

Dr. Elke Driller

# Burnout in helfenden Berufen

- Welchen Einfluss haben Kollegen und Vorgesetzte?

---



Universität zu Köln  
Humanwissenschaftliche Fakultät  
Medizinische Fakultät

Institut für  
Medizinsoziologie,  
Versorgungsforschung und  
Rehabilitationswissenschaft

**i:mvr**



# Gliederung

---

1. Burnout – Was ist das?  
Definitionen und Verbreitung
2. Burnout – in helfenden Berufen  
Eigene Untersuchung am Beispiel von Mitarbeitern der Behindertenhilfe
3. Burnout – Was ist zu tun?  
... als Unternehmensleitung  
... als Arbeitnehmer  
... als Wissenschaftler





# Burnout – Was ist das?

---

Immer mehr Berufstätige leiden unter psychischen Belastungen. Das zeigt eine Befragung unter Arbeitsmedizinern des **TÜV Süd**. Danach **berichten** mehr als **80%** der befragten **Betriebsärzte** über eine **Zunahme der psychischen Erkrankungen**. 15% sprachen sogar noch einer „starken“ Zunahme.



**TK-Studie** zu Stress am Arbeitsplatz: Die Zahl der Burnout-Krankschreibungen hat innerhalb der letzten fünf Jahr um 17% zugenommen. 2008 waren in Deutschland 40.000 Menschen aufgrund von Burnout krankgeschrieben.

Laut **Fehlzeiten-Report 2010** (AOK und Universität Bielefeld) nehmen mittlerweile psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout mit 8.6% den 4. Rang der häufigsten Ursachen von Krankschreibungen ein.

Diese psychisch bedingten Erkrankungen sind dabei für die **längsten Fehltage** am Arbeitsplatz verantwortlich: "Bei einer Atemwegserkrankung fehlt ein Beschäftigter im Schnitt 6,5 Tage, bei einer psychischen Erkrankung sind es fast 23 Tage".



# Burnout – Was ist das?

---



## 30.09.10| Burnout- Stresstreppe abwärts

Sebastian Deisler, Sven Hannawald, Miriam Meckel - alle drei haben erfahren, wie sich bodenlose Leere anfühlt. Wie sie gehen Tausende Deutsche Stufe für Stufe dem Burnout entgegen. In frühen Stadien können Betroffene sich selbst helfen. Ist der Zustand totaler Erschöpfung erreicht, hilft nur noch eine Therapie.

Frankfurter Allgemeine  
**FAZ.NET**



## 08.03.10| Burnout-Syndrom. Erschöpft, ausgebrannt, arbeitsmüde

Burnout heißt die neue Zivilisationskrankheit - jeder neunte Deutsche ist betroffen. Immer häufiger trifft es junge Akademikerinnen: Ehrgeizige Karrierefrauen, die alles auf einmal schaffen wollen und daran zugrunde gehen.

WELT  ONLINE



## 26.08.10| Arbeitsschutz Was Mitarbeiter vor dem Burnout bewahrt

Forscher haben das Burnout-Risiko in Betrieben unter die Lupe genommen: Vor allem die Vorgesetzten haben eine Schlüsselrolle.



