

Burnout – einem Trend auf der Spur

Pasquale Iazzetta Eine jährlich steigende Anzahl von Krankheitsausfällen bei der erwerbstätigen Bevölkerung der Schweiz wird durch ein Burnout herbeigeführt. Es erscheint offensichtlich, dass ein Ungleichgewicht zwischen den Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz besteht. Ergotherapeutinnen sind gefragt ihre Rolle in der Therapie und Prophylaxe von Burnout zu übernehmen. Gleichzeitig gehören sie selbst zur Hauptrisikogruppe.

Janina S., 45, sitzt mir im Therapieraum gegenüber. Von einem Tag auf den anderen hatte ihr Körper versagt: Ohnmacht. Am Arbeitsort fand man sie bewusstlos am Boden. Dieses Ereignis lag zum Gesprächszeitpunkt vier Wochen zurück. Der Hausarzt hatte mit ihr nach einer sinnvollen Behandlungsform gesucht. Nun war sie in meiner ergotherapeutischen Praxis in Beringen. Vor dem Zwischenfall übte sie als alleinerziehende Mutter vier Jobs aus. Sie war Briefträgerin bei der Post, hatte ihren eigenen Coiffeursalon, war als Reinigungskraft bei der örtlichen Schule tätig und verteilte frühmorgens noch die Tageszeitung. Nicht vorstellbar, aber durchführbar, zumindest

für etliche Jahre, bis zur Ohnmacht. Jetzt hat ihr Körper die Regie mit Gewalt wieder übernommen. Das bedeutete, dass der gesamte Körper schmerzte, vor allem die Arme und Beine. Mehr als zwei Kilo Gewicht konnte sie nicht mehr tragen – ihre Kräfte versagten. Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit. Der Körper liess sie nichts mehr machen, mit letzter Kraft hing sie noch am Leben.

Seit dem ersten Termin sind nun zwei Jahre vergangen. Janine S. arbeitet noch immer nicht. Drei Arbeitsversuche und eine Integrationsmassnahme der IV mussten abgebrochen werden. Jetzt wird die Ren-



Pasquale Iazzetta

Dipl Ergotherapeut FH, MAS Systemisch-lösungsfokussierte Beratung und Therapie, in eigener Praxis tätig seit 2009. Referent bei Spitaler Schaffhausen, Bildungszentrum IV Schweiz und EVS mit den Schwerpunkten: Systemisch-lösungsfokussierte Ergotherapie & Beratung, Burnout Prophylaxe und Therapie, Stress-Balance-Training. EVS Kurs für Stress-Balance-Training siehe Seite 33 info@strativari.ch





te geprüft. Janine S. hat jedoch wieder zu leben gelernt, aber ein anderes Leben: Das Leben in Verbindung mit ihrem Körper. Zugegeben, ein schwerer Fall, aber kein Einzelfall. Und doch auch ein Hoffnungsfall. Jeder Zeitpunkt ist der beste Zeitpunkt, um eine verlorengegangene Verbindung mit dem eigenen Leben wieder aufzunehmen.

Modediagnose oder Epidemie?

Burnout eine Modediagnose? Ein Trend? Ein Trittbrett? Die betroffenen Menschen, die in meiner Praxis ankommen, wirken ausgesprochen echt und ausgesprochen ausweglos. Im ICD-10, der zehnten Auflage der «Internationalen Klassifikation der Erkrankungen» der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wird das Burnout nicht als eigenständige Krankheit aufgeführt und klassifiziert. Klassifizierungen und Diagnosen sind Beschreibungen und hinken stets dem Auftreten von Erkrankungen und Syndromen hinterher. Seit der zehnten Auflage des ICD-10 wird Burnout als «Ausgebranntsein» und «Zustand der totalen Erschöpfung» mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst. Im Abschnitt Z geht es um «Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen», während der Unterabschnitt Z73 «Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung» beinhaltet. Daher gilt Burnout nicht als Krankheit, sondern als Einflussfaktor für die Entstehung von Krankheit. Für die Abrechnung von Behandlungen werden darum andere ICD Diagnosen wie Depression, Anpassungsstörung, Angststörung oder chronisches Müdigkeitssyndrom herbeigezogen.

In einer Zeit, in der viele Mütter bereits nach wenigen Monaten wieder in den Arbeitsprozess einsteigen, sind Überlastungen bei den Eltern programmiert.

