



# Burnout im Kindes- und Erwachsenenalter?

Netzwerk-Apéro Luzerner Forum

Dr. med. Kerstin Gabriel Felleiter, Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch  
28. März 2022

Luzerner  
Psychiatrie ***lups.ch***

Luzern | Obwalden | Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt

**Burnout im Kindes- und Erwachsenenalter?**  
Netzwerk-Apéro Luzerner Forum

Luzerner  
Psychiatrie **lups.ch**  
Luzern | Obwalden | Nidwalden



Beziehung im Mittelpunkt

## Olivenkrise in Italien



2013 Der erste kranke Baum

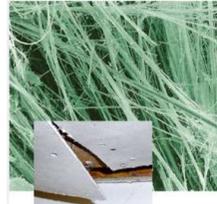
2015 Ist es eine Lüge?

2016 - 2018 Ausbreitung

2019 Bis heute fortschreitendes  
Olivenbaumsterben

## Arbeitsplatzbezogene Arbeitsunfähigkeit Früher und heute

- Chemische Noxen



- Physikalische Noxen



- Körperliche Belastungen



- Agilität/Fortschritt



- Soziale Isolation



- Digitaler Stress



## Technik macht Kopfschmerzen

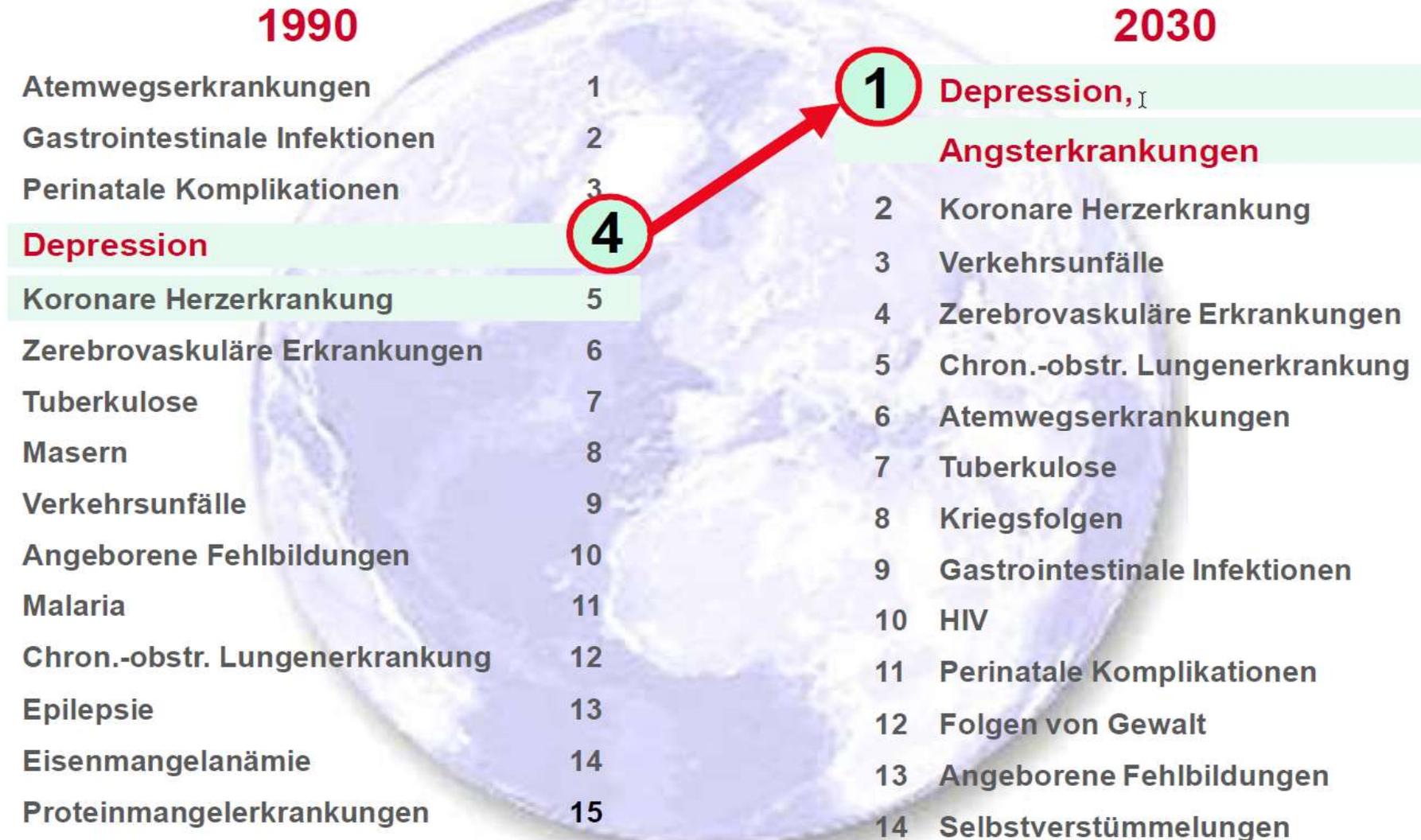
So häufig sind Beschwerden bei Beschäftigten mit **niedrigem** und **hohem Digitalstress** ...



