



Thüringer Weiterbildungskreis
für Psychotherapie und Tiefenpsychologie e. V.



Selbstfürsorge und Burn-out-Prophylaxe für Therapeuten



Stadtroda, 7. März 2009

B. Sprenger

**Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Allgemeinmedizin**

Berlin

sprenger.berlin@t-online.de

Was kommt in der nächsten Stunde ?

- **Helfen als Beruf: Grundhaltungen, Erwartungen, Gefahren**
- **Umgang mit Stress: Psychosomatik eines komplexen Phänomens**
- **Berufsbild und soziale Anerkennung: die verborgenen Burnout-Quellen**
- **Psychohygiene – Händewaschen für die Seele?**
- **Was tun (und was lassen)? – Burnoutprophylaxe für Behandler**

Was kommt in der nächsten Stunde ?

- **Helfen als Beruf: Grundhaltungen, Erwartungen, Gefahren**
- **Umgang mit Stress: Psychosomatik eines komplexen Phänomens**
- **Berufsbild und soziale Anerkennung: die verborgenen Burnout-Quellen**
- **Psychohygiene – Händewaschen für die Seele?**
- **Was tun (und was lassen)? – Burnoutprophylaxe für Behandler**

Traditionelle professionelle Haltungen in den medizinischen Berufen

Beruf ist Berufung: besondere
Anforderungen, aber auch hohes
soziales Prestige

Jahrtausendealte Tradition

CARITAS – LAT. NÄCHSTENLIEBE, HOCHSCHÄTZUNG

Jederzeit für den Patienten da sein

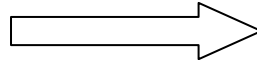
Discretio – lat. ursprünglich die "Kunst der weisen Unterscheidung"
Diskretion, Schweigepflicht auch über den Tod hinaus

Individualität

Wissenschaft im Dienste des Menschen

**Eigene Wünsche und Bedürfnisse zurückstellen, wenn der Dienst
das erfordert: "Wir gehen grundsätzlich erst dann vom Tisch weg,
wenn die letzte Naht gesetzt ist."**

Wandel eines Berufsbilds...



Anforderungen und Ansprüche an die Helfer steigen



Wie Ärztinnen und Ärzte (nach wie vor) in der Öffentlichkeit gesehen werden...



**Ergebnis einer Studie des
Instituts für Demoskopie
Allensbach (D 2008)**

Das Bild der Öffentlichkeit und die eigene Berufsrealität



?

Die "narzisstische Versuchung" besteht darin, dem idealisierten Bild in der Öffentlichkeit unbedingt gerecht werden zu wollen/zu müssen

Was kommt in der nächsten Stunde ?

- **Helfen als Beruf: Grundhaltungen, Erwartungen, Gefahren**
- **Umgang mit Stress: Psychosomatik eines komplexen Phänomens**
- **Berufsbild und soziale Anerkennung: die verborgenen Burnout-Quellen**
- **Psychohygiene – Händewaschen für die Seele?**
- **Was tun (und was lassen)? – Burnoutprophylaxe für Behandler**

Stress: die "psychosomatische Verbindung"