Während sich genaue Zahlen für das Auftreten von Burnout aufgrund der fehlenden Codierung nicht erheben lassen, geben jedoch zahlreiche repräsentative Studien Aufschluss über die zunehmende Verbreitung. Das Stress-Monitoring 2018 der Schweizer Stiftung Gesundheitsförderung liefert hochaktuelle Daten. Darin gaben 27,1% der Befragten an, somit mehr als jeder vierte Erwerbstätige, über ihre Ressourcen hinaus belastet zu werden. 30% fühlten sich emotional erschöpft. Diese alarmierenden Entwicklungen haben dazu geführt, dass 2018 die Gesundheitskommission des Nationalrats über die Frage debattierte, ob Burnout als Berufskrankheit anerkannt werden müsse. Dies forderte eine Initiative des Walliser Nationalrats Mathias Reynard (SP). Klare Argumente für eine solche Anerkennung wären die besseren Behandlungsmöglichkeiten von Betroffenen, ein erleichteter Wiedereinstieg ins Berufsleben und die Verstärkung von Prävention. Die parlamentarische Initiative wurde mit 17 zu 7 Stimmen abgelehnt. Zwei klare Argumente widersprechen der Idee, Burnout als Berufskrankheit einzustufen. Zum einen ist Burnout laut ICD-10 nicht als medizinische Diagnose anerkannt, zum anderen kann die Burnout-Erkrankung oft nicht zweifelsfrei allein auf die berufliche Tätigkeit zurückgeführt werden.

In den letzten Jahren meiner Praxisarbeit hat sich bestätigt, dass die Entwicklung eines Burnouts sehr

wohl von der beruflichen Situation, der Aufgabenverteilung, den betrieblichen Strukturen, und einer Mischung aus fachlichen, quantitativen sowie emotionalen Überforderungen abhängt. Wenig geschultes oder ungeeignetes Führungspersonal sowie emotio-

nal belastete soziale Beziehungen am Arbeitsplatz, begünstigen das Stresserleben zusätzlich. Auch Unternehmensziele und unausgesprochene Erwartungen, die das Wohl und die Kreativität des Mitarbeiters nicht ausreichend fördern oder gar unterdrücken, führen oft zum Ausbrennen. Deutlich wird jedoch auch der Anteil, den die betroffene Person aufgrund der eigenen Persönlichkeitsstruktur am Ereignis hat.

Ergotherapie – auserwählt für die Behandlung von Burnout

Ergotherapeutische Denk- und Therapieansätze sind aufgrund ihrer systemischen und ganzheitlichen Betrachtungsweise des Lebens und Handelns für die Behandlung von komplexen Krankheitsbildern, wie sie im Burnout auftauchen, ausgesprochen qualifiziert. Kaum eine andere Berufsgruppe bringt eine solche Methodenvielfalt und Flexibilität mit sich. Auch das hohe Mass an interdisziplinärem und integrativem Vorgehen, wie es zur sorgfältigen ergotherapeutischen Arbeit gehört, ist für den Umgang mit Burnout-Klienten höchst relevant. An dieser Stelle soll mein systemisch-integrativer Behandlungsansatz in vereinheitlichter Form anhand der drei relevanten Lebensbereiche Arbeit, soziale Umwelt und Persönlichkeit & Lebensführung dargestellt werden.

Zur Erfassung der Faktoren, die zum Burnout geführt haben können, ist es wichtig die Strukturen, Anforderungen und sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz genau unter die Lupe zu nehmen. Dafür leite ich bei meiner Arbeit, wenn immer möglich, Standortgespräche am Arbeitsort des Klienten mit Vorgesetzten und Mitarbeitenden ein. Meine Erfahrung zeigt, dass es für eine erfolgreiche Behandlung unumgänglich ist, das Aufgabenprofil und die soziale Einbindung des Betroffenen im Betrieb anzupassen. Tatsächlich bedarf es oft einer gänzlich neuen Stellenbeschreibung und einer Veränderung der Umgangsformen zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten. Mitunter war auch der Wechsel der Arbeitsstelle häufig unumgänglich, dies in ca. 40 % der Fälle. Nicht immer lassen sich belastete emotionale Beziehungsstrukturen oder betriebliche Anforderungsprofile so anpassen, dass ein erneutes Hineingleiten in die Stressspirale vermieden werden kann. Demgegenüber steht die Erfahrung, dass zuständige Führungspersonen nach eingehender Sensibilisierung und fachkundiger Information durch den Ergotherapeuten, in der Lage waren, ihren Umgang mit dem Personal anzupassen. Stellenweise fanden Paradigmenwechsel bei Arbeitgebern statt und ihnen wurde plötzlich klar: wenn sie das Wohl und den kreativen Einbezug des Angestell-

ten an die erste Stelle setzen, wird dies die Motivation und den Erfolg des Betriebes maximieren.