n= 2600, 19-88 Jahre

Gimpel et al. 2018 Hans-Böckler-Stiftung

## Rangfolge der Ursachen für Tod und chronische Behinderung weltweit



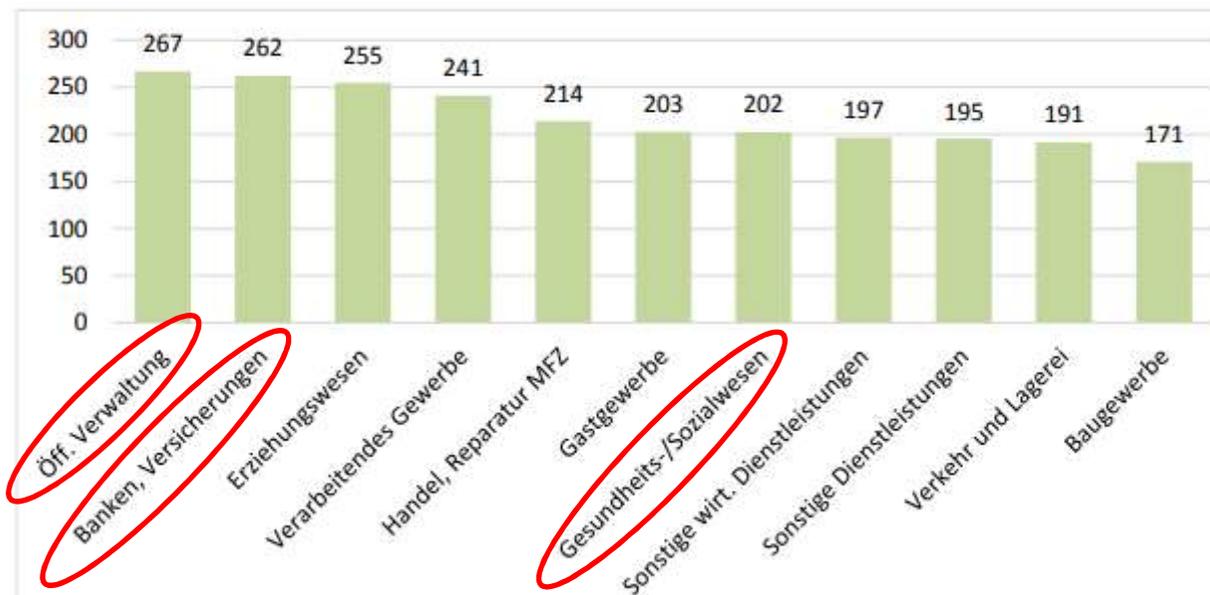


- Analyse von 2000 KTG Dossier  
>1350 psychische Ursache
- 57% Konflikte, Kränkungen
- 95% Vollzeit-Arbeitsunfähigkeit (AUF)
- 25% der Versicherten leben sozial isoliert
- Je grösser das Unternehmen (>250) desto länger die AUF-Dauer
- 40% IV Anmeldung

Krankschreibungen aus psychischen Gründen in der Schweiz: Hintergründe, Verläufe und Verfahren

Baer et al. 2022

Abbildung 32: Durchschnittliche AUF-Dauer in Tagen nach Branche (mit n>30 Versicherte)



## **Herbert Freudenberger: Begründer des Begriffs Burnout**

We work too much, too long and too intensely. We feel a pressure from within to work and help and we feel a pressure from the outside to give. When the staff member then feels an additional pressure from the administrator to give even more, he is under a three-pronged attack.



(\*1927 in Frankfurt am Main,  
gest. 1999 in New York,  
Psychoanalytiker

**Burnout-Syndrom** (englisch *(to) burn out*: „ausbrennen“) bzw. **Ausgebranntsein**

= Zustand emotionaler, geistiger, körperlicher Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

Desillusionierung, Apathie, körperliches Leiden, gedrückte Stimmung bis hin zur Depression oder Aggressivität, erhöhte Suizidgefahr

(Staff Burn-Out. (1974) J. of Social Issues)



DGPPN-Konzept zum Übergang von Arbeitsbelastung zur Krankheit

## Burnout Konzept

Emotionale Erschöpfung

Gefühle der Schwäche und Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebsschwäche, erhöhte Reizbarkeit

„Depersonalisation“

Distanz zwischen sich und anderen: Gleichgültigkeit, tlw Zynismus

Misserfolgserleben

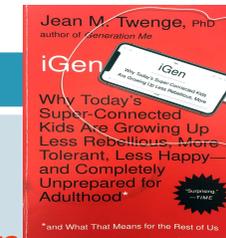
Eigene Tätigkeiten werden als ineffektiv, ineffizient, sinnlos wahrgenommen, Unwirksamkeit

## 6 Phasen des Burnout

1. Gesteigerter Einsatz, Überstunden, Überbewertung des Berufes, Verzicht auf Erholung und soziale Kontakte
2. Erschöpfung, negative Einstellung zur Arbeit, Eindruck ausgebeutet zu wenig anerkannt zu werden
3. Emotionale Reaktionen, Reizbarkeit, Ungeduld, Zynismus, Verbitterung, Schuldzuweisungen
4. Starke Einschränkung von Leistungsfähigkeit mit Verlust von Motivation und Flexibilität, Gleichgültigkeit
5. Psychosomatische Beschwerden (Schlafstörungen, Schmerzen, Kreislauf, etc.) Substanzmissbrauch
6. Auftreten klinischer psychischer Störungen nach ICD 10 (Depressionen, Angststörung, Suizidalität etc.)

