

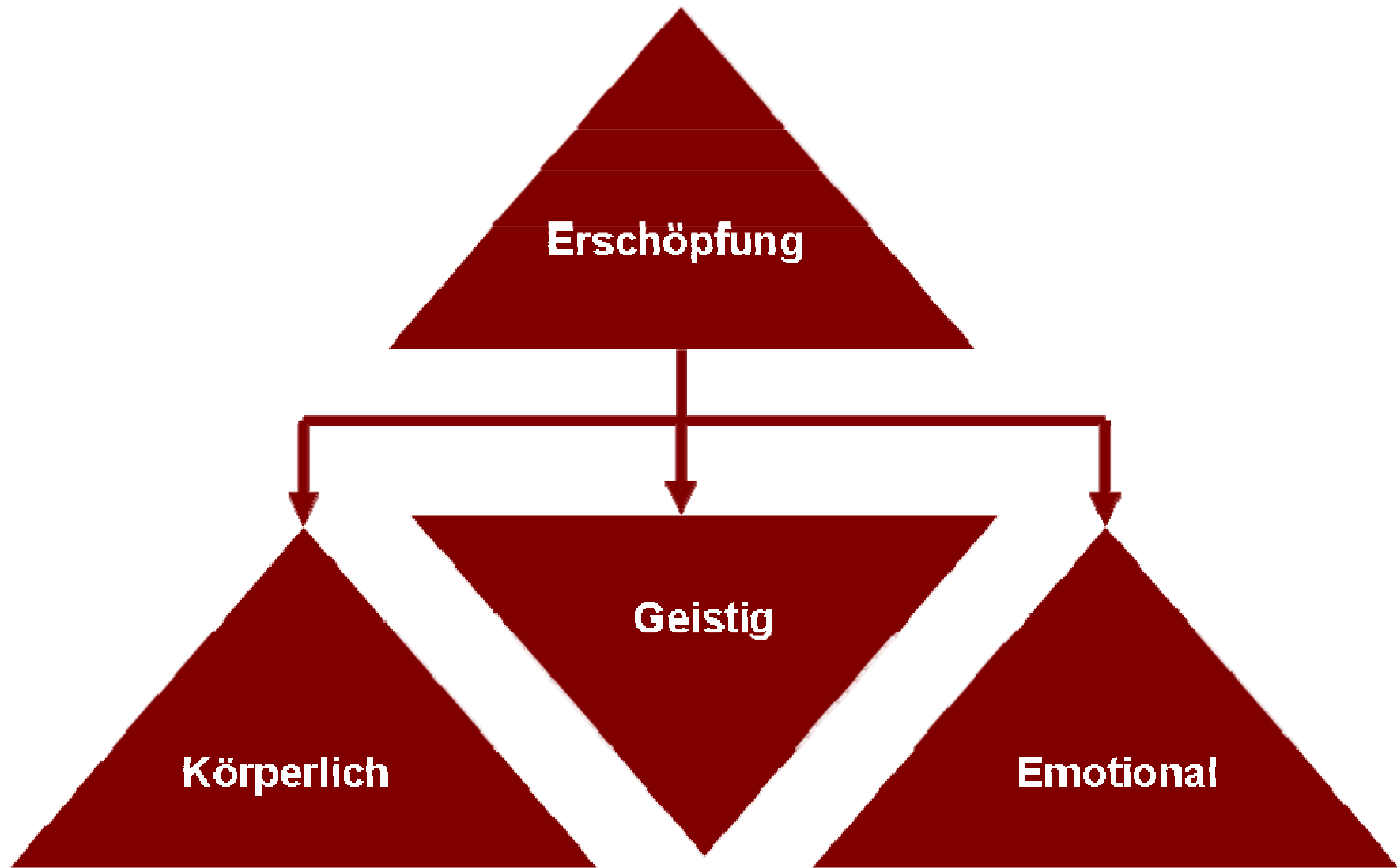
# Burnout – die neue Volkskrankheit und die Bedeutung von BU Vorsorge