STRESS RESPONSE SYSTEM

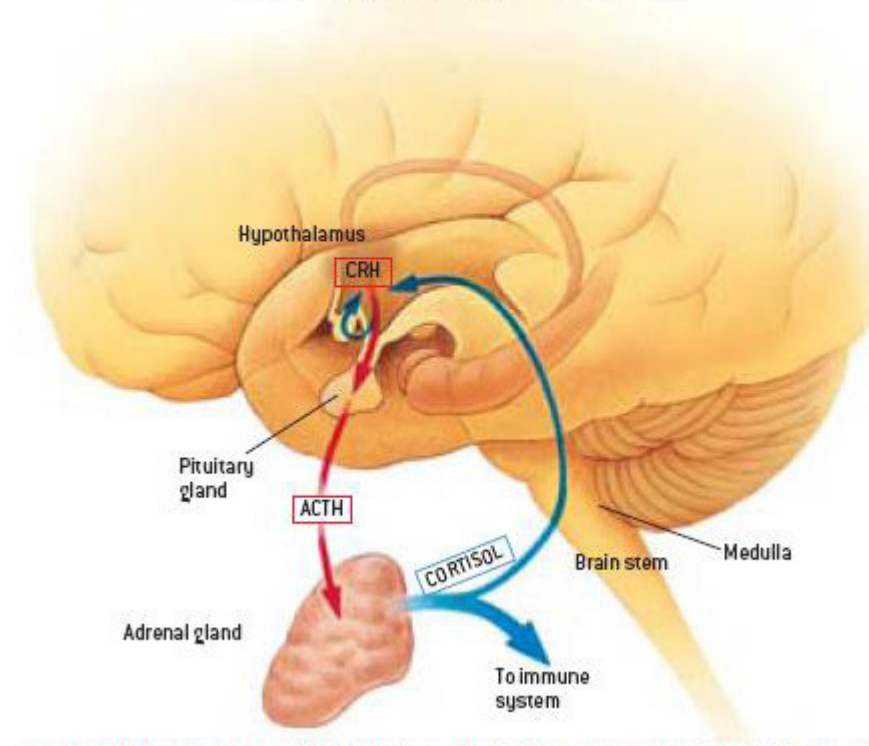


Bild:www.nbb.cornell.edu

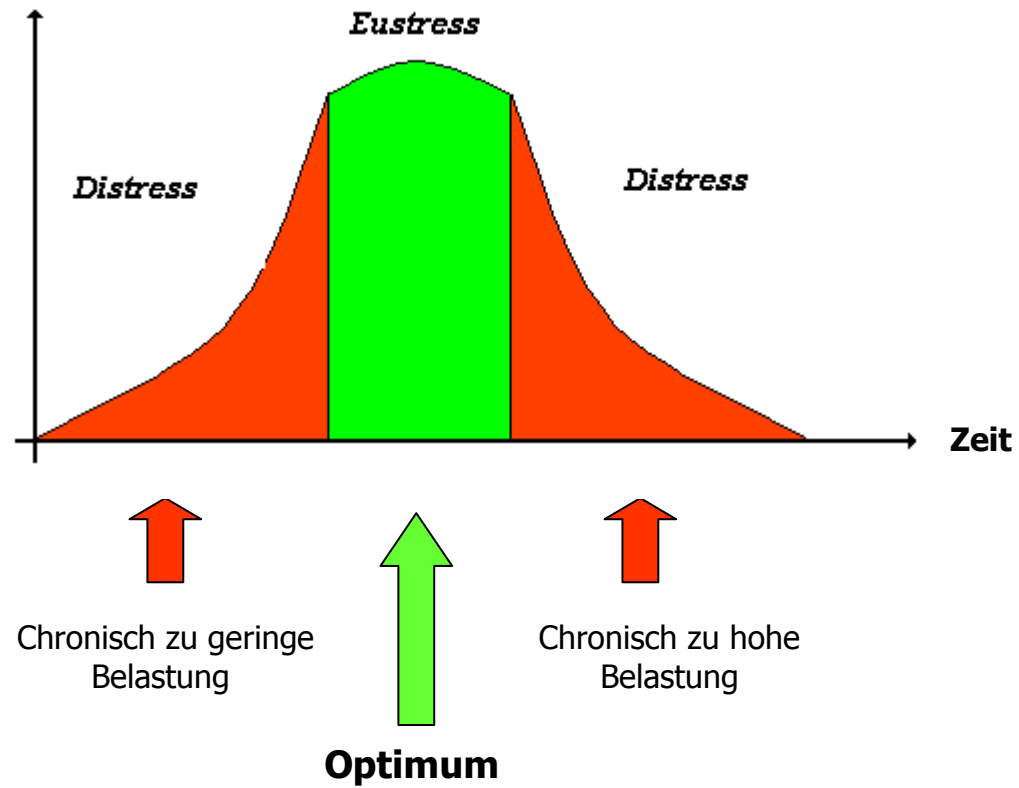
**Heutiger
Stand des Wissens:**

**Fehlregulation dieser
Achse scheint
Hauptwirkfaktor bei
allen mit chronischem
Stress assoziierten
Erkrankungen zu sein**

Eustress und Distress

Stärke der Belastung

Grafik:
www.stressbearbeitung.de



Was uns ausgebrannte Helfer im Erstgespräch sagen....

Es hat doch alles keinen Wert...

Dauerstress

Rückzugstendenzen

chronisches Schlafdefizit



mangelnde Entspannung

keine Freude mehr am Beruf

Hier wird man doch nur verheizt..

Beziehungsprobleme

**...zunehmend schlechtes
Befinden im Kontakt mit Patienten**

Stress und Cortisolspiegel – der Rhythmus ebnet sich ein

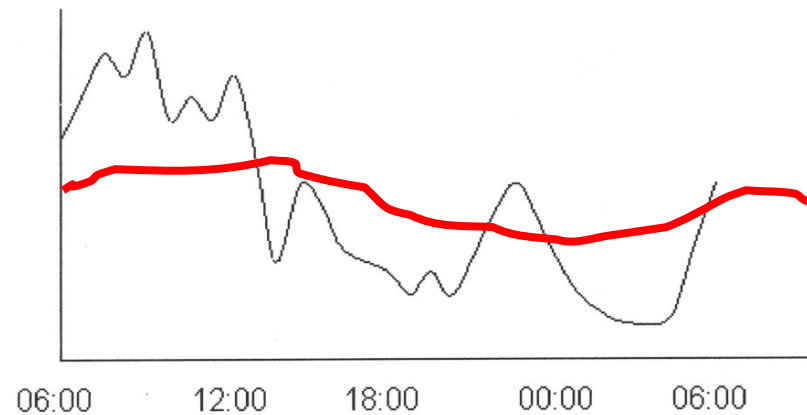


Figure: Typical variation in cortisol levels throughout the day

(Bild: Mind-Body-Health.net)

Bei chronischer Anspannung verschwindet dieser Rhythmus: der Zustand 'Stressantwort des Organismus' wird zum Dauerzustand
(mündl. Hinweis Prof. Hellhammer, Trier)

Wichtig für den Umgang mit Stress:

Ob eine äußere (z.B. soziale) oder innere (z.B. physiologische)

Anforderung als Eustress oder als Distress

wirkt, hängt zum größten Teil ab von

psychosozialen Variablen des Organismus,

nicht von Variablen des Stressors !

