

„Erschöpfungsdepression“  
Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

*Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft*  
*- PSAG -*  
*im Kreis Euskirchen*

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

- Fallvignette
- Definition - Begriffe - Symptome
- Entstehungsbedingungen - Auslöser
- Risiken und Risikogruppen
- Vorbeugung und Therapiemöglichkeiten
- Erfolgchancen und Prognose

„Erschöpfungsdepression“  
Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

„Zu den grundlegendsten Prinzipien  
menschlicher Natur gehört das  
Streben nach Wertschätzung“

*(William James 1920)*

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

„Burnout“ ist nach der aktuell gültigen Klassifikation keine Diagnose, sondern ein sozial eher akzeptierter Begriff für

**Erschöpfungsdepression**  
(„Infarkt der Seele“)

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

„Gesellschaftlich anerkannte Edelvariante  
der Depression und Verzweiflung, die  
auch im Moment des Scheiterns das  
Selbstbild unangetastet lässt“

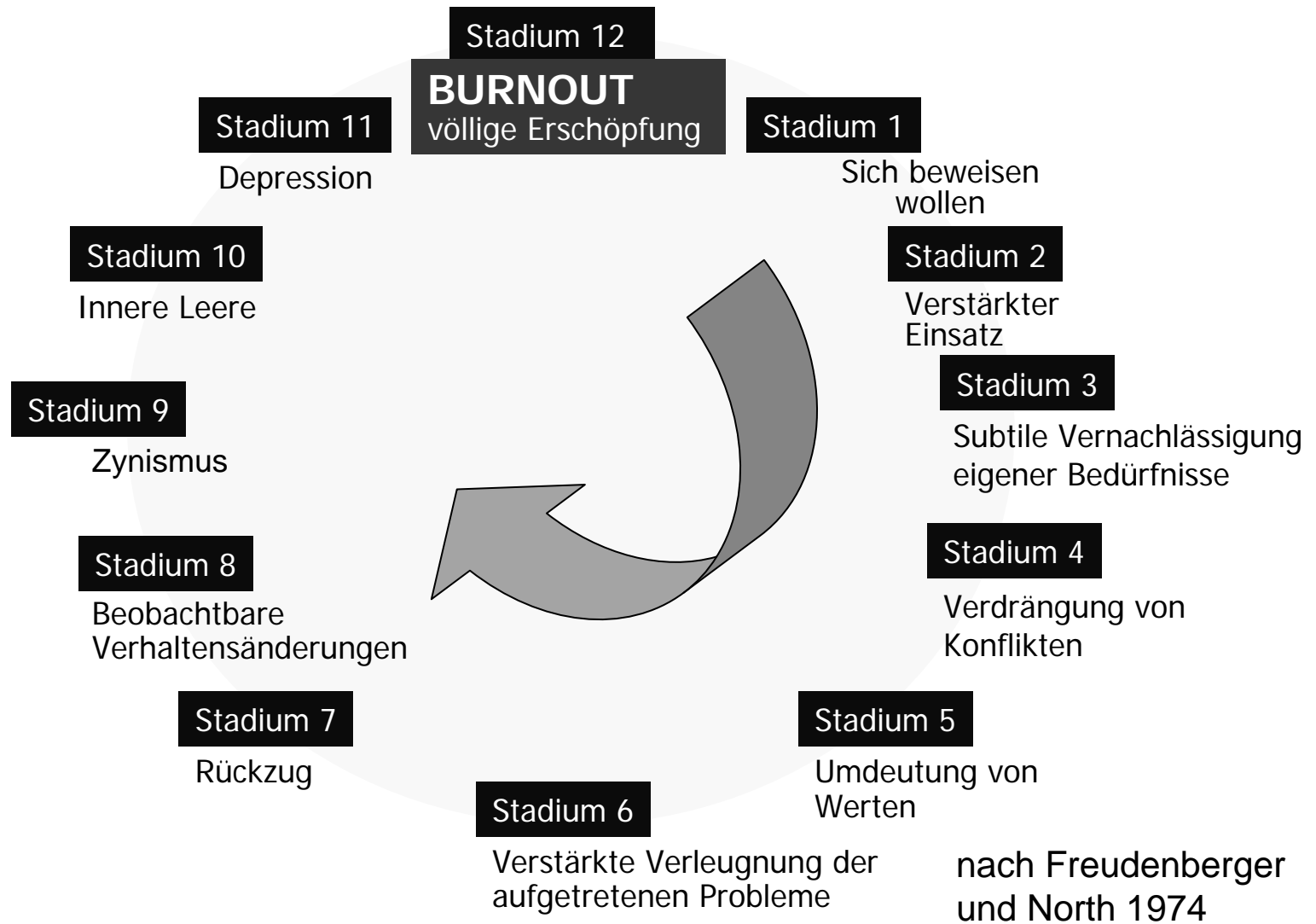
*(Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel in ihrem Buch  
„Brief an mein Leben“)*