# Burnout – Was ist das?

---

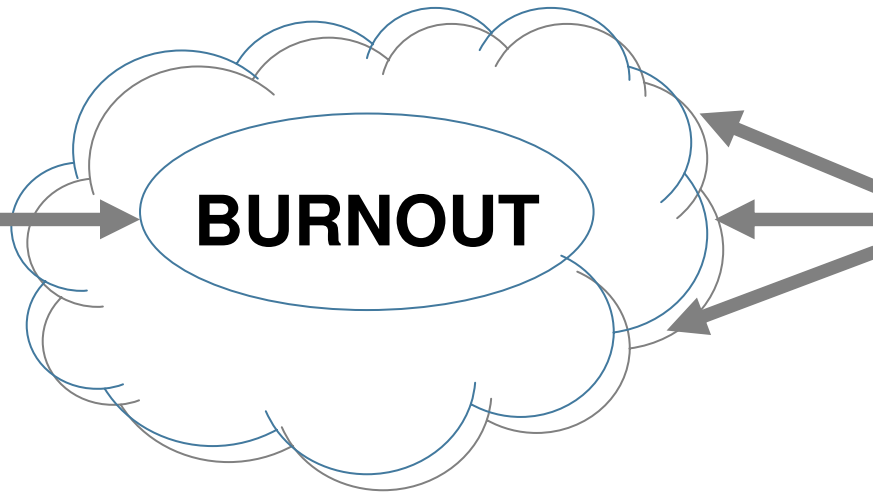


**Wissenschaft**

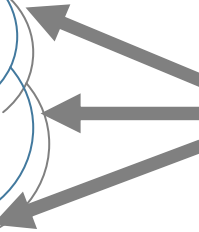
Psychologie  
Soziologie  
Medizin



**BURNOUT**



**Gesellschaft,  
Medien**





# Burnout – Was ist das?

---



**Kurzfilm**

**Burnout = ausgebrannt sein**



# Gliederung

---

1. Burnout – Was ist das?  
Definitionen und Verbreitung
2. Burnout – in helfenden Berufen  
Eigene Untersuchung am Beispiel von Mitarbeitern der Behindertenhilfe
3. Burnout – Was ist zu tun?  
... als Unternehmensleitung  
... als Kollege und Vorgesetzter  
... als Burnout-Forscher





# Burnout – in helfenden Berufen

---

## 1. Emotionale Erschöpfung

- Übernahme zu hoher Verpflichtungen
- keine Erholungsphasen
- sich durch den engen Kontakt zu Klienten leer fühlen

## 2. Depersonalisierung

- Abneigung
- Gefühlslosigkeit

## 3. Reduzierte Leistungsfähigkeit

- Kraftlosigkeit
- Versagensgefühle
- Sozialer Rückzug

... kann bei Individuen, die in irgendeiner Weise mit Menschen arbeiten, auftreten “

(Quelle: Maslach & Jackson (1984) S. 134. In Enzmann & Kleiber (1989): S. 32)

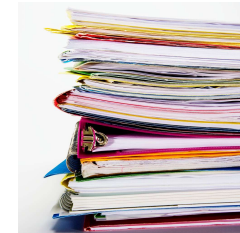




# Burnout – in helfenden Berufen

---

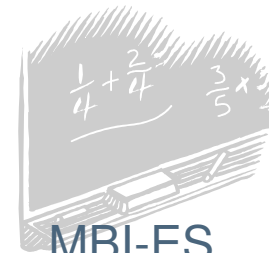
## Burnout-Messinstrument - Maslach Burnout Inventory (MBI)



MBI-HSS  
Human Services Survey



MBI-GS  
General Survey



MBI-ES  
Educators Survey



# Burnout – in helfenden Berufen

MBI-GS  
General  
Survey



Subskala “Emotionale Erschöpfung“  
0=nie, 6=täglich

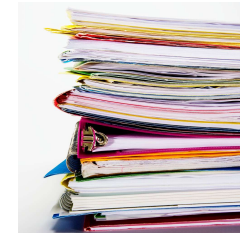
Ich fühle mich emotional leer in meiner Arbeit.

Ich fühle mich am Ende des Arbeitstages verbraucht.

Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und an die Arbeit denke.

Den ganzen Tag zu arbeiten, ist wirklich eine Belastung für mich.

Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.