Es ist vielmehr die Regel als die Ausnahme, dass zusätzlich zur Arbeitsbelastung ein anspruchsvolles soziales Umfeld oder auch belastete soziale und familiäre Beziehungen einen grossen Anteil an einem Ausbrennen zukommen. Beispiele aus meiner Arbeit sind hier ein behindertes Kind, alleinerziehende Mütter oder Väter, Geburten in kurzen Zeitabständen oder auch Probleme in der Partnerschaft sowie Trennungen. In einer Zeit, in der viele Mütter bereits nach wenigen Monaten wieder in den Arbeitsprozess einsteigen, sind Überlastungen bei den Eltern program-

miert. Hier kann es wichtig werden, mit helfenden Institutionen wie der Schweizerischen Hilfe für Mutter und Kind (SHMK) oder pro juventute zusammenzuarbeiten. Oft müssen entlastende familiäre Strukturen etabliert werden. Bei schwierigen Paar- und Familienproblemen ist es wichtig, wenn möglich die gesamte Familie an

einen Tisch zu holen und auch eine Hausabklärung durchzuführen. Neben belastenden sozialen Strukturen kann aber auch das vollständige Fehlen von tragenden sozialen Beziehungen ein zentraler Nährboden für die Entfaltung eines Burnouts werden.

Es hat sich bei meiner Arbeit klar gezeigt, dass neben den oben beschriebenen Lebensbereichen, der Persönlichkeit und Lebensführung des Betroffenen der grösste Anteil an der Burnout Erkrankung zukommt. Wenn eine Person energetisch und emotional ausbrennt, hat sie sich den unterschiedlichen Belastungen des Lebens und der Arbeit immer persönlich ausgesetzt. Eigene Bedürfnisse und Wünsche, negative Glaubenssätze und schädigende Gewohnheitsmuster haben dazu geführt, dass die Betroffenen über lange Zeit mehr Lebensenergie verbraucht haben als sie auffüllen konnten. Auch das überlebensgrosse Ziel, das eigene Selbstbild und den gesellschaftlichen Status nach Aussen aufrechterhalten zu müssen, führen dazu, dass Prioritäten immer weiter zu Ungunsten der eigenen Gesundheit verschoben werden. Ereignet sich ein Burnout, so hat die betroffene Person die Verbindung zur eigenen Mitte, zur heilsamen Welt? und zum Körper verloren. Je schneller das Hamsterrad dann dreht, desto weniger freie sensorische Ressourcen stehen dem Menschen zur Verfügung. So geht überlasteten Personen die Fähigkeit immer weiter verloren, im Moment inne zu halten und zu spüren, was jetzt gerade guttut.

Genau hier setzt die ergotherapeutische Arbeit mit den Klienten an. Hauptziel der Behandlung ist der Aufbau der Verbindung zur eigenen Mitte, zur Weis-

Jeder Zeitpunkt ist der beste Zeitpunkt, um eine verlorengegangene Verbindung mit dem eigenen Leben wieder aufzunehmen.



heit und Ruhe, die in jedem Menschen wohnt, sowie die Erneuerung der Verbindungen zu den elementaren Lebensressourcen. Zum Innenkreis dieser Ressourcen gehören neben einer ausgewogenen Ernährung, regelmässige und heilsame Bewegung (wie z.B. Yoga, Feldenkrais, Qi Gong und Pilates), die Entdeckung von kreativen, freudvollen Flowaktivitäten, der Aufbau von tragenden und stärkenden sozialen Beziehungen und das erneute Einklinken in den eigenen Biorhythmus mit nährendem Schlaf und Entspannungsphasen. Eine der klassischen und wirksamen ergotherapeutischen Interventionen ist die Erstellung eines hypothetischen Wochenplans, der ein energetisch ausgeglichenes Leben des Betroffenen repräsentiert: Wie stelle ich mir mein Leben im Detail vor, wenn es gut ist? Weitere Pfeiler der Arbeit mit Burnout Klienten sind die Achtsamkeitsmeditation, das Energie- und Ressourcenmanagement und die Förderung der Körperwahrnehmung. Hinzu kommt die Arbeit mit bestehenden Gewohnheits- und Verhaltensmustern und die Auseinandersetzung mit den Ideen,

