

Ausfall Burnout: Was nun?

Ambulante Behandlung oder Klinikaufenthalt



Dr. med Enrico Frigg
Leitender Arzt/Stv. Chefarzt
Privatklinik MENTALVA, Cazis





Fachtagung Burnout

ibW Chur, 2. Februar 2023

Dr. med. Enrico Frigg
Privatklinik MENTALVA, PDGR

Ausfall wegen Burnout

- Burnout ist eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund von lang andauernder Überbelastung
- Es kommt zunehmend zu Ohnmachtserleben und zum Erleben von Ausweglosigkeit
- Bei weiterer Zuspitzung 'Nervenzusammenbruch'
- **Was nun?**

Zitate

Aus einer Broschüre der PH Zürich (phzh.ch):

« Irgendwann hatte ich von den Schülern die Nase voll. Es kostete mich unendliche Überwindung, morgens zur Arbeit zu gehen. Allein der Gedanke an meine Klasse bereitete mir körperliches Unbehagen. Ich hatte Schweissausbrüche, Kopf- und Bauchschmerzen und fühlte eine totale Leere in mir. »

« Ich hätte nie gedacht, dass es mich erwischt. Im Nachhinein frage ich mich, weshalb ich den Symptomen nicht mehr Beachtung geschenkt habe. »

Vereinfachtes Phasenmodell des Burnout Prozesses

Stadium		Hauptsächliche Symptome
Stadium 1	Erhöhte Stressbelastung	Nervosität, Reizbarkeit, Aufmerksamkeitsstörungen, Überaktivität, vegetative Symptome, unregelmässige Schlafstörungen, Symptomatik reversibel bei längerer Erholungsphase
Stadium 2	Leichtes oder mittelschweres Burnout	Erschöpfung, regelmässige Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen), reduzierte Aktivität, sozialer Rückzug, emotionale Labilität, Überdruss, Demotivierung, reduzierte Erholungsfähigkeit, dauerhafte vegetative Symptome, multiple Schmerzen, kognitive Symptome (Konzentrations- und Gedächtnisstörungen), Niedergeschlagenheit, Interesse und Freudfähigkeit erhalten
Stadium 3	Schweres Burnout mit klinischer Depression	Ausgeprägte Erschöpfung, reduzierte Erholungsfähigkeit, Schlafstörungen, Früherwachen, Freud- und Interesselosigkeit, Depressivität, Reduktion von Appetit und Libido, ausgeprägte kognitive Symptome, dauerhafte vegetative Symptome, multiple Schmerzen, Hoffnungslosigkeit, unter Umständen Suizidalität