# Burnout – in helfenden Berufen

Datenerhebung



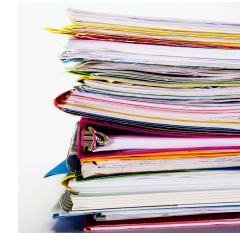
Sechs Wohnheime für Menschen mit Behinderungen



Fragebogenversand an 308  
pädagogisch tätige Mitarbeiter



175 Mitarbeiter nahmen teil



Rücklauf: **56.8%**



# Burnout – in helfenden Berufen



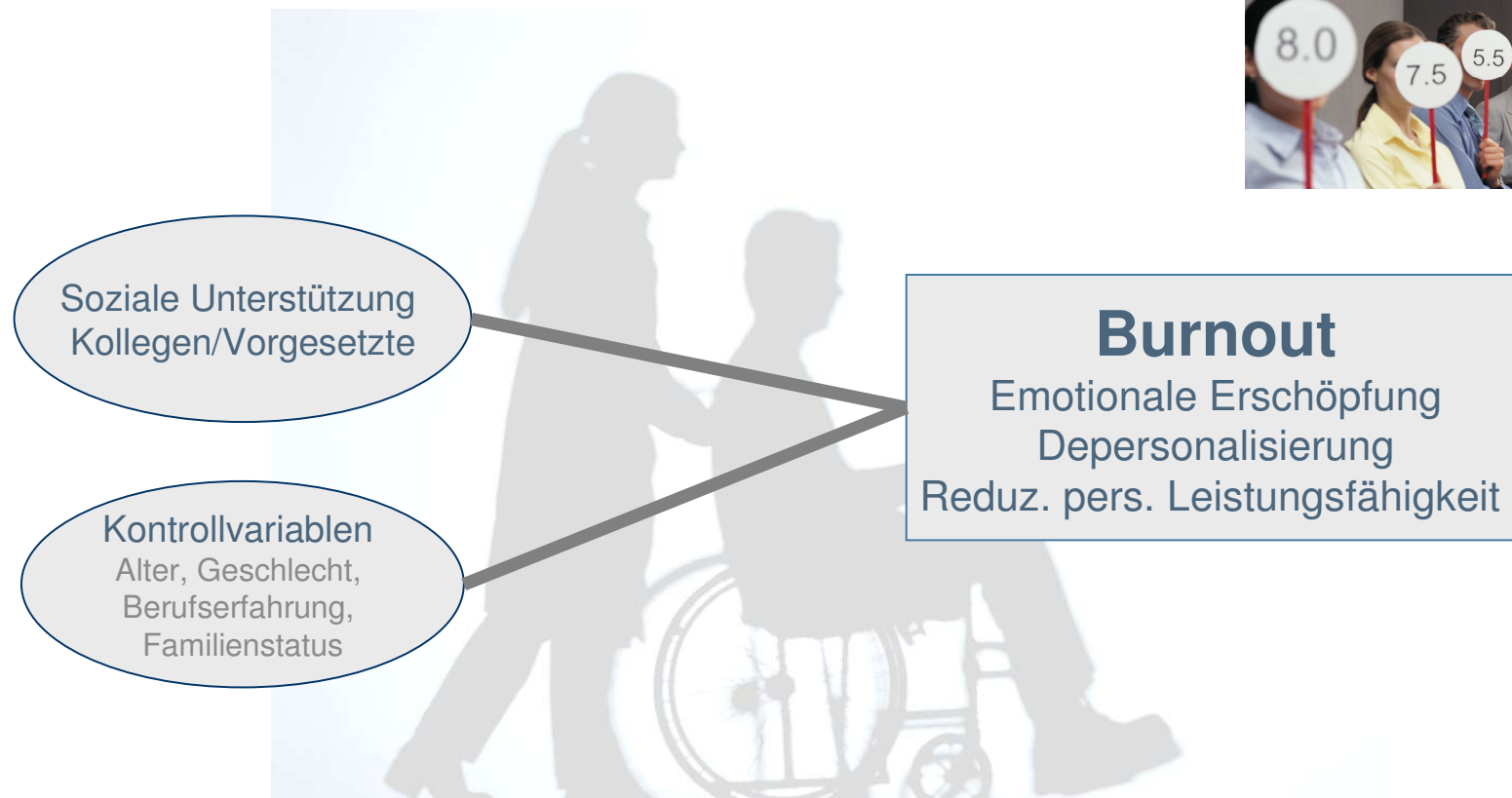
Burnout-Classification nach Kalimo et al. (2003)	Häufigkeit	Verteilung
keine Burnout-Symptome (0-1.49)	111	63.4
Vorhandene Burnout-Symptome (1.50-3.49)	51	29.1
Schwerwiegende Burnout-Symptome (3.5 – 6)	13	7.5
N	175	100.0