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Kennzeichen und Symptome in Form der Trias:

- **Persistierende Erschöpfung**  
(Verausgabung mit begleitenden körperlichen Beschwerden, Schlafstörungen und erhöhter Anfälligkeit für Infekte und andere körperliche Erkrankungen )
- **Zynismus**
- **Gefühlter Kompetenzverlust**

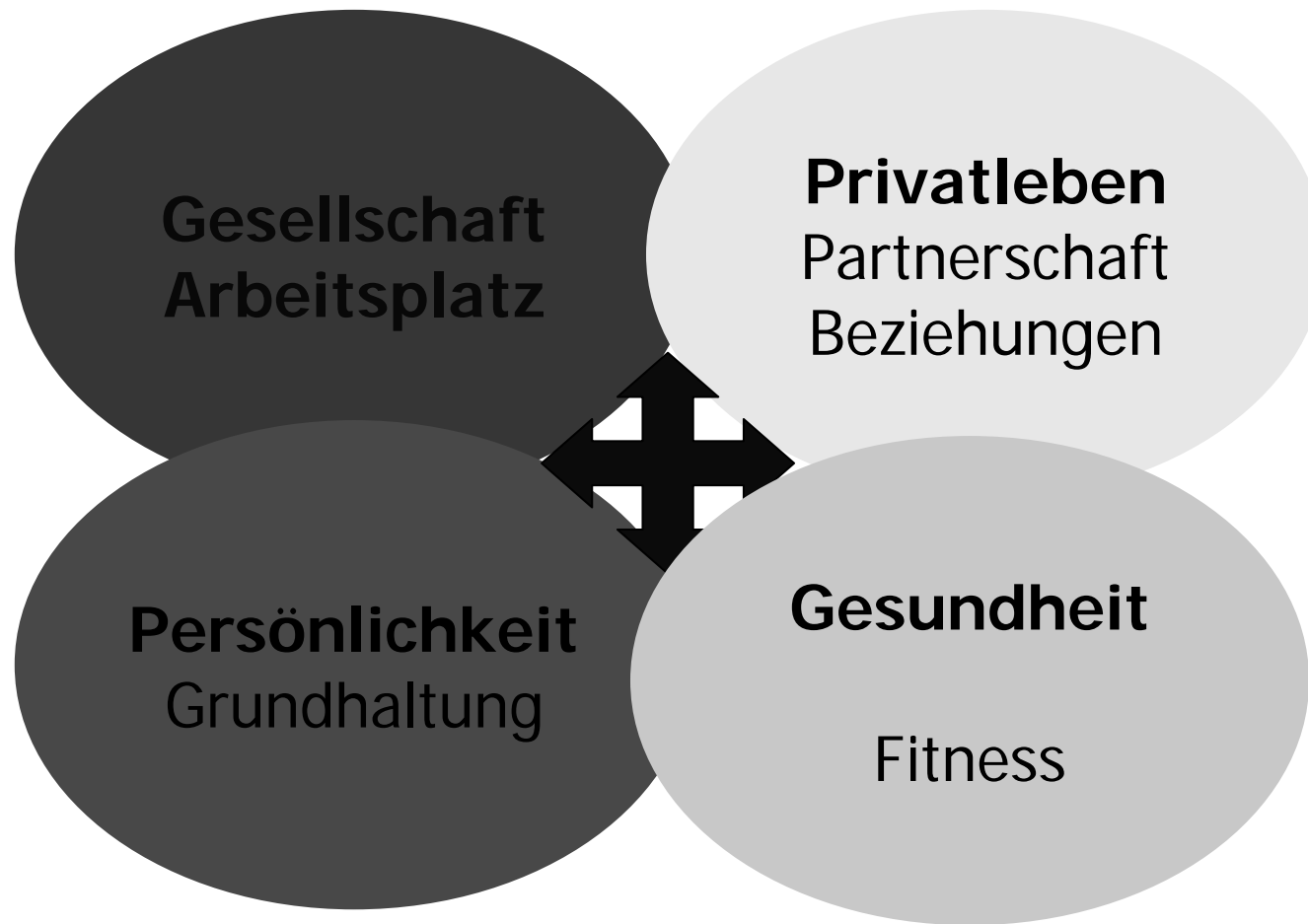
# Burnout – Syndromentwicklung in Phasen



# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

- „Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts“ (*Han*)
- Ursache für die höchste Krankheitslast durch verlorene Lebensqualität und verlorene Lebensjahre (*WHO - Report*)
- Enorme Auswirkungen im Hinblick auf AU-Tage, Frühinvalidität und Sterblichkeit
- In Deutschland müssten die Fachleute rund fünfmal so viele Patienten behandeln, um allen Betroffenen Hilfe bieten zu können.

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!



# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Gesellschaftliche Faktoren:

- Informationsüberflutung
- Leistungsanforderungen, Zeit- und Spardruck
- Arbeitsverdichtung , Arbeitsüberlastung
- System permanenter Bewährung
- Keine Selbstverständlichkeit mehr, zu einem Unternehmen zu gehören, Mitarbeiter müssen täglich beweisen, dass sie es verdient haben

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Gesellschaftliche Faktoren:

- Maximale Arbeitskraft gefragt, aber kaum, wie es den Beteiligten dabei geht
- Wir wissen, was die Dinge kosten, aber nicht, was sie Wert sind
- Profitorientierung auf Kosten der Frage, ob etwas gut, gerecht, vernünftig ist und einer besseren Welt und Gesellschaft dient

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Gesellschaftliche Faktoren:

- „Die Furcht vor einem Menschentypus, der an der Aufgabe der eigenen Bändigung scheitert, ist bedeutsamer als die Furcht vor der Atomkraft.“ (*Mitscherlich*)
- Dominanz der Ökonomie gegenüber der Freiheit zur Selbstbeschränkung und der Verantwortung für die soziale und materielle Umwelt

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Gesellschaftliche Faktoren:

- Es verwundert, dass die Härten der beschriebenen Arbeitsorganisation trotz voller Praxen und Kliniken sich kaum ändern
- Das Gesundheitssystem ist Bestandteil dieser oft inhumanen Struktur und weist die höchsten AU-Quoten aufgrund psychischer Krankheiten auf

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Gesellschaftliche Faktoren:

- Familiäre Zerfallsprozesse
- Reduktion sozialer Beziehungen
- Vereinzelung und Vereinsamung
- Fehlende Fähigkeit zur Selbstregulation
- Mangelnde psychosoziale Kompetenz
- Fehlende Wahrnehmung des Subjektiven und der Bedeutung der Sinnverbundenheit

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Individuelle Faktoren:

- Unsichere Bindung in den ersten Lebensjahren durch überforderte, narzisstische, ausbeutende, abwesende oder gar gewalttätige Eltern und primäre Bezugspersonen
- Störung des Grundgefühls von Getragen- und Gehaltenwerden (Urvertrauen)
- Beschämungen, Kränkungen, Frustrationen und schmerzliche Erfahrungen

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Individuelle Faktoren:

- In der Folge brüchiges Selbstwertgefühl ,  
zwanghafter Versuch, durch besondere  
Gefügigkeit und Tüchtigkeit die fehlende  
Anerkennung doch noch zu erlangen.
- Selbstkonzept: „Ich muss Leistung bringen,  
um überhaupt gesehen, geliebt und anerkannt  
zu werden“

