

5. KBT-JOUR-FIXE am 28. Februar 2013 im InterCity Hotel Wien/Mariahilfer Straße

THEMA

Burn out und Konzentrierte Bewegungstherapie

Referent: Mag. Gunther Reisinger, KBT-Psychotherapeut, Organisationsentwickler

Der Vortrag umfasste eine Übersicht über verschiedene theoretische Modelle. G. Reisinger stellte ein „KBT-Stressmodell“ vor, dazu wurde die Relevanz von Burn-out Erkrankungen besprochen. Anhand von Fallbeispielen wurden bewährte KBT-Angebote dargestellt, darüber hinaus gab es Literaturempfehlungen.

Im Anschluss erfolgte ein Erfahrungsaustausch im Rahmen einer angeregten Diskussion der TeilnehmerInnen.



KBT und Burnout eine hautnahe Beziehung

Mag. Gunther Reisinger
Psychotherapeut und Organisationsentwicklung





Übersicht

- Theorie
 - Modelle
 - „KBT- Stressmodell“
- Relevanz von Burnout-Erkrankungen
- Fallbeispiel
- Bewährte KBT-Angebote
- Literaturempfehlung
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

Burnout Theorien

Unterschiedliche Theorien sehen die Ursachen der Burn-out-Entwicklung innerpsychisch, bzw. von der Umwelt hervorgerufen.

Modell 1: Freudenberger und North (2002, zitiert nach Litzcke & Schuh, 2007)

... sehen Burnout als einen Zustand, der sich langsam über einen Zeitraum von andauerndem Stress und Energieeinsatz entwickelt, und der schließlich Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt. Nach diesem intrapersonalen Ansatz entsteht Burnout durch eine narzisstische Helferpersönlichkeit. Diese Personen haben eine zu hohe Belohnungserwartung, welche im Alltag aber enttäuscht wird. In diesem Fall liegt die Ursache für die Erkrankung (unrealistische Erwartungen), sowie der Ansatz zur Abhilfe bei der Person selbst.

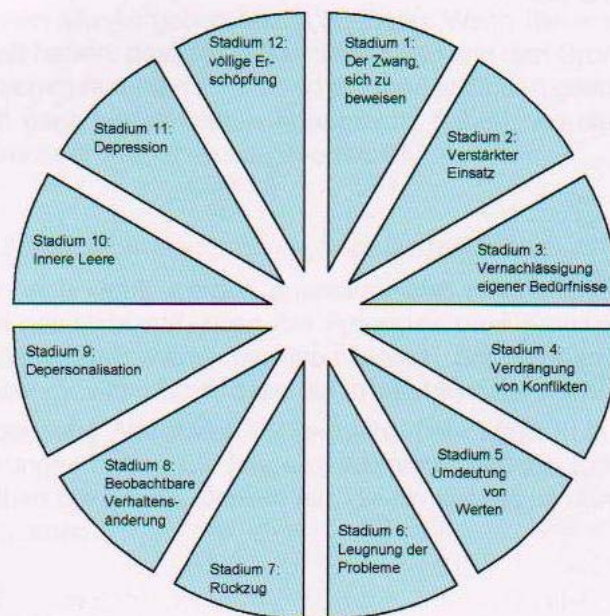


Abb: Der Burnout-Zyklus nach Freudenberger/North



Modell 2: Edelwich & Brodsky (1984, zitiert nach Rössner-Fischer, 2007)

1. Stufe: Idealistische Begeisterung (Überidentifikation)
2. Stufe: Stagnation, Gefühl des Festgefahreenseins
3. Stufe: Frustration (Zweifel am Sinn)
4. Stufe: Apathie

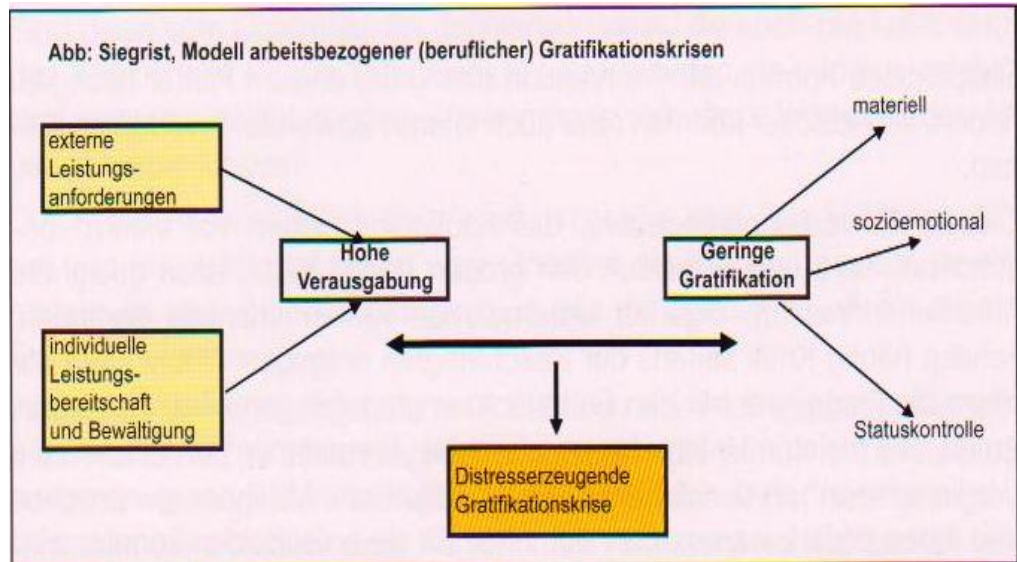


Modell 3: Christina Maslach (Maslach & Leitner, 2001)