Illusionen und Glaubenssätzen, die uns in die Erschöpfungsspirale geführt haben. Dies erfordert auch die Installierung von neuen Denk-Programmen durch Affirmationen und selbstbejahenden, befreienden und stärkenden neuen Glaubenssätzen. Schliesslich gehört auch die Förderung von Selbstmitgefühl mit wirksamen Trainingsmethoden zu einer ganzheitlichen Behandlung von Burnout Klienten.

Wenn aus Therapeuten Betroffene werden

Zahlreiche Erhebungen haben gezeigt, dass Angestellte in Gesundheitsberufen besondere Voraussetzungen mitbringen, in den Strudel der Selbstaufopferung und ins Ausbrennen zu geraten. Das 2014 im Springer-Verlag erschienene Buch «Betriebsstörung» (Quernheim & Schreier), welches das Thema Burnout und Stressprophylaxe bei Physio- und Ergotherapeutinnen beleuchtet, weist auf einige besondere Persönlichkeitsmerkmale hin, die insbesondere die helfenden Berufsleute zeigen. Personen, die ein hohes Pflichtbewusstsein aufweisen, für die das Wohl des anderen Menschen immer Priorität zu haben scheint und die in ihrem Leben einen Perfektionismus auf der Grundidee entwickelt haben, dass keine Leistung, die sie erbringen, gut genug ist, sind besonders gefährdet.

Nadia Hoffmann und Sabine Schmidt veröffentlichten im Jahr 2015 in der Zeitschrift ergoscience eine qualitative Studie mit dem Titel «Das Leben danach – Veränderungen im Leben nach einem Burnout – Ergotherapeutinnen berichten über ihre Genesung und Gesunderhaltung». Darin wiesen die Autorinnen darauf hin, dass Ergotherapeutinnen als Angehörige des Gesundheitssystems zur Hauptrisikogruppe für psychische Erkrankung gehören. Hoffmann und Schmidt berichten in ihrem Artikel von den Spannungsfeldern der verschiedenen Rollen, in denen Ergotherapeuten tagtäglich auftreten: Arbeitgeber mit ihren Leistungsanforderungen, Kostenträger mit sinkender Bereitschaft Be-



Online Shop

AcuMax Online Shop mit über 5000 Produkten für Medizin, Gesundheit und Prävention

- Allgemeiner Praxisbedarf, Akupunkturnadeln
- Kinesio- und Sporttapes
- Sport- und Fitnessartikel
- Flossingbänder, Loops, Gymnastikbänder
- Behandlungsliegen
- Physikalische Therapie-Geräte
- Gymnastik- und Yogabedarf
- Massagepräparate
- Funktionelles Training

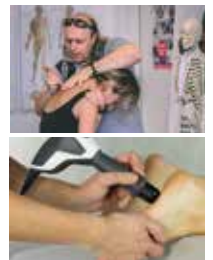


weiterbildungen die Spass machen!

Über 350 Kurse

AcuMax mit über 350 Kursen in den Bereichen Medizin, Gesundheit und Prävention

- Schmerztherapie mit Low-Level-Laserlicht
- Ischiasbeschwerden und Piriformissyndrom
- Stosswellentherapie Praxisworkshop
- Faszienmanipulation
- Flossing nach dem EasyFlossing Konzept
- Praxiskurs Schulter-Impingement
- Faszien als Sinnesorgan mit Dr. Robert Schleip
- Neurodynamics und Kinesio Taping
- Funktionelles Training / Athletiktraining



Mehr Informationen unter: www.acumax.ch - info@acumax.ch - www.acumax-kurse.ch - T. +41 56 249 31 31

handlungskosten zu übernehmen und die steigende Erwartung an Effektivität und ökonomischem Handeln. Hinzu kommt der steigende Spardruck von Kliniken und Institutionen im Privatisierungswettbewerb, die anspruchsvolle Arbeit mit fordernden Eltern und Angehörigen, der steigende Aufwand für Administration und Dokumentation und die zusätzlichen Ressourcen die täglich für die interdisziplinäre Arbeit benötigt werden. Ergotherapeuten müssen als Einzelkämpfer die Wirksamkeit ihrer Arbeit leider noch zu oft an vielen Fronten verteidigen. Zieht man dann noch in Betracht, dass Ergotherapeuten allein durch ihre Kerntätigkeit - der täglichen Arbeit mit Patienten in leidvollen Lebenssituationen - konstant sehr hohem emotionalen Stress ausgesetzt sind, erscheint es nicht verwunderlich, dass gerade sie zu einer Risikoberufsgruppe für das Burnout-Syndrom gehören.