Bio - Psycho - Soziale Variablen, die bedeutungsvoll sind für die Stressantwort des Organismus:

- *Konstitution*
- *Selbstwertgefühl*
- *unbewusstes Lebensskript*
- *Copingmechanismen*
- *Haltung gegenüber Erfolg und Misserfolg*
- *Skills (Fähigkeiten bzgl. der jeweiligen Aufgabe)*
- *Ich-Struktur*
- *pers. Lerngeschichte*
- *soziale Unterstützung*

Was kommt in der nächsten Stunde ?

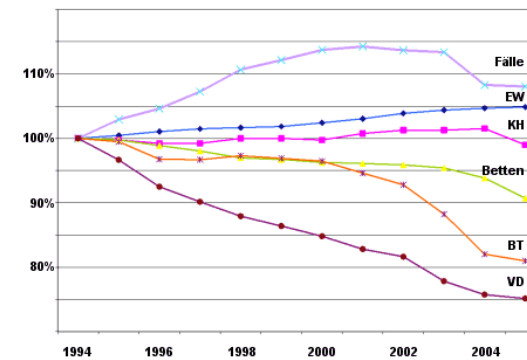
- **Helfen als Beruf: Grundhaltungen, Erwartungen, Gefahren**
- **Umgang mit Stress: Psychosomatik eines komplexen Phänomens**
- **Berufsbild und soziale Anerkennung: die verborgenen Burnout-Quellen**
- **Psychohygiene – Händewaschen für die Seele?**
- **Was tun (und was lassen)? – Burnoutprophylaxe für Behandler**