# WAS IST BURNOUT?



# Burnout - die Bedeutung von BU Vorsorge



**ICD – 10 „Internationale Klassifikation der Erkrankungen“**

**Kapitel 21  
Z 73 Probleme,  
verbunden mit einer  
vermehrten  
Inanspruchnahme des  
Gesundheitssystems**

**Z 73.0 Erschöpfungssyndrom = **Burnout****

**BURNOUT – taxonomisch schwer fassbar!**



**LEITSYMPTOME**

- Depersonalisation, abgestumpfte Reaktionen
- Erschöpfung, mangelnder Antrieb
- Reduzierte Leistungsfähigkeit bis zur **Berufsunfähigkeit!**

**überaus reiche Begleitsymptomatik!**

### Überblick über körperliche und seelische Symptome

- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Chronische Müdigkeit
- ▶ Fehlendes Entspannungserleben
- ▶ Erholungsfähigkeit ist beeinträchtigt
- ▶ Kreisende Gedanken
- ▶ Psychosomatische Beschwerden
- ▶ Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- ▶ Magen-Darmbeschwerden
- ▶ Tinnitus
- ▶ Chronische Schmerzen
- ▶ Infekthäufigkeit
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Dauerhafter Alarmzustand
- ▶ Libidoverlust
- ▶ Suchtgefahr
- ▶ Antriebsstörung
- ▶ Schwächegefühl
- ▶ Aussichtslosigkeit
- ▶ Depression
- ▶ Gefäßerkrankungen
- ▶ Diabetesrisiko wird erhöht
- ▶ Stresshormonungleichgewicht



**Richard Bolles:** Burnout ist wie Pornographie – ich bin nicht sicher, ob ich es wirklich definieren kann, aber wenn ich es sehe, weiß ich was es ist!



**Burnout tritt oft maskiert hinter psychosomatischen Erkrankungen oder Organerkrankungen ( coronarer Infarkt, rezidivierende Magenulcera) auf!**

**Burnout gehört in die Hände des erfahrenen Diagnostikers und noch viel mehr in die Hände des spezialisierten Behandlers**

**Früherkennung der Burnoutstruktur von wesentlicher Wichtigkeit!**



## Burnout – Balanceverlust

***MISFIT –  
PASSUNGSFEHLER  
zwischen Individuum und  
Umwelt, das heißt ein  
Auseinanderklaffen zwischen  
dem was die Umwelt/  
Arbeitswelt/Lebenswelt  
braucht und zu geben im  
Stande ist und dem was das  
betroffene Individuum  
braucht und seinerseits im  
Stande ist zu geben!***

# WIE VERLÄUFT BURNOUT?



## Verlauf eines unbehandelten Burnout Syndroms

▶ **Stadium 1: Der Zwang, sich zu beweisen**

Besondere Begeisterungsfähigkeit  
Zurückstellen eigener Bedürfnisse

▶ **Stadium 2: Verstärkter Einsatz**

Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden,  
Gefühl der Unentbehrlichkeit

▶ **Stadium 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse**

Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse  
Aufputzmitteln, Zigaretten

▶ **Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnisse**

Fehlleistungen  
Unausgeschlafenheit, Energiemangel,  
Schwächegefühl; Aufgabe von Hobbies

▶ **Stadium 5: Umdeutung von Werten**

Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen;  
Meidung privater Kontakte  
Probleme mit dem Partner

▶ **Stadium 6: Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme**

Desillusionierung;  
Widerstand täglich zur Arbeit

**Ab Stadium 7: „krankheitswertige Symptome...**

▶ **Stadium 7: Endgültiger Rückzug**  
Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit,  
Ohnmachtsgefühle

▶ **Stadium 9: Verlust des Gefühls  
für die eigene Persönlichkeit**  
Entfremdung,  
automatenhaftes Funktionieren;