## Aufwachsen und Leben in einer digitalen Medienwelt 1

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zugang zu globaler Information</li><li>• Bildungsressourcen</li><li>• Soziale Kontakte zu alten/neuen Freunden</li><li>• Unterhaltung, Spiele, Spass</li><li>• Herstellung nutzergenerierter Inhalte</li><li>• Zivile und politische Partizipation</li><li>• Anonymität und Privatheit beim Ausdruck der eigenen Identität</li><li>• Engagement/ Aktivitäten für die Gemeinschaft</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Illegale Inhalte</li><li>• Pädophile, Fremde</li><li>• Extreme bzw. sexuelle Gewalt</li><li>• Andere schädliche/ provozierende Inhalte</li><li>• Material/ Aktivitäten von Rassisten/ Hassern aller Art</li><li>• Kommerzielle Werbung/ Formen werblicher Persuasion</li><li>• Einseitige oder falsche Information</li></ul>

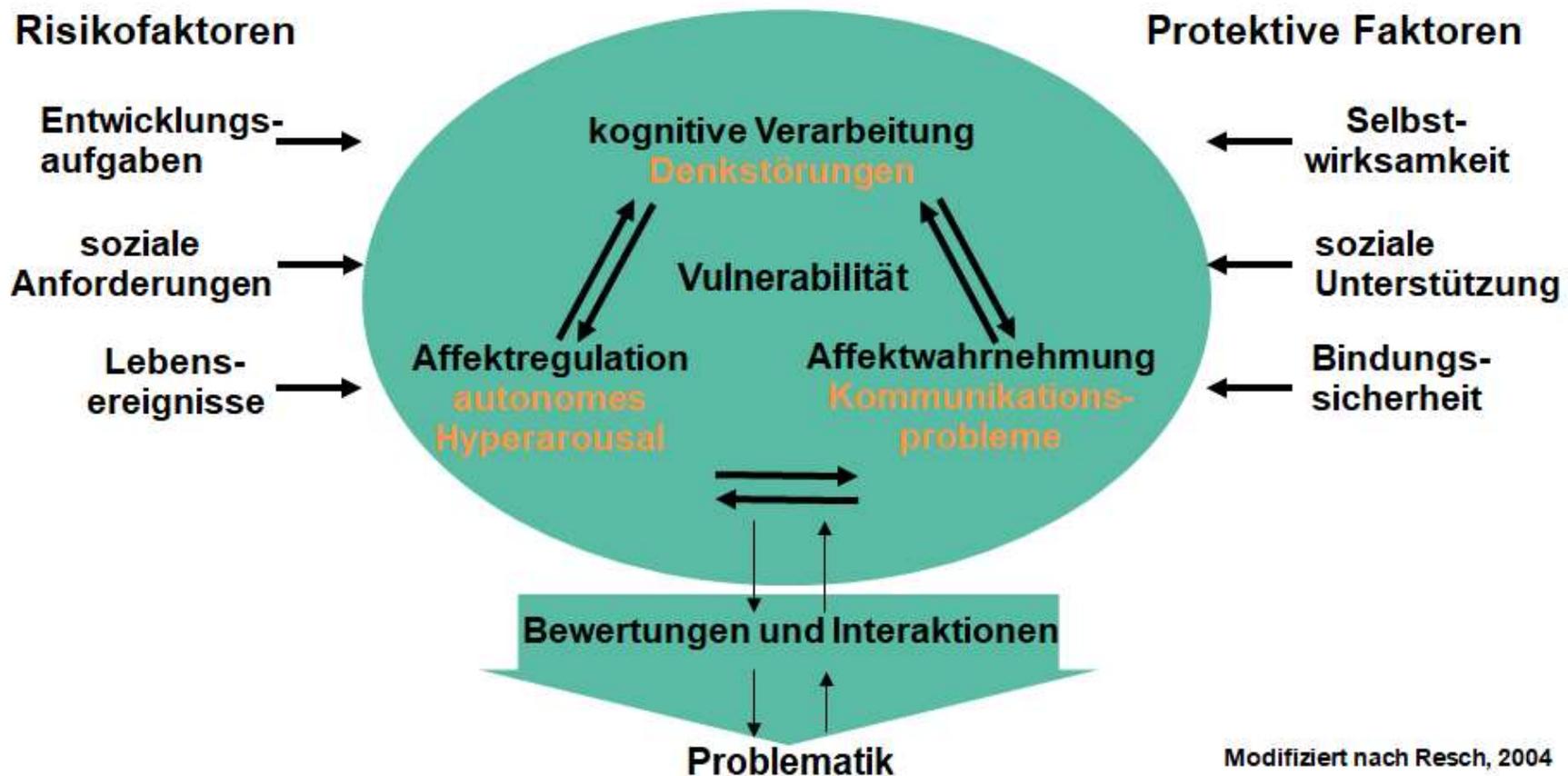


## Aufwachsen und Leben in einer digitalen Medienwelt 2

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"><li>• Technologische Expertise und Kompetenz</li><li>• Berufliche Förderung, Karriereförderung</li><li>• Ratschläge/ Beratung (persönlich, gesundheitlich, sexuell)</li><li>• Bildung von speziellen Interessensgruppen, von Fan-Foren</li><li>• Gemeinsame Erfahrung mit örtlich entfernten anderen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ausbeutung persönlicher Information</b></li><li>• <b>Cyberbullying, Stalking, Belästigung</b></li><li>• Glücksspiel, finanzielle Betrügereien</li><li>• <b>Selbstverletzendes Verhalten (Selbstmord, Anorexie etc.)</b></li><li>• <b>Übergriffe in das Privatleben, Missbrauch privater Information</b></li><li>• Illegale Aktivitäten (Computerhacker, Terroristen)</li></ul>