Objektive Arbeitsbedingungen im Gesundheitswesen

- Aufgabenausweitung



- Arbeitsverdichtung



VD = Verweildauer, hier: bayr. Kliniken
Quelle: Gesundheitsministerium München

Die Kränkung eines Standes



Berlin,
Sommer 2006



J. S., 13: " Papa guck mal, die Ärzte demonstrieren ja heute genau so wie gestern die Müllmänner !"

"Definitionsmacht" in der Heilkunde

1979

Ärzte

Wissenschaft

Massenmedien

Kr.Versicherungen

Krankenhausträger

Patienten



2009

Massenmedien

**Kr.Versicher.+
Politik**

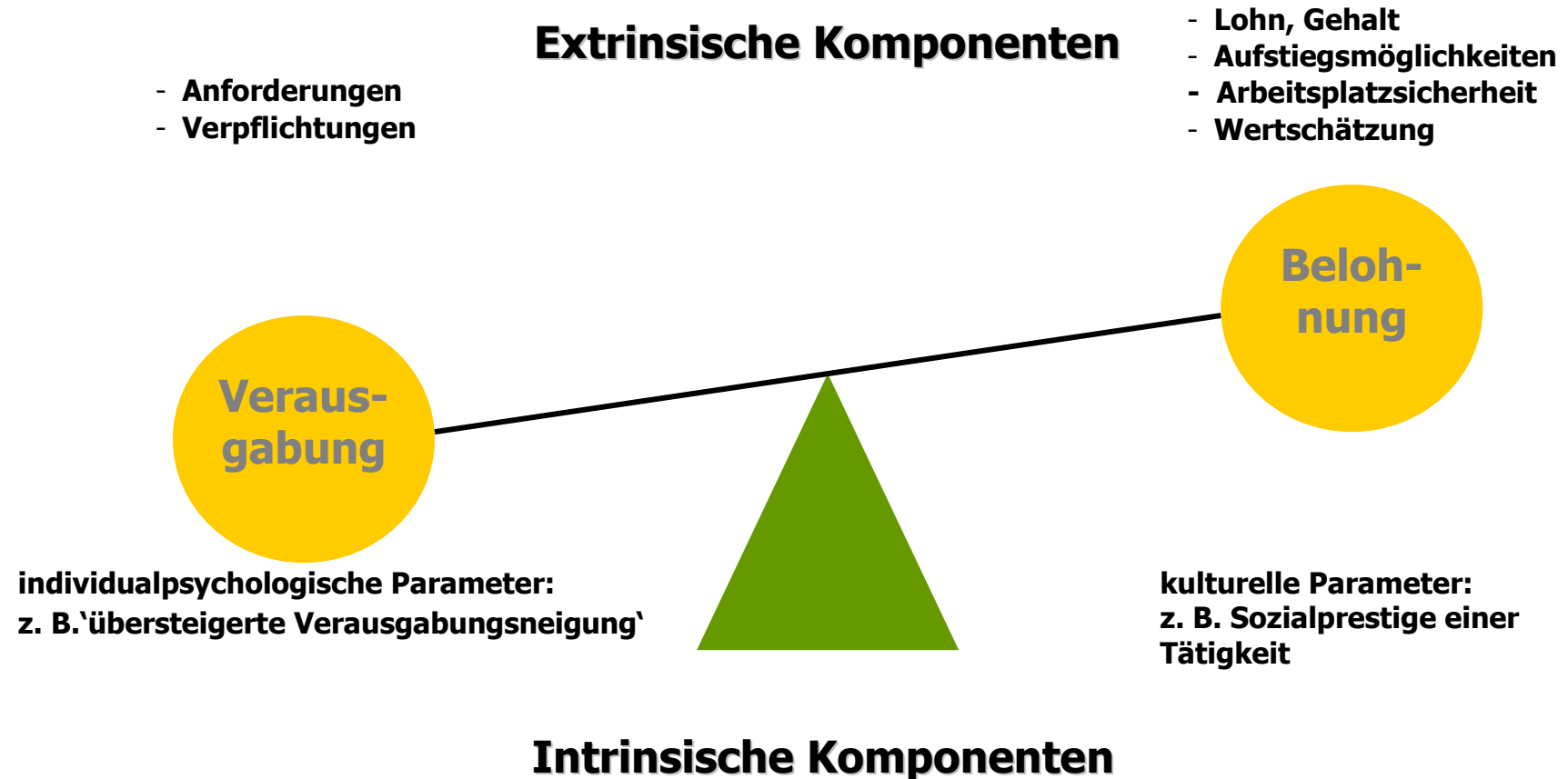
Wissenschaft

**Krankenhaus-
konzerne**

Ärzte

Patienten

Modell beruflicher Gratifikationskrisen (J. Siegrist, 1996)



Was kommt in der nächsten Stunde ?

- **Helfen als Beruf: Grundhaltungen, Erwartungen, Gefahren**
- **Umgang mit Stress: Psychosomatik eines komplexen Phänomens**
- **Berufsbild und soziale Anerkennung: die verborgenen Burnout-Quellen**
- **Psychohygiene – Händewaschen für die Seele?**
- **Was tun (und was lassen)? - Burnoutprophylaxe**

Hygieia (griech. Ὑγιεία oder Ὑγεία) =
ganzheitlicher Begriff, mehr als "Reinlichkeit"

Psychohygiene heisst:



**Erhaltung der eigenen *emotionalen* Gesundheit unter
den Alltagsbedingungen des Helfens**

Was gehört zur emotionalen Gesundheit ?

- emotionale Schwingungsfähigkeit

- emotionale Wahrnehmungsfähigkeit



- emotionale Reaktionsfähigkeit

- Empathiefähigkeit

Gefahren für die seelische Gesundheit bei Helferinnen und Helfern

- **Nichtwahrnehmung von Warnsignalen des Organismus**
- **psychosomatische Beeinträchtigungen der eigenen Gesundheit**
- **Verlust der eigenen emot. Schwingungsfähigkeit**
- **Zynismus, Resignation, Abgrenzungsmanie, "innere Kündigung"**
- **"Infektionen" → Bsp. projektive Identifikation bei der Arbeit mit strukturell gestörten Patienten**

Was folgt daraus für die Psychohygiene ?

- **Die wichtigste Ressource beim Helfen ist die Person des Helfers/der Helferin**
- **Die Gesundheit und Funktionsfähigkeit dieser Person zu erhalten liegt in der Verantwortung des/der Einzelnen und der Institution**
- **Psychohygiene in helfenden Berufen kann man nicht durch formale "äussere" Massnahmen (zB Arbeitszeitregelung) alleine erreichen**
- **Sowohl das routinemässige Zulassen von Grenzverletzungen als auch das zwanghafte Abgrenzen gegenüber Pat./Klienten sind dysfunktional**

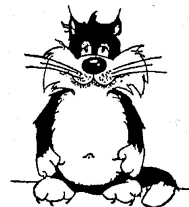
Besonderheiten bei Helferinnen und Helfern

- **häufig: hohes Ich-Ideal verhindert die rechtzeitige Inanspruchnahme von Hilfe, wenn es um einen selbst geht**
- **Dissimulierung ist eher die Regel als die Ausnahme**
- **nicht selten heftige Ambivalenzkonflikte oder Widerstände bzgl. der Wahrnehmung eigener Betroffenheit**
- **hohe Prädisposition für Scham –und Schuldgefühle:**
"Ich kann doch meine Patienten nicht alleine lassen wegen der paar Beschwerden, die ich habe"

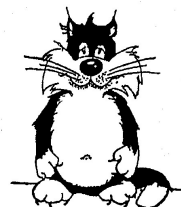
Was kommt in der nächsten Stunde ?

- **Helfen als Beruf: Grundhaltungen, Erwartungen, Gefahren**
- **Umgang mit Stress: Psychosomatik eines komplexen Phänomens**
- **Berufsbild und soziale Anerkennung: die verborgenen Burnout-Quellen**
- **Psychohygiene – Händewaschen für die Seele?**
- **Was tun (und was lassen)? – Burnoutprophylaxe für Behandler**

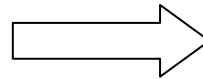
Burnoutprophylaxe muss sich am individuellen Stressmuster orientieren



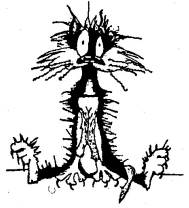
BEFORE WORK



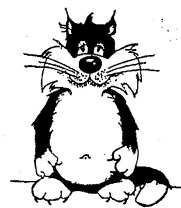
AFTER WORK



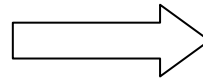
Stress – kein Thema



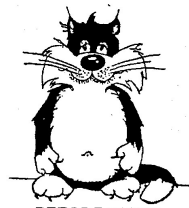
BEFORE WORK



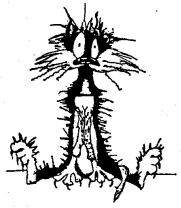
AFTER WORK



Arbeit wird als Eustress erlebt



BEFORE WORK



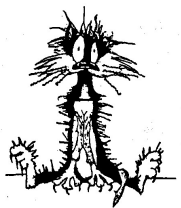
AFTER WORK



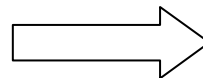
ernsthaft über Burnoutprophylaxe nachdenken