Laut Maslach ist Burnout ein Syndrom, welches bei Personen auftreten kann, die bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit gehen und welches vorwiegend aus drei Subdimensionen besteht:

- Emotionale Erschöpfung / rasche Ermüdung
- Depersonalisierung / Gleichgültigkeit in sozialen Kontakten
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit im Beruf / Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung

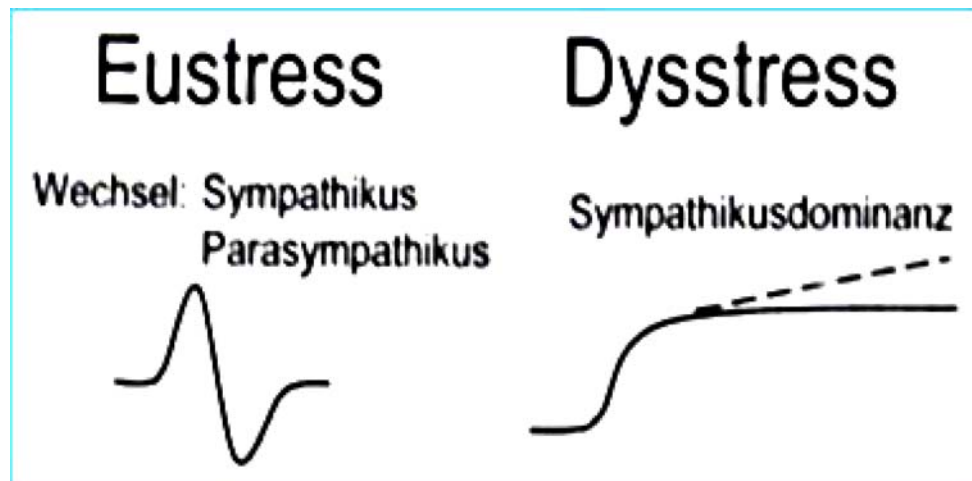
Modell 4: Johannes Siegrist 2002



Demerouti (1999, zitiert nach Litzcke und Schuh, 2007) konnte bei allen verschiedenen Burnout-Definitionen folgende Gemeinsamkeiten feststellen:

- Hohe Motivation zu Berufsbeginn
- Frustration, weil Erwartungen und Ziele nicht erreicht werden. Die daraus resultierende Enttäuschung wird durch Depersonalisierung verarbeitet.
- Ungünstige Arbeitsumgebung: zu hohe und widersprüchliche Anforderungen bei nicht ausreichenden Ressourcen.
- Ineffektive Bewältigungsstile des Betroffenen
- Burnout ist ein Prozess, der sich nach einer langen und erfolglosen Auseinandersetzung einer Person mit ihrer Arbeit ergibt.

„KBT- Stressmodell“ :



Hecht K, Scherf HP Journal für Hypertonie 2007; 11 (2): 17-20 ©

Gesellschaftliche Relevanz

- 8-9 % der gesamten Berufsbevölkerung sind betroffen (Arbeiterkammer 2011)
- 2,5 Mio Krankenstandstage wegen seelisch/stressbedingter Erkrankungen (AK 2011)
- Ferner sind in Österreich bereits 800.000 Menschen an Burnout erkrankt. (Friedl 2006)
- Häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitspension sind psychische Erkrankungen (PVA 2013)

Therapie
Individuelles Stressprofil erstellen



KBT- Angebote bei Burnout Patienten

- Individuelles Stressprofil
- Kleine Angebote zum Einstieg in die Einheit:
 - „Abreibung mit Händen“
 - „Vom Boden tragen lassen“
 - „Stabarbeit“
 - „Seilspannung“
 - „Guter Platz im Raum“
 - „Atmung wahrnehmen im Sitzen“
 - „Wassermeditation“



Literaturempfehlungen

- **Burisch, M.** (2006): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. 3. überarbeitete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg.
- **Huber, G.** (2008): Burnout - Depressionen. Fluch oder Segen. Feldkirchen: G. Huber.
- **OE Betriebsbetreuung und ArbeitnehmerInnenschutz Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark**(2011) Burnout. Ak Infoservice



Foto Sagl

Das Jour – fixe - Organisationsteam bedankt sich bei Mag. Reisinger ganz herzlich für den spannenden und informativen Vortrag.

Für das Organisationsteam
Helga Hofinger