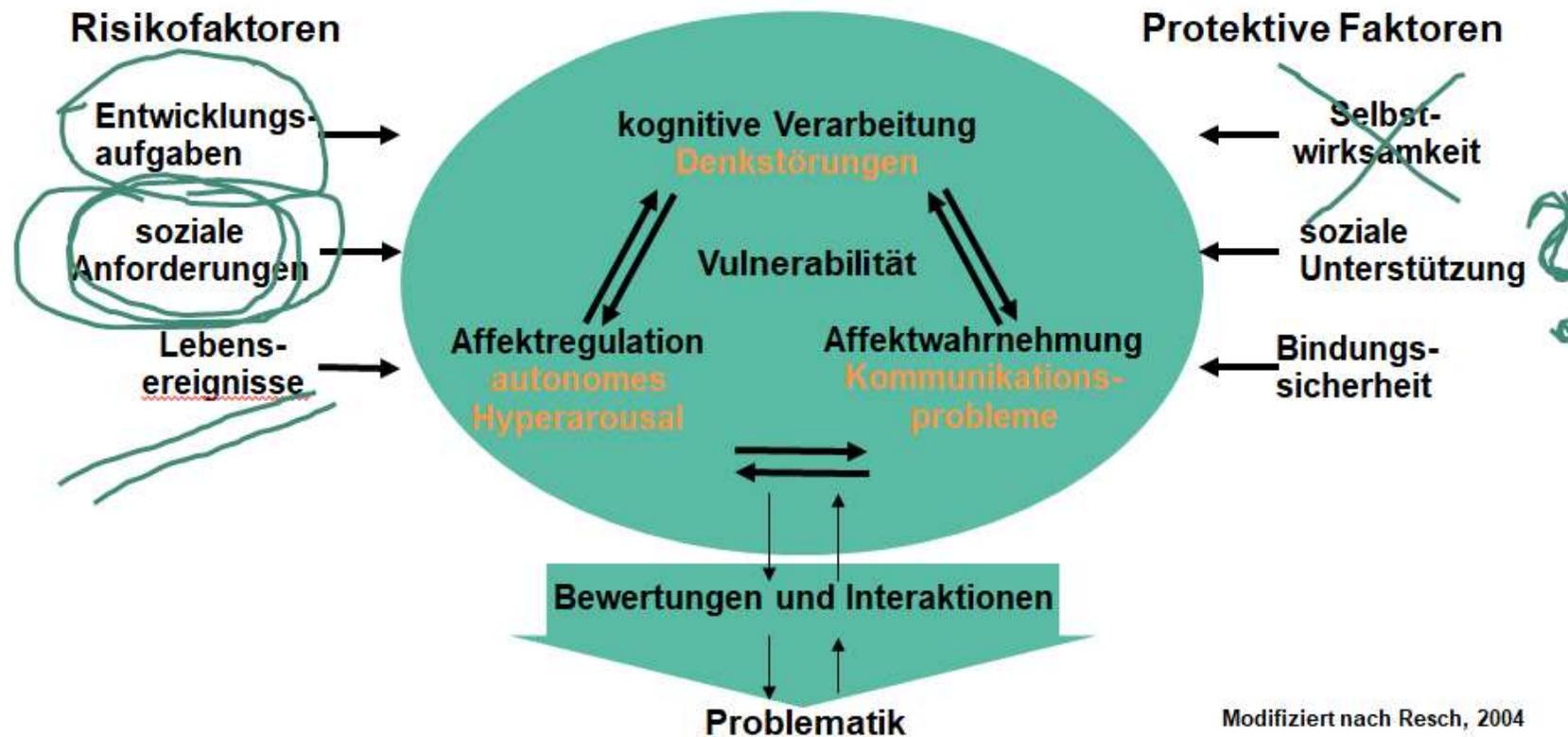
## Vulnerabilitätsszenario



Und jetzt  
auch noch  
Corona



## Vulnerabilitäts-Szenario mit Corona



## Moderne Gesellschaftstheorien

Modell	Autor(en)	Jahr	Psychodynamische Problematik
Risikogesellschaft	U. Beck	1992	Angst
Weltgesellschaft	R. Stichweh	2000	Komplexität
Paranoide Gesellschaft	N. Freeman	2004	Angst
Liquide Gesellschaft	Z. Bauman	2004	Haltlosigkeit
Beschleunigungsgesellschaft	H. Rosa, P. Glotz	1993; 2004	Beschleunigung
Computer-gesellschaft	D. Baecker	2008	Komplexität
Unbehagen in der Gesellschaft	H. Ehrenberg	2010	Angst
Granulare Gesellschaft	A. Reckwitz	2012/2020	«Ende der Illusionen»

## „Das Ende der Illusionen“ (Reckwitz, 2017,2021)

- Spätmoderne seit ca. 1980
- Burn out und Erschöpfungsdepression als Leitstörung
- Intergenerationale und intragenerationale Veränderungen
- Valorisierung und Singularisierung aller Lebenselemente
- Unendliche Selbstentfaltung und gesellschaftlicher Erfolg
- Sichtbare performative Selbstentfaltung
- Attraktivität durch Besonderheit
- Romantik-Status-Paradox als grundlegende Enttäuschung
- Enttäuschungsproduktion durch Allgegenwärtigkeit von Vergleichstechnologien
- Verzichtsaversion und negative Unverfügbarkeiten
- Depression-Aggressions-Paradox

**Andreas Reckwitz**

Das Ende der Illusionen

Politik, Ökonomie und

Kultur in der Spätmoderne

edition suhrkamp

SV

- Angst wird zur persönlichen und privaten Angelegenheit
- Unerhörtes Integrationsversprechen wird nicht mehr eingelöst
- Das Einzelschicksal definiert sich als Folge von individuellen Wahlentscheidungen
- Aufstiegsversprechen vs. Exklusionsdrohung
- Angststress ist Sinnstress geworden
