerarbeit, aber versinke nicht in ihr

# Ratschläge aus der Sicht eines Professionellen