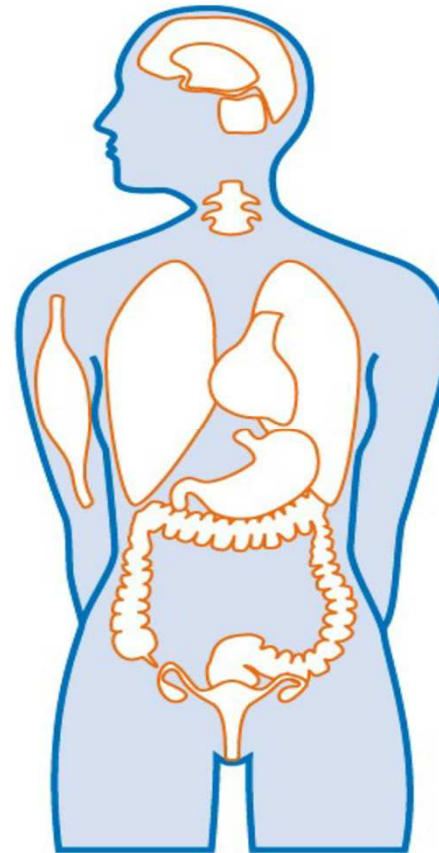
Körperliche Stressreaktionen

Kopfschmerzen
Schwindel
Benommenheit

Schwitzen

Muskelschmerzen

Unterleibsbeschwerden
u.a. Schmerzen, Zyklusstörungen
bei Frauen



Rückenschmerzen
Nackenschmerzen
v.a. bei Frauen

Atembeschwerden
u.a. Engegefühl, Druckgefühl

Herzbeschwerden
u.a. Herzrasen, Herzstolpern

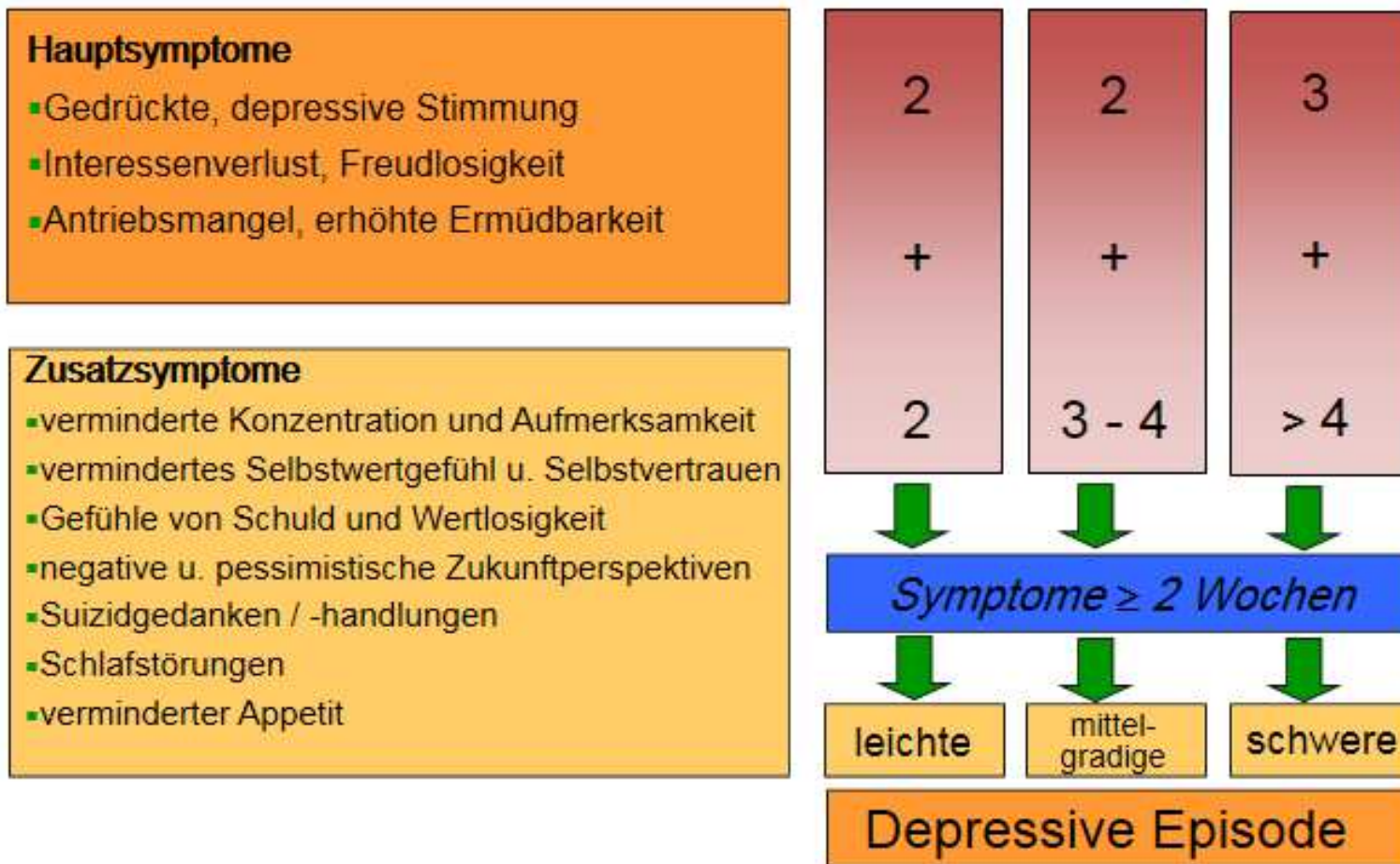
Magen-Darm-Beschwerden
u.a. Übelkeit, Völlegefühl,
Durchfall, Verstopfung,
Schmerzen, Reizmagen, Reizdarm

Körperliche Stressreaktionen

Tinnitus und Hyperakusis

- Tinnitus lateinisch 'Klingeln', jedoch verschiedene Geräusche
- 8% Erfahrungen mit Tinnitus (andere Quelle: 25%)
- 4% permanente Ohrgeräusche
- 1% schwergradig betroffen
- 40% Tinnitus und Hyperakusis (Geräuschüberempfindlichkeit)
- Häufig Stress als Auslöser oder Co-Faktor
- Spezifische Hörtherapie stationär