BEFORE WORK



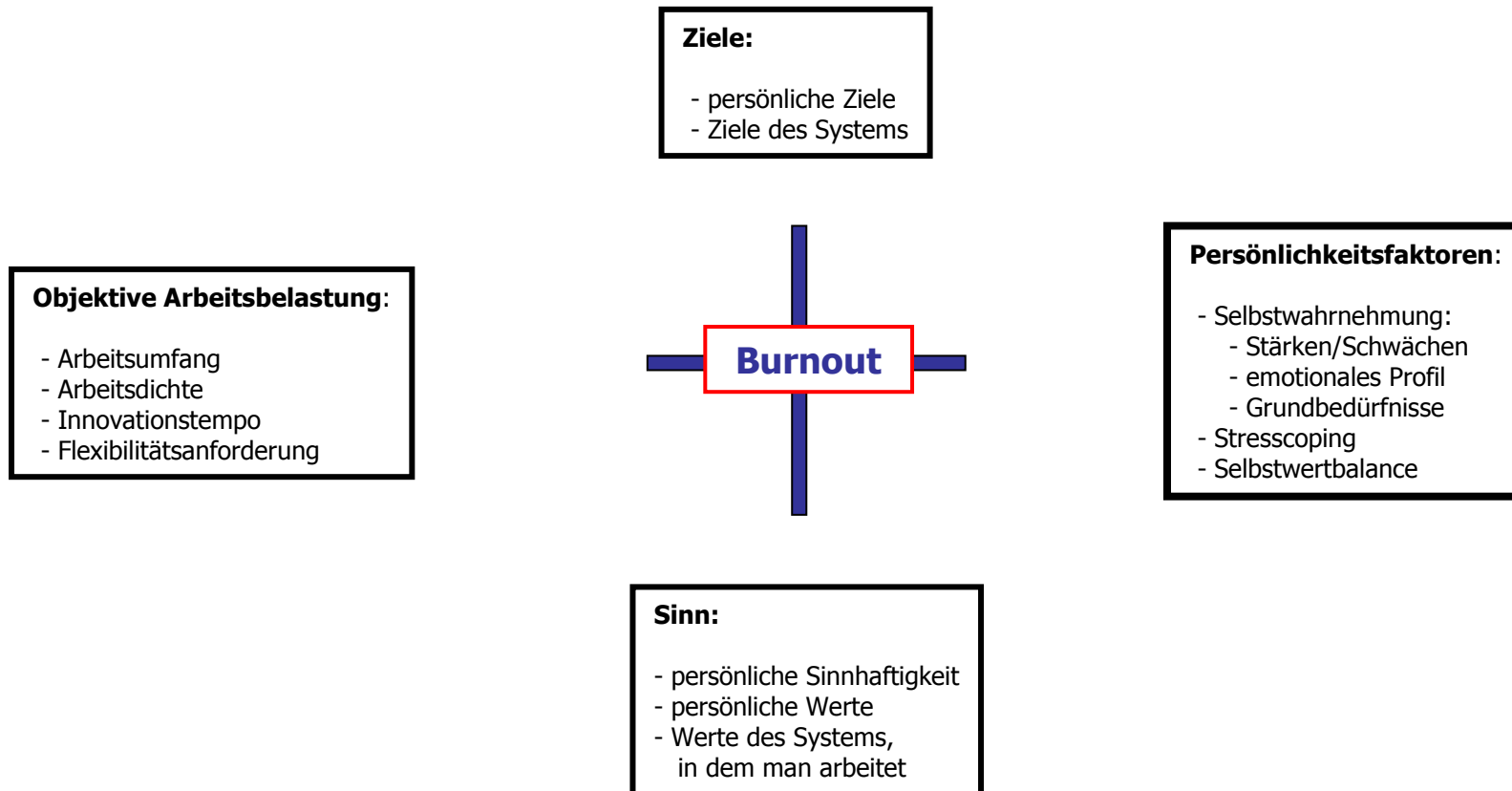
AFTER WORK



grundsätzliches Problem der Lebenszufriedenheit

Bild: Lindenmeyer, Lieber Schlau als blau

Burnoutprophylaxe: die relevanten Sektoren



Sinnvolle Burnoutprophylaxe erfordert 3 wichtige 'diagnostische Schritte':