Aufbruch mit einer neuen Ausrichtung

Das wunderbare an der Arbeit mit ausgebrannten Menschen ist, dass diese gerne arbeiten - tätig sein ist eine ihrer grossen Ressourcen. Sobald sie entdecken, dass sie diese grosse Kraft für ihr eigenes Wohl verwenden dürfen und sie dann beginnen, die Beziehung zu sich selbst und zur heilsamen Welt neu zu gestalten, beginnt eine neue Arbeit: die Entwicklung der Selbstfürsorge und der Zuneigung für den wertvollen Menschen, der sie selbst sind. Sie beginnen neue Handlungen und Gewohnheiten zu etablieren, welche unter einem neuen Leitgedanken zu stehen kommen. Dieser lautet: Wenn ich zuerst für mich Sorge, werde ich die Kraft haben, um all die Dinge zu tun, die wirklich von Bedeutung für mein Leben sind. Und ich werde die Kraft haben, für die Menschen zu sorgen, für die ich da sein will und die mir guttun. Ich werde mich aus meiner inneren Ruhe auf den Weg machen, um den Erfolg zu erlangen der zu meiner Bestimmung gehört, der meine innere Balance und Heilung unterstützt.

Janine S. ist jetzt auf diesem Weg.

EVS Kurs für Stress-Balance-Training 16.–17.04.2020 siehe Seite 33

Literatur

- AEH, Corporate Health Experts, www.aeh.ch/de/uber-uns/news/wird-burn-out-als-berufskrankheit-anerkannt: Wird Burnout als Berufskrankheit anerkannt, Newsletter online 22.03.2019
- Dilling H., Mombour W., Schmidt M.H.(Hrsg.), Bern Hogrefe Verlag 2015: ICD-10, Internationale statistische Klassifikation psychischer Störungen, 10. Überarbeitete Auflage Hoffmann N., Schmidt S., Zeitschrift: ergoscience 2015, 10 (3), Das Leben danach – Veränderungen im Leben nach einem Burnout – Ergotherapeuten berichten über ihre Genesung und Gesunderhaltung, S. 90-96
- Quernheim G., Schreier M., Berlin Heidelberg Springer-Verlag 2014: Betriebsstörung, Burnout- und Stressprophylaxe für Physio- und Ergotherapeuten
- Roth R., Zeitschrift: ergopraxis 2017/1, Den Energietank auf-füllen. Ergotherapie bei Burnout, S. 19-24
- Gesundheitsförderung Schweiz (2018), https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/bgm/faktenblaetter/Faktenblatt_034_GFCH_2018-10_-_Job-Stress-Index_2018.pdf: Job-Stress-Index 2016. Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz, Faktenblatt 17 online

Ihre Spezialistin für Bürodienstleistungen in Ihrer Ergotherapie-Praxis



Buchhaltung online / offline, Jahresabschluss, Steuern
Lohnbuchhaltung und Personalwesen, Beratung,
Organisation und Entwicklung - schweizweit tätig



079 445 06 43 - Schweigepflicht gem. Art. 321 Ziff. 1 StGB
info@kmu-management.ch - www.kmu-management.ch

**Muskeln reizen!
Muscles raffermis !**



**Inkontinenz behandeln!
Incontinence traitée !**



**Schmerz lindern!
Douleur soulagée !**



Geräte, Zubehör & Schulung für die komplexe
therapeutische Muskel-schultertherapie, Inkontinenz-
behandlung und Schmerztherapie.

Appareils, accessoires & formation pour la
rééducation musculaire complexe, le traite-
ment de l'incontinence et celui de la douleur.

Thérapeutes et écoles : appareils adaptés
bei Wiedererwerb oder Übererregung!

Thérapeutes et écoles : appareils adaptés
en cas de revante ou de lésion !

parsenn-produkte ag
kosmetik • pharma • med. geräte

www.parsenn-produkte.ch Tel. 081 300 33 33
Klus, CH – 7240 Küblis Fax 081 300 33 39