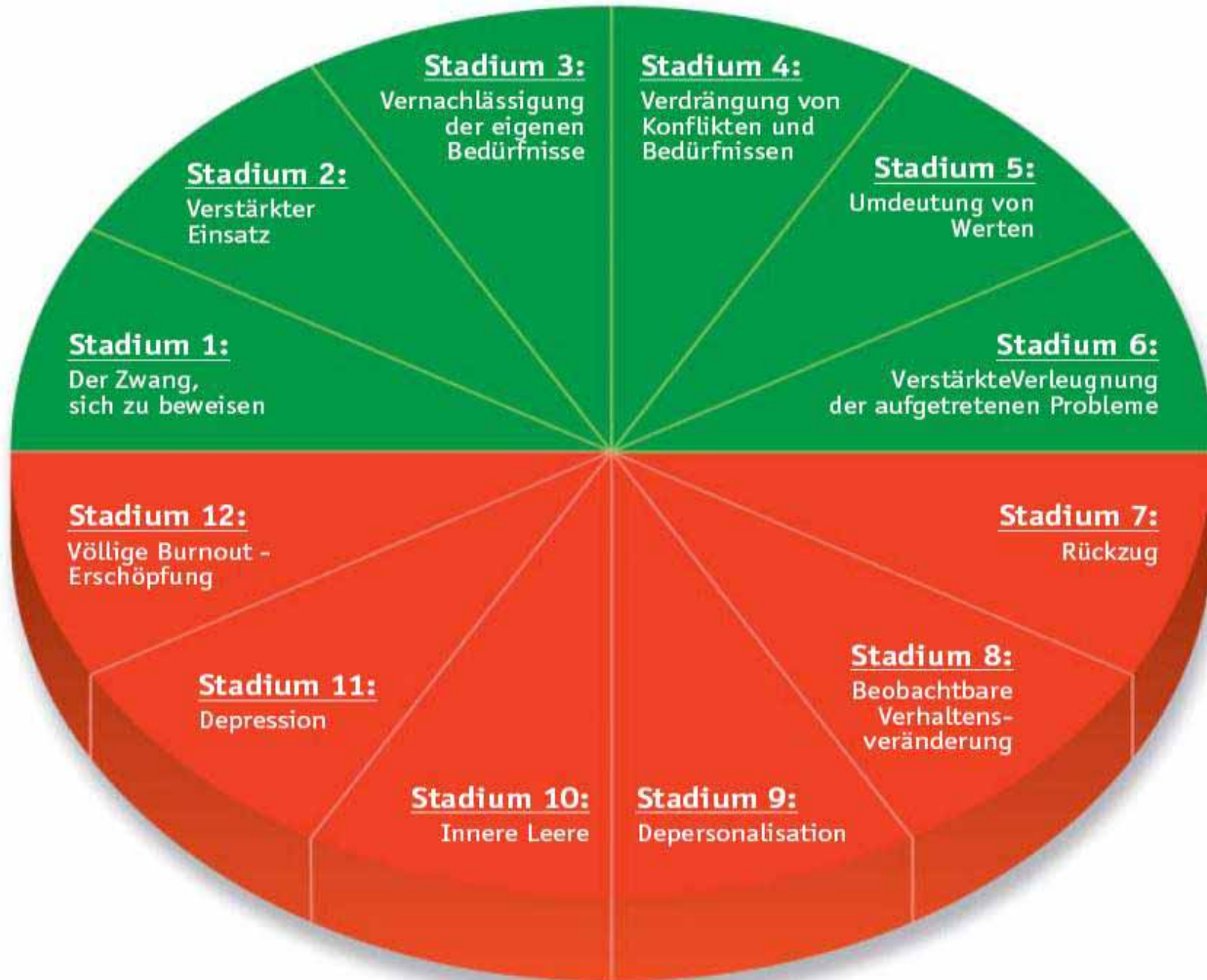
▶ **Stadium 11: Depression und Erschöpfung**  
Erschöpfung,  
starker Wunsch nach Dauerschlaf;