1 Arbeitsplatz: Erfassung der spezifischen Belastungen

2 Psychischer Status des Betroffenen: Stärken/Schwächen

3 Kommunikationsfaktoren: - pers. Kommunikationsverhalten
- dysfunktionale Muster der
Kommunikation im Team

1 Arbeitsplatz: Erfassung von Belastungen - objektive Parameter -

- absolute Arbeitszeit

- Zeitstruktur innerhalb der Arbeit

- Arbeitsdichte



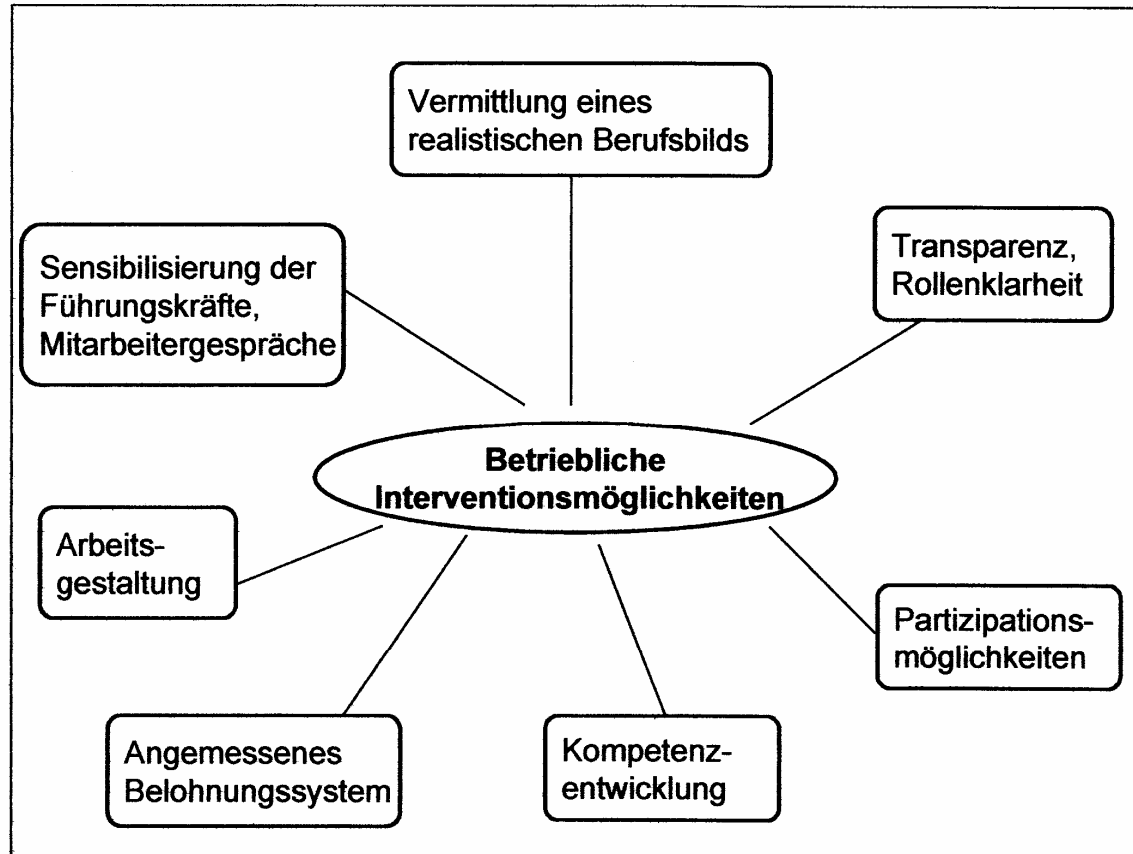
- gesundheitliche Belastungen

- Monotonie/Vielfalt

- Innovationsdichte
(wie oft muss Neues
gelernt werden ?)

- Ausmass von Selbst
- oder Fremdbest.

Burnoutprophylaxe von Seiten des Arbeitgebers



(Schaubildquelle:
AG Bundesverband
der Unfallkassen und
'Diagnose&Transfer',
Institut für angewandte
Psychologie, München)

1 Arbeitsplatz: Erfassung von Belastungen - subjektive Parameter -

- zwischenmenschliche Kontakte:
Häufigkeit, Konflikthaftigkeit etc.

- hierarchische Konflikte

- Erwartungen
(des Arbeitgebers,
des Arbeitnehmers)



- Transparenz/Intransparenz

- Rollenüberlastung

- unklare Zuständigkeiten,
dysfunktionale Organigramme

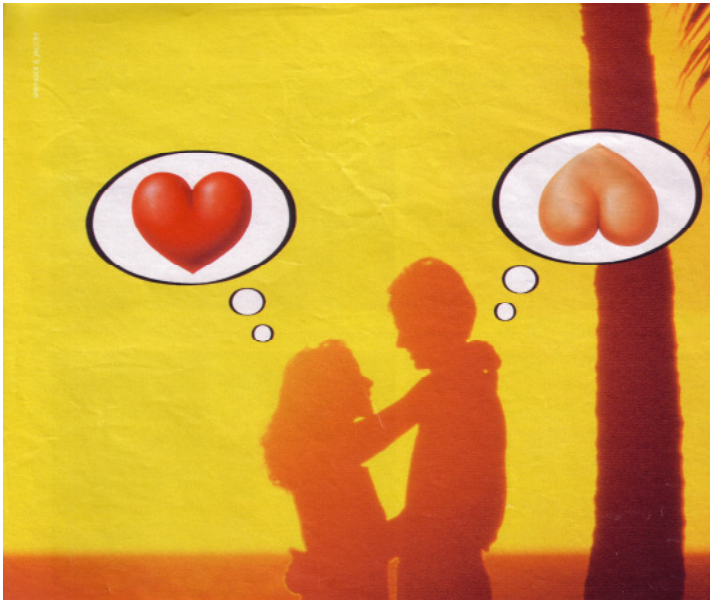
2 Psychischer Status des Betroffenen: Stärken/Schwächen - Analyse