- Der innengeleitete Gewissensmensch wird zum aussengeleiteten Kontaktmensch
- Erwartungen und Wünsche der anderen werden zur eigenen Steuerungsquelle
- «das Ich hat im Neinsagen sein primäres Selbstwirksamkeitserleben»
- Formelle Leistungserbringung und individuelle Habitusdurchdringung
- Tatkräftige Projektion vs. Angstvolle Introjektion
- Leistungstüchtigkeit und Erfolgstüchtigkeit entkoppelt
- Systematische Zurückdrängung von Entladungen
- Verzichten, Verwerfen, Versäumen, Verpassen
- Die Gesellschaft ist nichts als Gesellschaft



## Psychologische Mechanismen in der Corona - Zeit

- Strukturverlust: schulisch, ausbildungstechnisch
- Existenzängste: fehlende Praktika, unsichere Berufseinstiege, nachdrängende jüngere Jahrgänge
- Reduktion/ Wegfall von Ausgleichsangeboten: Sport, Musik etc., Abbau von Ressourcen
- unklare Belohnungs - und Motivationssysteme
- familiäre Verdichtungen/ home office/ -schooling: räumliche Enge, Familiengrösse, innerfamiliäre Kontaktzeit
- ungesteuerte virtuelle Fluchtmöglichkeiten
- verwirrende Medienberichte/ fake news
- **zentraler Mechanismus: Verlust und Trauer**

Man hat immer drei  
Varianten, fast immer ...

1.Fight

2.Flight

3.Freeze



## Familienstrukturen und COVID

chaotisch losgelöst	chaotisch getrennt	chaotisch verbunden	chaotisch verstrickt
flexibel losgelöst	flexibel getrennt	flexibel verbunden	flexibel verstrickt
strukturiert losgelöst	strukturiert getrennt	strukturiert verbunden	strukturiert verstrickt
rigide losgelöst	rigide getrennt	rigide verbunden	rigide verstrickt

## Entwicklungsverläufe und Trajektorien

(Cicchetti, 2014; Cicchetti und Rogosch, 1996)

