

Gerontologisches Forum Bonn

**Burnout in der Pflege –
Was kann man tun um in der Pflege
lebendig zu bleiben?**

Ute Sturm, Fachgesundheits- und Krankenpflegerin für
psychiatrische Pflege, Dipl. Pflegewirtin



- **LVR-Akademie für
seelische
Gesundheit in
Solingen**

Ablauf

- Definition
- Symptome und Verlauf
- Ursachen
- Was kann man tun?

1. Definition

- **Burnout ist keine Diagnose**
- **Die WHO führt Burnout im ICD unter „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen“ ... „Faktoren, die Probleme bei der Lebensbewältigung bereiten.“ (Kodierung Z 73)**
- **Burnout ist also ein Problem aber keine Krankheit**

Der Begriff „Burnout-Syndrom“

- Ein (englisch *(to) burn out*: „ausbrennen“) bzw. ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.
- Burnout wurde zunächst bei helfenden Berufen beschrieben und ist auch in zahlreichen anderen Berufsgruppen zu beobachten.

Was ist Burnout?

- **Überwältigende Erschöpfung**
- **Gefühl der Wirkungslosigkeit**
- **Negative Selbstbewertung**
- **Zynismus und Distanziertheit**

Burnout

Burnout ist keine Krankheit mit eindeutigen diagnostischen Kriterien, sondern wird beschrieben als eine **emotionale Erschöpfung**, verminderte **körperliche** und **geistige Leistungsfähigkeit** und **Depersonalisierung** aufgrund beruflicher Überlastung und wird meist durch Stress ausgelöst, der nicht bewältigt werden kann.

Burnout: die "Krankheit der Tüchtigen,, ?



Phasen des Burnout-Syndroms (Freudenberger)

- Drang, sich selbst und anderen etwas beweisen zu wollen
- Extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen zu erfüllen
- Überarbeitung mit Vernachlässigung anderer persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte
- Überspielen oder Übergehen der inneren Probleme und Konflikte

Phasen des Burnout-Syndroms (Freudenberger)

- Zweifel am eigenen Wertesystem und ehemals wichtigen Dingen wie Hobbys und Freunden
- Verleugnung entstehender Probleme, zunehmende Intoleranz und Geringschätzung Anderer
- Rückzug und Vermeidung sozialer Kontakte auf ein Minimum

Phasen des Burnout-Syndroms (Freudenberger)

- Offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, zunehmende Ängstlichkeit
- Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu Anderen, das Leben verläuft zunehmend „mechanistisch“
- Innere Leere und verzweifelte Versuche, diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen (Sexualität, Essgewohnheiten, Alkohol u. Drogen)

Phasen des Burnout-Syndroms (Freudenberger)

- Depression mit Symptomen wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit
- Erste Selbstmordgedanken als Ausweg aus dieser Situation; akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs.

Erscheinungsformen / Folgen

Innere Kündigung – Schlafstörungen –
Psychosomatische Beschwerden –
geringe psychische und physische
Belastbarkeit (Gefühl dauernder
Erschöpfung) – Schuldgefühle und
Selbstbeschuldigung – verstärkter
Konsum von Suchtmitteln – sozialer
Rückzug – verstärkte Reizbarkeit –
Verzweiflung

Ursachen von Burnout

- **Was denken Sie?**



Ursachen von Burnout:

- Individuelle personenbezogene Ursachen
- Institutionelle und organisatorische Bedingungen
- Hohes Maß an körperlicher, geistiger und vor allem seelischer Belastung
- Häufige Konfrontation mit traumatischen Ereignissen

Wir beginnen mit den individuellen und personenbezogenen Ursachen von Burnout

Burnout leicht gemacht (Rosenberg)

1. Arbeite so viel und so lange wie irgend möglich.
2. Beschäftige Dich möglichst viel mit besonders belastenden Dingen.
3. Nimm Dir höchstens einmal im Jahr Urlaub.
4. Lies immer dasselbe alte Zeug.
5. Merke Dir besonders, wie fies Deine Patienten und Kollegen sind.
6. Mach Deine Selbstbestätigung ausschließlich von deiner Arbeit abhängig.

Burnout leicht gemacht (Rosenberg)

7. Gib unter keinen Umständen Geld dafür aus, deine Arbeitsräume schön herzurichten.
8. Glaube fest daran, dass Du jedes Problem lösen kannst.
9. Lebe Dein Leben ohne Freunde, Partner und Familie.
10. Sei nicht an Deinem eigenem Wohlergehen interessiert.