- **welche natürlichen Begabung habe ich ?**
- **was kann ich besonders gut / geht mir leicht von der Hand ?**
- **brauche ich eine Arbeit mit viel Kontakt/wenig Kontakt mit Anderen ?**
- **woran habe ich in der Arbeit besonders viel Freude ?**
- **was interessiert mich an meiner Arbeit ?**
- **wo lerne ich gerne dazu ?**

2 Psychischer Status des Betroffenen: Stärken/Schwächen - Analyse

- **was fällt mir schwer / mache ich ungern ?**
- **was interessiert mich wenig, obwohl es zu meinen Aufgaben gehört ?**
- **welche Situationen sind für mich Distress ?**
- **in welchen Bereichen neige ich dazu, Misserfolge zu ernten ?**
- **gibt es Bereiche, die mich ängstigen und die ich deshalb vermeide ?**
- **um was drücke ich mich (eventuell schon lange) ?**

3 Kommunikation: pers. Kommunikationsverhalten, dysfunktionale Muster der Kommunikation



- **drücke ich mich klar aus, sende ich eindeutige Botschaften?**
- **neige ich zu Schuldzuschreibungen und/oder Dämonisierungen?**
- **erfolgt die Kommunikation direkt oder "über Bande"?**

Burnoutprophylaxe: äußere Faktoren

- **aufschreiben statt alles im Kopf behalten**
- **Organizer (Papier oder elektronisch) benutzen!**
- **Prioritäten setzen: Unterscheidung zwischen "dringend" und "wichtig"**
- **Ampelsystem der Ablage: rot/gelb/grün → erledigt**
- **weniger ist mehr (bei der Informationsaufnahme, beim Vorbereiten der Arbeit etc.) → FOKUSSIEREN!**

Die "Wichtigkeitsampel"

Eingang des Vorgangs



Vorgang kommt zunächst in die rote Ablage: wichtig/unbearbeitet



Überprüfung: die "roten" Vorgänge, deren Priorität sich geändert haben, kommen nach "gelb"



Überprüfung: ein Teil der "gelben" kommt nach "grün"



etwa 1/3 aller Eingänge endet nach einiger Zeit hier – ohne weitere Folgen !

Die Überprüfung der Ablagen erfolgt in einem festgelegten zeitlichen Rhythmus (z.B. jeden Freitag oder jeden Abend)

Burnoutprophylaxe: äußere Faktoren

- **überprüfen der Alltagsorganisation:**

- **Verkehrszeiten zum Entspannen nutzen (ÖPNV statt Auto)**
- **Ernährung, Schlaf, Bewegung: stimmt alles?**

- **Reframing des Alltags:**

- **Terminengewichtung verändern, z. B. spielen mit den Kindern oder in-die-Sauna-gehen sind wichtige Termine!**
- **interessante Herausforderungen statt stressvolle Aufgaben**

Burnoutprophylaxe – innere Faktoren

- **Lebenskonzept überprüfen**
- **gegebenenfalls Konzept anpassen/erweitern**
- **konkrete Umsetzungsschritte festlegen**
- **kleine Teilschritte (z. B. zunächst tgl. Spaziergang statt Planung der Teilnahme am nächsten Marathonlauf)**
- **mit sich selbst vereinbaren, wann das "Veränderungsprogramm" evaluiert wird**
- **Würdigung realer Erfolge und "continuous improvement"**

Burnoutprophylaxe – innere Faktoren

- **Analyse der unbewussten Antreiber**
- **Analyse des Ich–Ideals in Bezug auf Leistung und Verantwortung**
- **Analyse der Rolle im System: z. B. Wiederholung des Familienskripts**
- **Ggf. Umentscheidung: sinnvolle Ziele, sinnvolle Skriptbotschaften**

Burnoutprophylaxe – innere Faktoren

Zentrale Frage:

Wie fülle ich meine Energiespeicher wieder auf ?

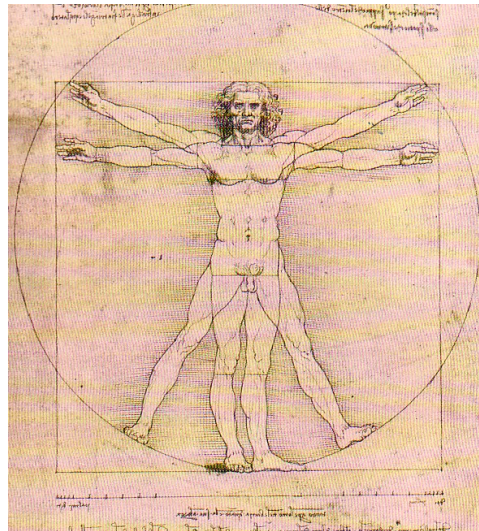


- was sind echte Regenerationsquellen für mich?
- was raubt Energie, obwohl ich denke, es gibt mir welche?
- wie ist mein Zeitmanagement (Chronos und Kairos)?
- welche Menschen tun mir gut?