63.4%

36.6%

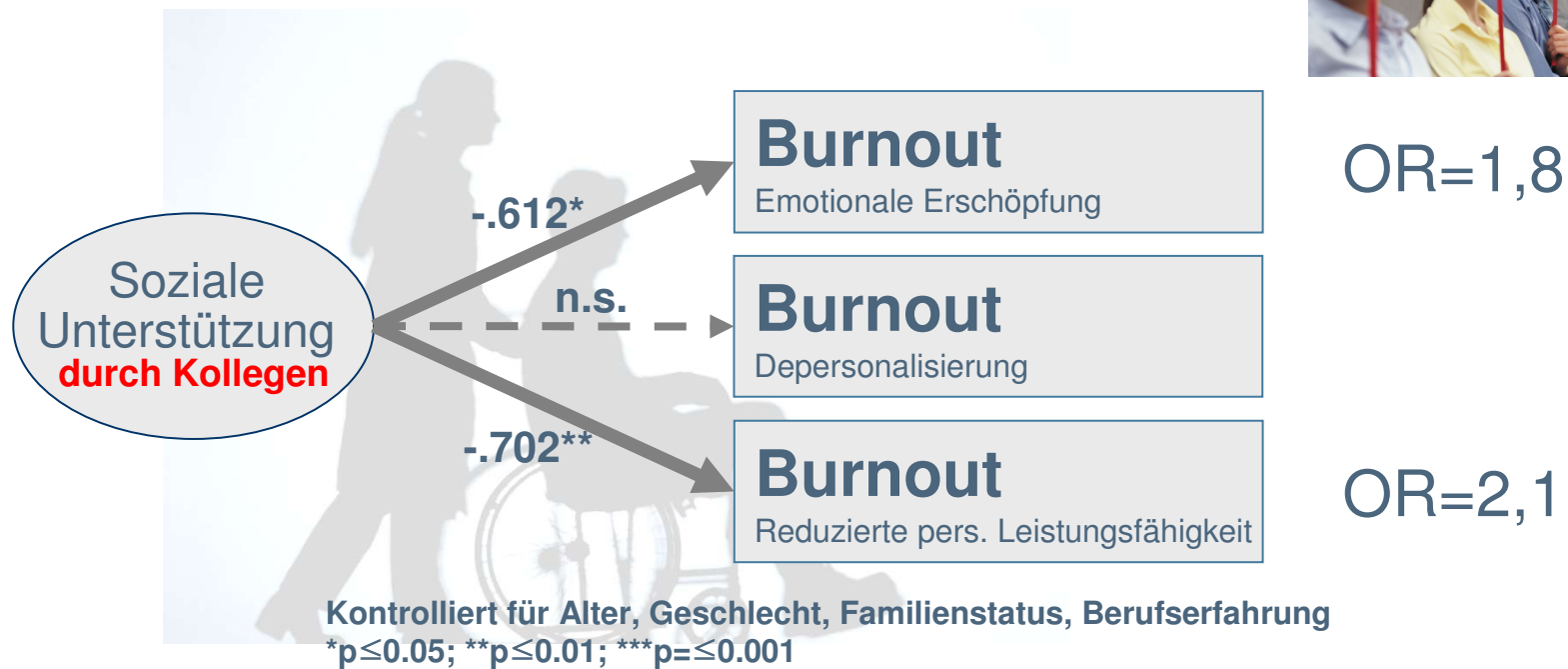
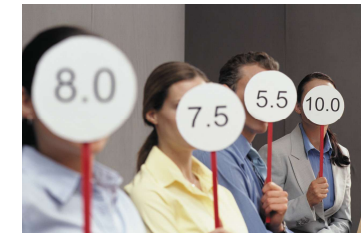