Selbsteinschätzung:

- Persönliche Belastungshierarchie
- Stressverschärfende Denkmuster
- Checkliste: Warnsignale für Stress, Körperlich, Emotional, Kognitiv, im Verhalten

Ich gerate in Stress, wenn ...	Stressoren: Leistungsanforderung, zu viel Arbeit, soziale Konflikte, Zeitdruck, Störungen	Instrumentelle Stresskompetenz: Alltag stressfreier gestalten, Einfluss nehmen auf die Stressoren, Kompetenzen
Ich setze mich selbst unter Druck, indem ...	Persönliche Stressverstärker: Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben, Einzelkämpfertum, Selbstüberforderung	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln
Wenn ich im Stress bin, dann ...	Stressreaktionen: Körperliche, emotionale, mentale, verhaltensbezogene Aktivierung	Regenerative Stresskompetenz: Entspannen und Erholen

Weitere Ursachen von Burnout in der Pflege sind: Institutionelle und organisatorische Bedingungen

Veränderte Rahmenbedingungen im Gesundheitswesen:

- Kostendruck
- massive Arbeitsverdichtung im Pflegebereich
- Stellenabbau in der Pflege (50.000 Stellen von 1996 bis 2008)
- Verweildauer der Patienten geht zurück
- Der Anteil der hochbetagten und mehrfacherkrankten Patienten mit hohem Pflegebedarf steigt. **(DBfK, 2010)**

Mögliche Folgen der veränderten Rahmenbedingungen:

- Die Gesundheits- und Sozialberufe weisen eine fast doppelt so hohe Frühberentungsquote auf.
- Pflegende habe eine ähnlich schlechte Prognose bezüglich der Verweildauer im Beruf wie Bergleute. (DBfK, 2010)

Ein Blick auf den Pflegealltag:

- 70% der Pflegenden berichten von abnehmender Pflegequalität
- 83% halten die Personalausstattung für unzureichend
- 45,5% geben an, selten bis nie ungestörte Pausen zu machen.

(DBfK 2010)

Ein Blick auf den Pflegealltag:

- 75 % geben an der Informationsfluss sei häufig bis oft unzureichend.
- 44 % erhalten mehrmals pro Woche Informationen verspätet.
- 68 % erhalten häufig bis oft unklare Arbeitsanweisungen. (DBfK 2010)

Ist Burnout in der Pflege ein Leistungsproblem?

Belastende Arbeitsbedingungen in der Pflege:

- **Zeitdruck**
 - Standards werden nicht einhalten
 - Arbeiten werden unterbrechen
 - Gespräche finden zwischen Tür und Angel statt
 - Fehler treten häufiger auf
- Niemand kann eine Pflegende dazu zwingen sich nicht an Standards zu halten (DBfK 2010)

Belastende Arbeitsbedingungen in der Pflege:

- **Fehlende Pausen:**
 - Pausen werden unterbrochen, durch Patienten, Besucher, andere Berufsgruppen, Telefon, Türklingel
 - Pausen werden nicht genommen
- **Tipp:**
 - Pausen selbst organisieren
 - Mit den Kollegen abwechseln
 - Pausenablösung vom Arbeitgeber einfordern (DBfK 2010)

Belastende Arbeitsbedingungen in der Pflege:

- Mehrarbeit und Überstunden:
 - durch hohes Arbeitsaufkommen
 - Schicht und Pausenzeiten werden nicht eingehalten
 - häufiges Einspringen aus dem Frei
- Tipp:
 - Muss immer alles geschafft werden?
 - Nicht die Schuldfrage stellen
 - Kein Druck beim Einspringen
 - Überlastung anzeigen (DBfK 2010)

Belastende Arbeitsbedingungen in der Pflege:

- **Körperliche Belastungen:**
 - Häufiges Heben und Tragen
 - Unzureichende Hilfsmittelausstattung
 - Situationsbedingt ungünstige Körperhaltung bei der Pflege
- **Tipp:**
 - Hilfsmittel einfordern und benutzen
 - Rückenschonende Arbeitstechniken schulen und anwenden (DBfK 2010)

Belastende Arbeitsbedingungen in der Pflege:

- **Psychische Belastungen:**
 - Unzureichende Kommunikation
 - Mangelhafte Fehlerkultur
 - Mangelnde Wertschätzung
 - Fremdbestimmtheit in den Arbeitsabläufen
 - Häufige Arbeitsunterbrechungen
 - Ständiger Zeitdruck
 - Ständige Konfrontation mit dem Leid anderer
 - Teamkonflikte

Belastende Arbeitsbedingungen in der Pflege:

Tipp:

- Sprechen, sprechen, sprechen über Hilflosigkeit, Werte und die Sinnhaftigkeit des Tuns
- Supervision und Fallbesprechungen
- Auch psychische Belastungen gehören in eine Gefährdungsbeurteilung
(DBfK 2010)

Umgang mit belastenden Arbeitsbedingungen in der Pflege:

- Überlastung im Team und mit Vorgesetzten thematisieren.
- Überlastungsanzeigen schreiben
- Netzwerke (Pflegefachverbände, Berufsverbände) nutzen.
- Verbündete suchen, Unterstützung einfordern.

Noch Fragen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Literatur:

- D. **Bruland**, M. **Schulz** (2011) Gesundheitsförderung von Pflegekräften, Psych.Pflege Heute, Thieme-Verlag
- Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe e.V. (**DBfK**) (2010) Balance halten im Pflegealltag
- Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung e.V. (**dip**): Pflege thermometer 2009, Köln
- H. **Freudenberger**, G. North (2005) Burnout bei Frauen, Fischer Taschenbuch Verlag
- A. **Rosenberg** IPFP Wiesbaden:
http://cgi.tiscalinet.ch/beratung/dossiers/ausgebrannt/burnout_leichtgemacht.pdf