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Individuelle Faktoren:

- Hoher Selbstanspruch, Neigung zur Erfüllung der Erwartung anderer und Verausgabung
- Zwanghafter Perfektionismus
- Mangelnde Selbstabgrenzung:  
„Nicht Nein sagen können“
- „Helfersyndrom“

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Individuelle Faktoren:

Gefährdet sind die Tüchtigen, die „besten“  
Mitarbeiter mit

- hohem Engagement,
- Sensibilität für andere Menschen,
- ethischem Verantwortungsgefühl und
- schlechter Abgrenzungsfähigkeit

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Risikogruppen:

- Helfende Berufe
- Pflegekräfte (bis zu 50 %)
- Pflegende Angehörige ( ca. 50 %)
- Lehrer- und ErzieherInnen ( 30 – 40 %)
- Ärztinnen und Ärzte (15 – 30 %)
- Schüler und Studierende
- Kinder (10 %), „Projektkind“

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Zusammenwirken Gesellschaft/Individuum:

- Selbstdefinition über berufliche Identität
- Hoher Selbstanspruch und Arbeitsüberlastung
- Wenig Entscheidungsspielraum, wenig Autonomie und Selbstbestimmtheit
- Fehlende Wertschätzung und Belohnung  
(„Gratifikationskrisen“ , *Siegrist*)

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Möglichkeiten der Prophylaxe:

- Unmengen an Literatur und Ratgebern, aber wenig fundierte Studien zur Wirksamkeit
- „Gute Ratschläge“ werden meist nicht nachhaltig umgesetzt , weil die hintergründig wirksamen Motive und Strukturen nicht berücksichtigt werden

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Möglichkeiten der Prophylaxe/Organisation:

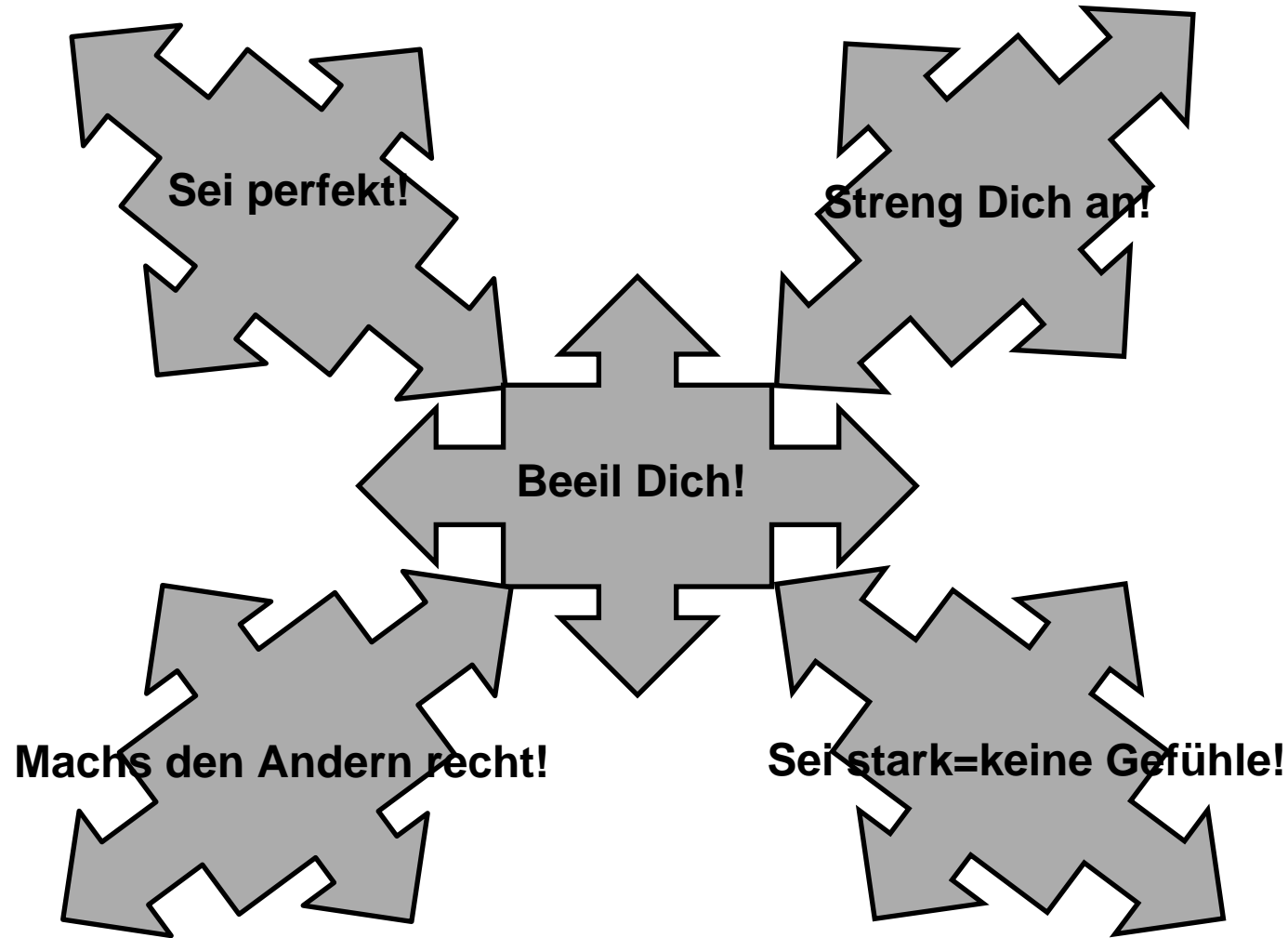
- Bewusstmachung („Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“)
- Arbeitszeit und Arbeitsbedingungen an die Bedürfnisse der Menschen anpassen
- Fort- /Weiterbildung, Supervision, Beratung zur Stärkung der psychosozialen Kompetenz
- Entscheidungsbeteiligung, Hilfsangebote