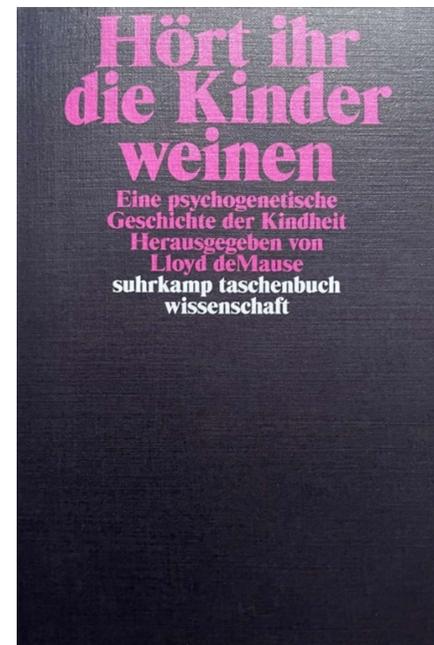
Equifinalität	Multifinalität
<p>Verschiedene Risiken führen zum gleichen Ergebnis</p> <p>Corona als Teil eines Problembündels mit einer <b>Endstrecke</b> (Suicidalität, Essstörung etc.)</p> <p>Eher (teil-) stationäre Intervention.</p>	<p>Einzelne Risiken führen zu unterschiedlichen Ergebnissen</p> <p>Corona als <b>spezifischer Auslöser</b> eines Einzelproblems (soziale Phobie, Angst etc.)</p> <p>Allgemeiner ambulanter oder Fachsprechstunden -Ansatz</p>

## Leitfrage: Wann kippen die Systeme?



## Klinische Zunahme von Störungsbildern ab Herbst 2020 – Latenz von ca. 6 Monaten

- major depression
- Selbstverletzungen
- Suizidideen/ Suizidhandlungen
- Ess-Störungen, v.a. Magersucht
- Polytoxikomanie/ Xanax-Missbrauch
- Zwangsstörungen



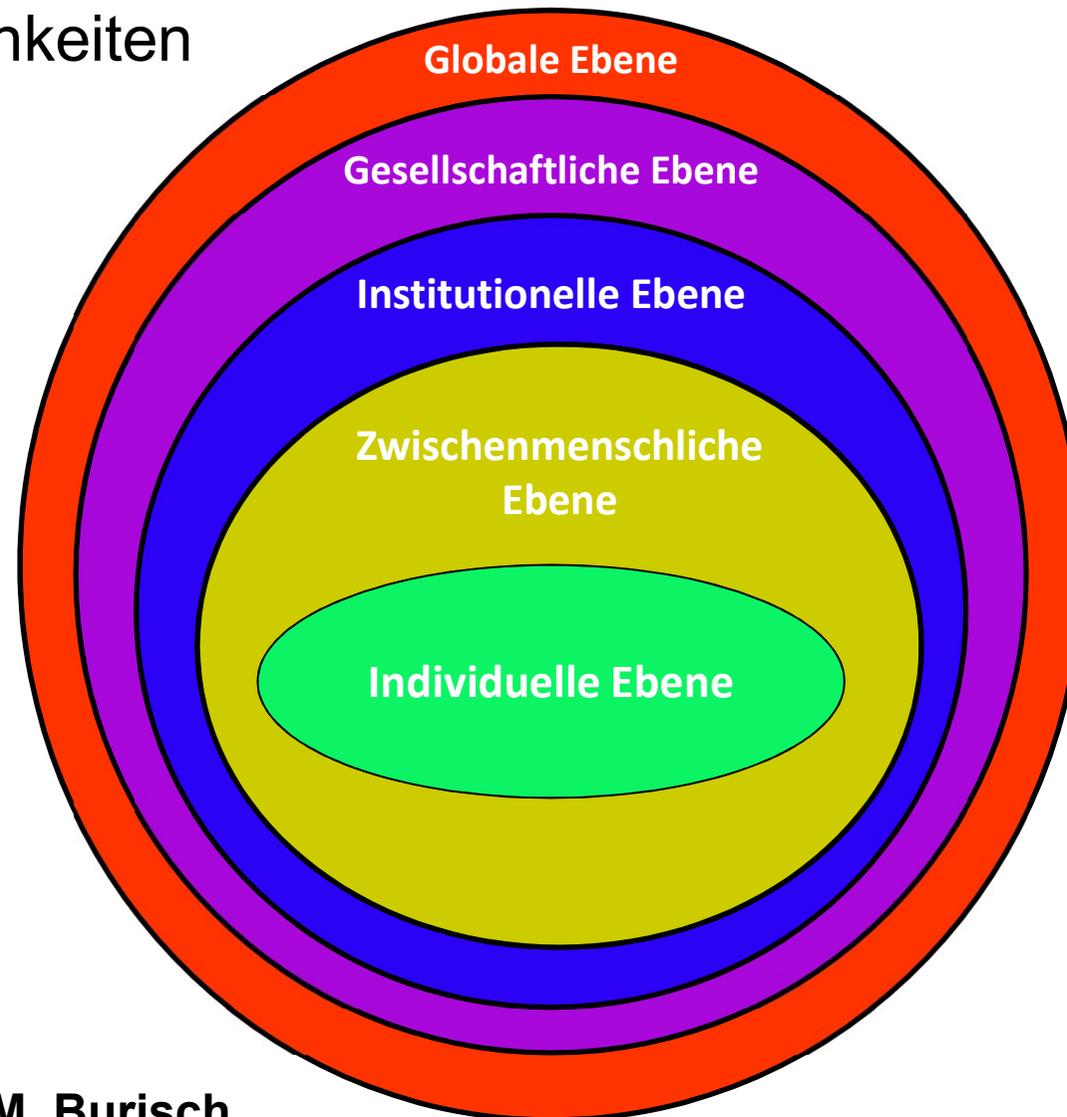
Kategorisierung

Massnahmen-  
Ebenen



DGPPN-Kategorisierung von Burnout-Beschwerden mit den entsprechenden Massnahmen-Ebenen.