Depressive Episode



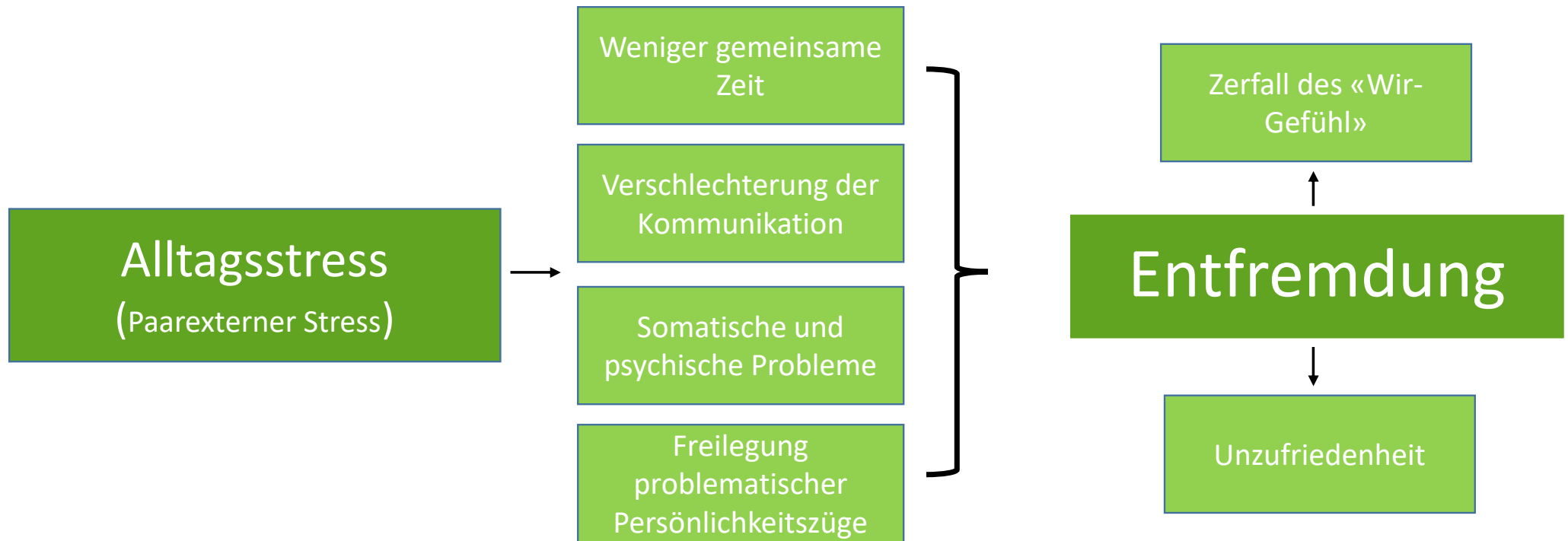
Fallbeispiel

- Frau R., 57-jährig, verheiratet, Kinder, Heilpädagogin, Kleinklassen-Lehrerin
- Zunehmend lustlos und müde über die letzten Monate hinweg; schlief bei Sitzungen ein
- Schlafstörungen, morgens wie gerädert
- Immer mehr Mühe, sich zu konzentrieren, Ideenlosigkeit, Momente der Orientierungslosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Ohnmachtserleben, Hilflosigkeit

Fallbeispiel

- Regelmässiger und steigender Alkoholkonsum, um etwas Entspannung zu finden und um einschlafen zu können
- Emotionale Ausbrüche mit Heulattacken und Wutausbrüchen, Lebensmüdigkeit
- Kein Rückhalt und Support durch Familie und Kollegium
- (Zu) hohe Ansprüche an sich selbst, Perfektionismus
- Stationäre Aufnahme

Burnout und Beziehung



Therapie

1. Frühes Stadium, erste Warnsignale

- Einsicht in Problematik
- persönliche Standortbestimmung
- Entlastung, Veränderungen am Arbeitsplatz

2. Burnout-Symptome

- Psychotherapie, ggf. Medikation
- Entspannungsverfahren, ggf. Tagesklinik

3. Spätes Stadium (Depression)

- Behandlung beim Facharzt, Medikation
- Ggf. Fachklinik, Medikation
- Suizidprophylaxe

Therapie

Bio-Psycho-Sozio-Spirituelles Paradigma

- **Bio**: Behandlung über den Körper: körperliche Aktivität, Physiotherapie, Massagen, Entspannungsverfahren, TCM, Medikation u.a.m.
- **Psycho**: Psychotherapie, Kreativtherapien, Gruppentherapien
- **Sozio**: Miteinbezug der Angehörigen, Miteinbezug des Arbeitgebers, Case Management (KTG, IV), Sozialdienst
- **Spirituell**: Seelsorge, Verortung in der Welt