# Burnout – in helfenden Berufen



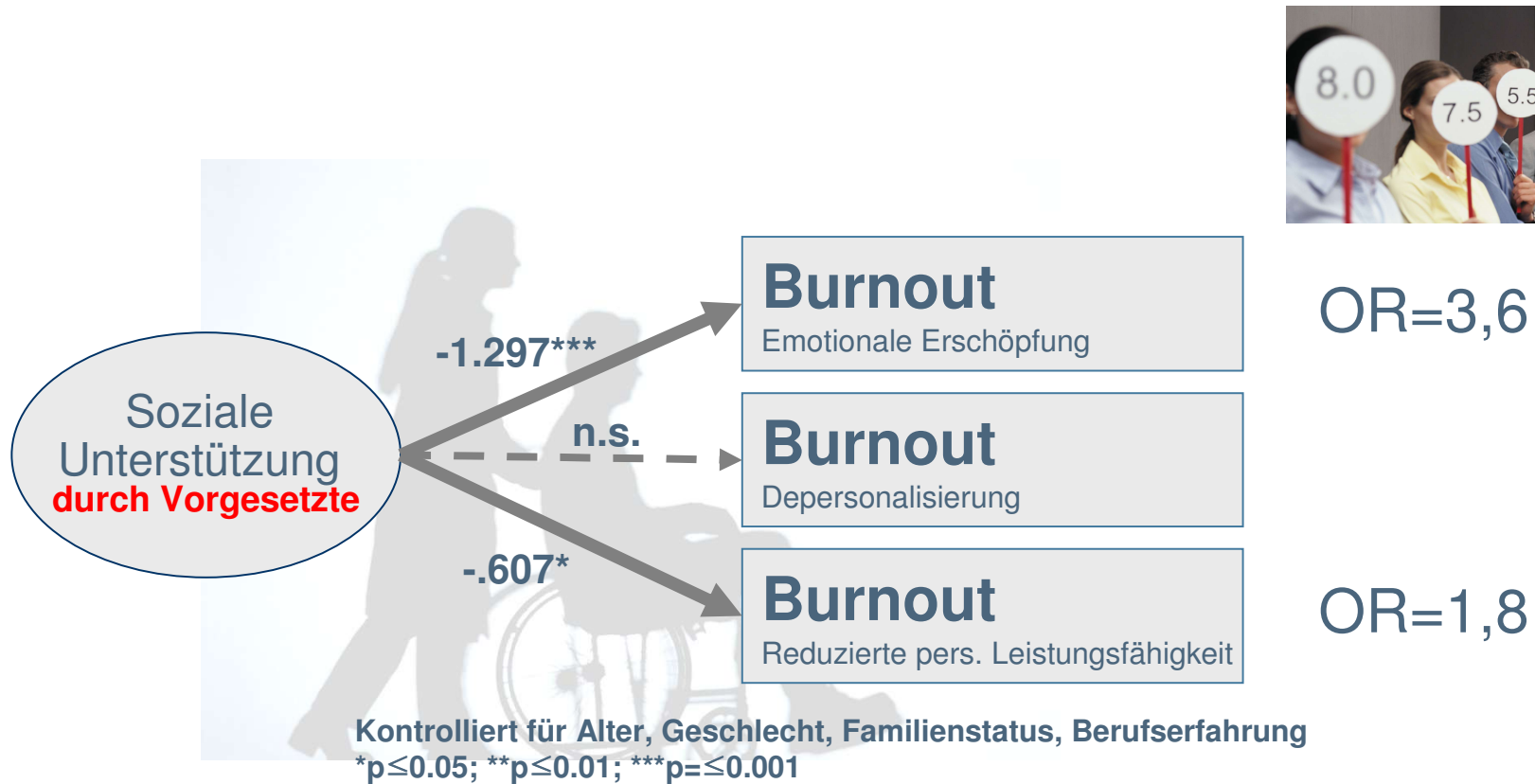


# Burnout – in helfenden Berufen





# Burnout – in helfenden Berufen





# Gliederung

---

1. Burnout – Was ist das?  
Definitionen und Verbreitung
2. Burnout – in helfenden Berufen  
Eigene Untersuchung am Beispiel von Mitarbeitern der Behindertenhilfe
3. Burnout – Was ist zu tun?  
... als Unternehmensleitung  
... als Kollege und Vorgesetzter  
... als Burnout-Forscher







# Burnout – Was ist zu tun?

---

... als Unternehmensleitung...?



**Vorsicht!**

Die Burnout-Intervention gibt es nicht!

Empfehlenswert: [www.burnon-zentrum.de](http://www.burnon-zentrum.de)

gefördert vom BMBF

Kooperation der Technischen Universität Dortmund und der Ludwig-Maximilian-Universität München

Basiert auf einem theoretischen Konzept

**Interessant!**

BGF-Maßnahmen sind bis zu einer Höhe von 500 € pro Beschäftigten steuerlich absetzbar.

Weitere Informationen: Deutsches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung



# Burnout – Was ist zu tun?

---

## ... als Unternehmensleitung...?



- Analyse der betrieblichen Burnout-Risiken  
Gibt es Beschäftigte in Ihrem Team, die gefährdet sind? Wie sind die Arbeitsbedingungen in Ihrem Unternehmen?
- Unternehmensberatung zur Burnoutprophylaxe  
Was sind Verstärkungsmechanismen? Wie sehen Teambuilding-Maßnahmen aus?
- Führungskräfte schulen  
"Gesund führen"
- Fokussierung auf organisationsbezogene Maßnahmen  