## Interventionsmöglichkeiten



**Zwiebelmodell nach M. Burisch**

## Empfehlungen

### Krankschreibungen aus psychischen Gründen in der Schweiz: Hintergründe, Verläufe und Verfahren

Baer et al. 2022

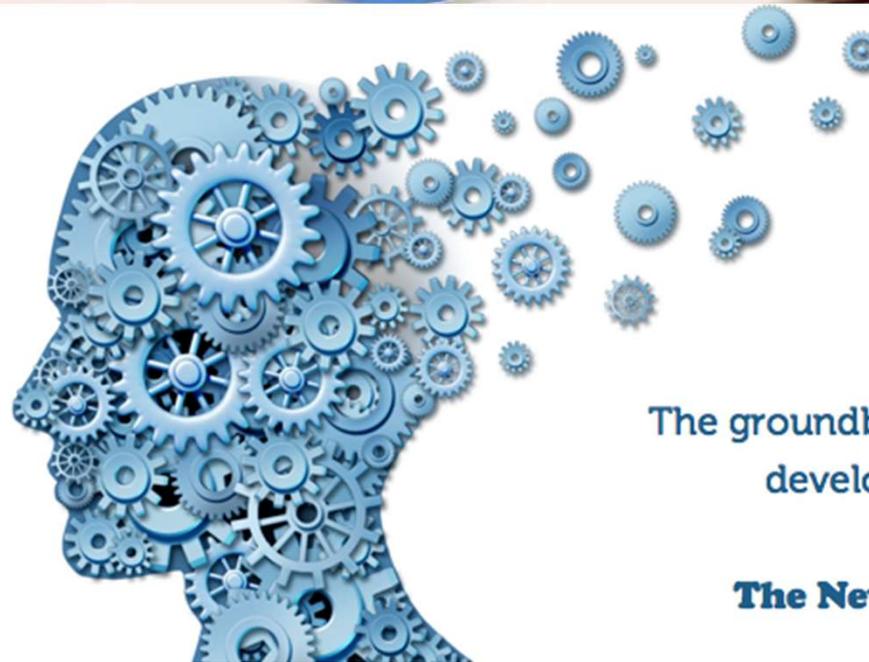
- Versicherungen sollten ihre präventiven betrieblichen Angebote verstärken
- Sensibilisierung der Hausärzte und Psychiater für negative Konsequenzen längerer Krankschreibungen bei reaktiven Arbeitsunfähigkeiten
  - Arbeit kann nicht nur sehr belastend sein, sondern auch einer der wichtigsten psychischen Schutzfaktoren
- Sensibilisierung der Unternehmen - Implementierung wirksamer und auf psychische Probleme zugeschnittener Präventionsmassnahmen - Schulung von Führungskräften und HR zum Umgang mit psychischen Auffälligkeiten und zum Umgang mit Kränkungs- und Frustrationserleben

## Was Unternehmen tun können

- Thema enttabuisieren
- Drehtüren schaffen („easy out, easy in“)
- Employee Assistance Programs anbieten
- Belegschaft sensibilisieren
- Führungskräfte schulen
  
- Und präventiv...?



SEARCH  
INSIDE  
YOURSELF



The groundbreaking course  
developed at **Google**,  
as featured in  
**The New York Times.**

## Search inside yourself seit 2007



- 2 Tages Kurse
- Inhalte:



### Leadership

Führungsqualitäten wie Entscheidungsfindung, effektive Kommunikation und das Erwecken von Vertrauen werden durch Übungen in Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz verbessert.



### Achtsamkeit

Studien zeigen, dass Achtsamkeit eine grundlegende Fähigkeit ist, um ihr persönliches Wachstum, besonders im Bereich Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und emotionale Kompetenz zu fördern.



### Emotionale Intelligenz

Arbeitsplatzstudien haben gezeigt, dass starke emotionale Kompetenz die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, die Effektivität in der Führung und das Wohlbefinden beeinflusst.



### Neurowissenschaft

Laut wissenschaftlicher Studien bestimmt die Art, wie wir unsere Aufmerksamkeit steuern, welche mentalen Gewohnheiten wir bilden, welche Emotionen wir entwickeln und wie erfolgreich wir sind.

## 10 bis 15 Minuten täglich reichen

Ein paar Anregungen:

### 1) Starten Sie achtsam in den Tag

Greifen Sie nach dem Aufstehen (und auf keinen Fall im Bett) nicht direkt zum Handy.