Montag, 16.8.	Dienstag, 17.8.	Mittwoch, 18.8.	Donnerstag, 19.8.	Freitag, 20.8.	Samstag, 21.8.	Sonntag, 22.8.
07:00 - 08:00 Vitalzeichenkontrolle Privatklinik MENTALVA Behandlungsraum EG Behandlungsraum		08:30 - 09:30 TCM Therapiesitzung E. Meinherz TCM Raum 2. OG TCM		08:30 - 09:30 Morgenmeditation C. Schmitz Therapiehaus - Bewegungsraum morning meditation		
09:50 - 10:40 Arztgespräch E. Frigg Büro Dr. Frigg consultation with chief doctor	09:50 - 10:50 Musiktherapie Einzel H. Osterwalder Therapiehaus - Musikraum music therapy indiv		09:00 - 09:30 Physiotherapie Behandlung B. Schmitt Physioraum physiotherapy			
		10:50 - 11:50 Bewegung Gruppe C. Schmitz Therapiehaus - Bewegungsraum movement therapy group	10:30 - 11:45 Sporttherapie S. Schmid Nordic Walking/ sporttherapy		10:00 - 11:00 Yoga Beverin Bewegungsraum Frau Cioccarelli	
11:30 - 12:05 Physiotherapie Behandlung B. Schmitt Physioraum physiotherapy				11:00 - 11:50 Arztgespräch E. Frigg Büro Dr. Frigg consultation with chief doctor		

Montag, 16.8.	Dienstag, 17.8.	Mittwoch, 18.8.	Donnerstag, 19.8.	Freitag, 20.8.	Samstag, 21.8.	Sonntag, 22.8.
	<p>13:00 - 13:50 Bezugspersonengespräch R. Janssens Gesprächszimmer 1. OG consultation with primary nurse</p>	<p>13:30 - 14:15 Spaziergang mit Pflege Privatklinik Outdoor</p>	<p>13:15 - 14:30 Behandlungskonferenz E. Frigg E. Deubler-Schneider Privatklinik Gruppenraum 1. OG chief doctor visit according to plan</p>			
<p>14:00 - 15:30 Maltherapie Einzel Therapiehaus - Malatelier M. Wüst painting therapy indiv</p>				<p>14:00 - 15:00 Qi Gong C. Schmitz Therapiehaus - Bewegungsraum Qi Gong group</p>		
	<p>15:00 - 15:45 Fussreflexmassage U. Schumann Physioraum foot reflex massage</p>	<p>15:30 - 17:00 Aktivierung Einzel D. Loehler Aktivierungsraum activity therapy</p>	<p>15:30 - 16:30 Entspannungsgruppe C. Schmitz Therapiehaus - Bewegungsraum group relaxation</p>			
<p>16:50 - 17:35 Progressive Muskelentspannung Privatklinik progressive muscle relaxation</p>	<p>16:15 - 17:15 Bewegung Einzel C. Schmitz Therapiehaus - Bewegungsraum movement therapy indiv</p>			<p>16:00 - 16:30 Entspannungsmassage Behandlungsraum 1. OG L. Rupp relaxation massage</p>		

Fallbeispiel, Forts.

Aus dem Austrittsbericht:

Im Verlauf des Aufenthaltes zeigte sich deutlich, dass das emotionale Grundbedürfnis der Patientin nach Wertschätzung und Respekt durch ihre primären Bezugspersonen und durch den Arbeitgeber weitgehend nicht befriedigt wurde. Mehrmalige Versuche, die berufliche und familiäre Situation zu ändern, scheiterten, was bei der Patientin eine deutliche Hilf- und Hoffnungslosigkeit zur Folge hatte. Das Erleben von Selbstwirksamkeit wurde massiv beeinträchtigt...

...wurde mit dem aktuellen Arbeitgeber Kontakt hinsichtlich der beruflichen Wiedereingliederung aufgenommen. Bezüglich der schwierigen familiären Situation konnte ein erstes klärendes Gespräch mit den Familienmitgliedern durchgeführt werden. Wir erachten es als dringend notwendig, diese Familiengespräche im ambulanten Setting weiterzuführen.

Take-Home



Prävention, Prävention, Prävention!!



Take-Home



- Innehalten und Warnsignale erkennen
- Belastungsfaktoren eruieren
- Auseinandersetzung mit persönlichen Mustern
- Life-Work Balance, Life-Domain Balance
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