Arbeitsbedingungen verbessern, nicht Mitarbeiter „härter“ machen
- Fokussierung auf Primärprävention...  
statt Sekundärprävention!



# Burnout – Was ist zu tun?

---

## ... als Kollege ...?

- „Achtsam“ sein (Ich-Sorge, Du-Sorge)
- Auseinandersetzung mit dem Berufsrisiko “Burnout“
- regelmäßige Teamtage einfordern
- Supervision mit Kollegen
- Pausen einhalten





# Burnout – Was ist zu tun?

---

## ... als Burnout-Forscher...?

- ganzheitliche Theorieansätze entwickeln
- Fokussierung auf Gesundheit statt Krankheit
- Ermittlung verbindlicher Normwerte
- Randomisiert-kontrollierte Studien zur Wirksamkeit von Maßnahmen





# Hilfreiche Literatur



- Nitzsche, A., Driller, E., Kowalski, C., Pfaff, H. (2010): Organisationskrankheit Burnout. In: B. Badura, U. Walter, T. Hehlmann: Betriebliche Gesundheitspolitik. Der Weg zur gesunden Organisation. 2. Auflage. Heidelberg: Springer Verlag, 389-399.
- Driller, E. (2008): Burnout in helfenden Berufen. Eine Darstellung am Beispiel pädagogisch tätiger Mitarbeiter der Behindertenhilfe. Berlin: LIT Verlag.
- Schaufeli, W.B., Leiter, M., Maslach, C., Jackson, S.E. (1996): MBI – General Survey. In: C. Maslach, S.E. Jackson, M.P. Leiter (Eds.). Maslach Burnout Inventory, 3rd. Ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 19-26.
- Burisch, M. (1994): Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin: Springer Verlag.



**Vielen Dank...  
für Ihr Interesse!**





## Burnout – Was meinen Sie?

---



Wie kommt es dazu?

Was können wir tun?