Fokus: Grundbedürfnisse

körperlich:

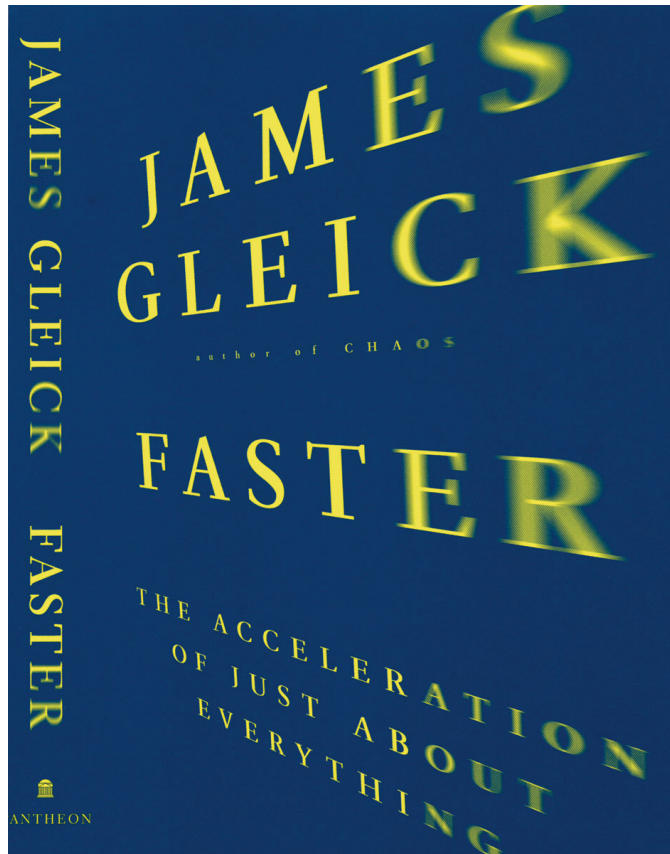
- Ernährung
- Schlaf
- Bewegung



psychisch:

- Selbstwertbestätigung
- Bindung
- Orientierung u. Kontrolle
- Lustbefriedigung

"Stuff means speed !" (J. Gleick)



**Je mehr 'Zeugs' Du hast,
desto mehr beschleunigt
sich Dein Leben – weil Du
Dich um alles kümmern musst**

Therapeutische Ich – Spaltung

- wichtige Massnahme zur Alltagspsychohygiene im Hier und Jetzt der Behandlungssituation



- Cave: Nicht zur Dauerhaltung werden lassen:
Den "inneren Beobachter" bewusst ein- und ausschalten!

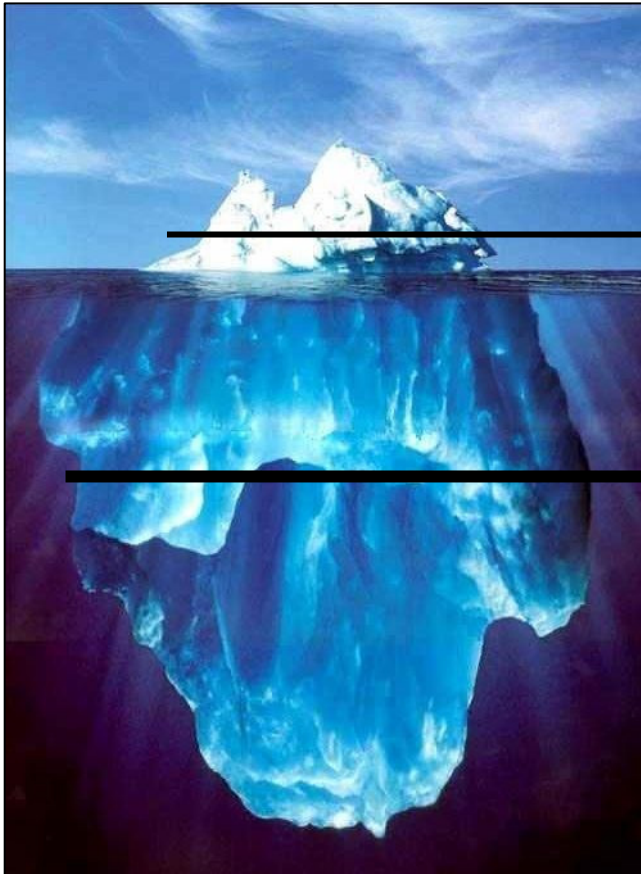
Teamkultur

- **Ressourcenorientierung:**
was braucht das Team als Ganzes und Einzelne im Team (z.B. Räume zum 'Dampf-ablassen') ?



- **Problemlösung: bei Problemen keine Schuldigen suchen, sondern Ursachen und Zusammenhänge !**
- **keine psychopathol. Diagnosen für Teammitglieder!**

Begrenzung des therapeutischen Ehrgeizes



Erreichbares Therapieziel

Eindringtiefe der Diagnostik

Es ist in Ordnung, nicht alles erreichen zu wollen, was bei unbegrenzten Ressourcen erreichbar wäre !

Zum Schluss: historische Reminiszenz

Der Beginn
der Burnout -
Prophylaxe
im Gesundheitswesen
(Ende 19. Jhd.):