### 2) Machen Sie nur das, was sich für Sie wirklich richtig anfühlt



«In den letzten 33 Jahren habe ich jeden Morgen in den Spiegel geschaut und mich gefragt: ‚Wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre, würde ich auch das machen wollen, was mir heute bevorsteht‘

Und wenn meine Antwort für viele Tage am Stück ‚Nein‘ lautete, wusste ich, dass ich etwas ändern musste.» ----Steve Jobs

### 3) Versuchen Sie, zu meditieren

Schon 5 bis 10 Minuten reichen am Anfang.

### 4) Beobachten Sie Ihre Gedanken

Beim Beobachten der Gedanken geht es nicht darum, ab sofort nur noch positiv zu denken – im Gegenteil. Das Beobachten der Gedanken ist die eigentliche Essenz der Achtsamkeit.



Suizidprävention  
Einheitlich Regional  
Organisiert  
LU | OW | NW

# Projekt SERO

Reduktion von Suiziden,  
Suizidversuchen sowie damit  
zusammenhängender  
Gesundheitsdienstleistungen  
(LU, OW & NW)

[sero-suizidpraevention.ch](http://sero-suizidpraevention.ch)

## 4 Zentrale Massnahmen von SERO

1. PRISM-S-Methode



2. Sicherheitsplan



3. ensa-Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken»



4. Selbstmanagement-APP





Suizidprävention  
Einheitlich Regional  
Organisiert  
LU | OW | NW



## Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit

Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme. 9 von 10 kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Aber wie?

ensa Erste-Hilfe-Kurse versetzen Laien in die Lage, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.

## Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

Als Führungskraft lernen Sie auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu achten, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Sie lernen Anzeichen psychischer Krankheiten kennen und üben in mehreren Rollenspielen Erste-Hilfe-Gespräche zu führen.

## ensa-Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken»



Unterstützung bis professionelle Hilfe übernimmt. →

Laien lernen im privaten und beruflichen Umfeld Erste Hilfe bei Krisen und psychischen Problemen zu leisten.

[https://www.youtube.com/watch?v=oTPf\\_vweGs0](https://www.youtube.com/watch?v=oTPf_vweGs0)

**Ziele des Kurses:** TN verfügen über Basiswissen bezüglich Suizid

Vergünstigte Teilnahme durch Kantone an Erste-Hilfe-Kursen für psychische Gesundheit (Basiskurs), Anmeldung unter: [sero-suizidpraevention.ch](http://sero-suizidpraevention.ch)

## Zusammenfassung

- Arbeitsplatzbezogene psychische Erkrankungen sind häufig und nehmen zu
- AUF Dauer zwischen 170 und 260 Tagen
- Kein Problem der einzelnen Person
- Mögliche Interventionen auf gesellschaftlicher Ebene, Unternehmensebene und individueller Ebene
- Wir müssen heute damit starten!





**Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

## ICD-11 Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken (MMS) (Version: 2022-02)



burnout

- 23 Andere Ursachen von Morbidität oder Mortalität
- 24 Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen oder zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen
  - Gründe für den Kontakt mit dem Gesundheitswesen
- Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen
  - Problematik in Verbindung mit Finanzen
  - Problematik in Verbindung mit Trinkwasser oder Ernährung
  - Problematik in Verbindung mit der Umwelt
- Problematik in Verbindung mit Berufstätigkeit oder Arbeitslosigkeit
  - QD80 Problematik in Verbindung mit Arbeitslosigkeit
  - QD81 Problematik in Verbindung mit Arbeitsplatzwechsel
  - QD82 Problematik in Verbindung mit drohendem Arbeitsplatzverlust
  - QD83 Problematik mit Zuständen der Berufstätigkeit
  - QD84 Berufliche Exposition gegenüber Risikofaktoren
  - QD85 Burnout**
  - QE50.2 Problematik in Verbindung mit Beziehungen mit Menschen am Arbeitsplatz
  - QD8Y Sonstige näher bezeichnete Problematik in Verbindung mit Berufstätigkeit oder Arbeitslosigkeit

### QD85 Burnout

Foundation URI: <http://id.who.int/icd/entity/129180281>

Code: QD85

#### Beschreibung

Burnout ist ein Syndrom, das als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz konzeptualisiert wird, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Es ist durch drei Dimensionen gekennzeichnet: 1) Gefühle der Energieerschöpfung oder Erschöpfung 2) Erhöhte mentale Distanz zur Arbeit oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus in Bezug auf die Arbeit 3) Ein Gefühl der Ineffektivität und des Mangels an Leistung. Burnout bezieht sich speziell auf Phänomene im beruflichen Kontext und sollte nicht zur Beschreibung von Erfahrungen in anderen Lebensbereichen verwendet werden.

#### Exklusiva

Anpassungsstörung (6B43)  
Störungen, die spezifisch Stress-assoziiert sind (6B40-6B4Z)  
Angst- oder furchtbezogene Störungen (6B00-6B0Z)  
Affektive Störungen (6A60-6A8Z)

Exklusiva von übergeordneten Ebenen [Alle anzeigen \[1\]](#)