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Möglichkeiten der Prophylaxe/Individuum:

- Selbstwahrnehmung und – aufmerksamkeit
- Verstehen der „inneren Antreiber“ und Motive
- Erkennen unrealistischer Selbstansprüche und Erwartungen
- Alltägliche „lustvolle Inseln der Erholung“
- Lebensweise (Ernährung, Bewegung, Schlaf)
- Soziale Beziehungen mit Beschäftigungen, die sich selbst genug sind

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!



# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Kontraproduktiv:

- Unerreichbare Ziele, unklare Arbeitsrolle
- Keine Abwechslung („Was man hat, das hat man“)
- Tabuisierung des Themas „Burnout“
- „Ich bin Opfer, die anderen sind Schuld“
- „Ich bin autark, brauche keinen anderen und kein Team“

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Kontraproduktiv:

- Selbsterfahrung meiden, kein Umdenken
- „Ich muss die Zähne zusammenbeißen und alles aushalten“
- Vernachlässigung des Privatlebens und lustvoller Hobbies (Musik, Bildende Kunst, Lesen, Sport, Kino)
- „Do it later“, denn „Der frühe Wurm ist für die Vögel“

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Ambulante Psychotherapie:

- Anerkennung des eigenen Leidens und Motivation zum Hilfeersuchen
- Herstellung einer vertrauensvollen therapeutischen Arbeitsbeziehung
- Erkennen der Wirksamkeit verinnerlichter Beziehungs- und Verhaltensmuster
- (Wieder-) Entdeckung des „wollenden Ich“

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

## Ambulante Psychotherapie:

- Autonomie und Selbstregulation
- Schutz vor Selbstüberforderung und Stärkung der „Widerständigkeit“ (Nein sagen)
- Toleranz für eigene Belastungsgrenzen
- Angesichts der vielen Ansätze gilt:  
*„ Die Methode der Wahl ist die Wahl der Methode“*

# „Erschöpfungsdepression“ Leitkrankheit des 21. Jahrhunderts ?!

„ Ich rate, lieber mehr zu können als  
man macht, als mehr zu machen, als  
man kann.“ (*Bert Brecht*)