▶ **Stadium 12: Völlige Burn-out-Erschöpfung**  
lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale  
Erschöpfung;  
Selbstmordgefahr

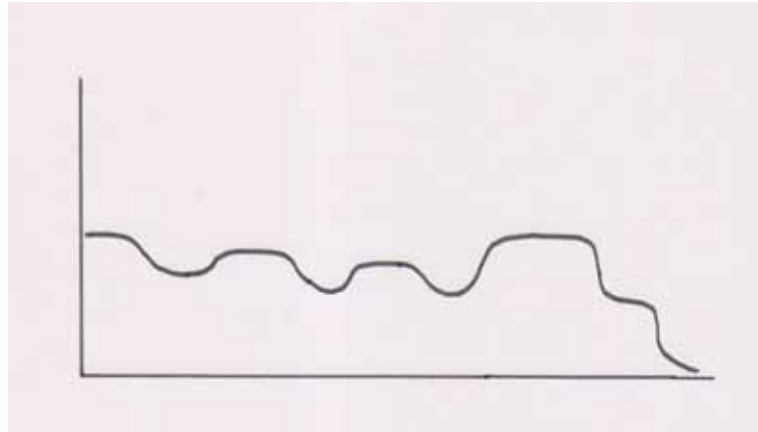
▶ **Stadium 8: Deutliche  
Verhaltensänderung**  
Eigenbrötlerei,  
Selbstmitleid,  
Einsamkeit;

▶ **Stadium 10: Innere Leere**  
Angstzustände, Panikattacken  
und Angst vor Menschen;

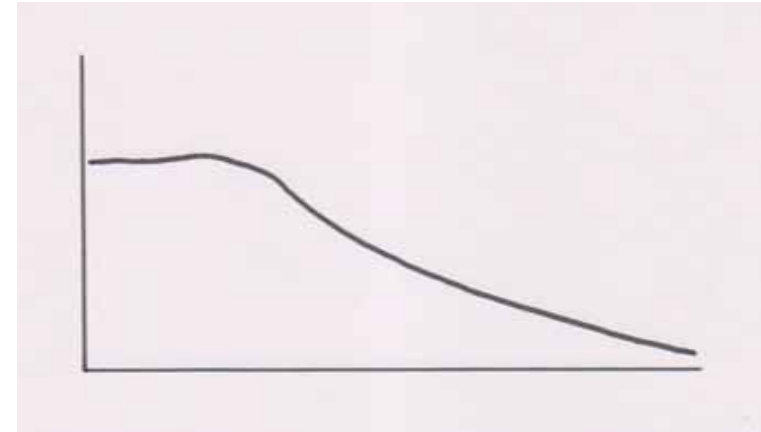
## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge



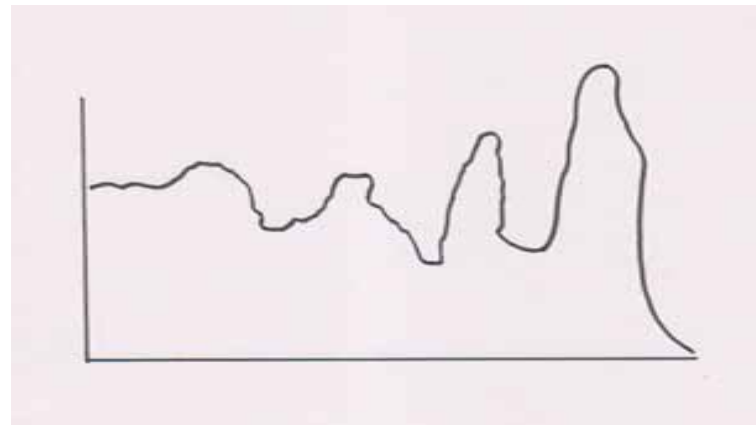
# Burnout Verlaufsdigramme



**häufigste Form**



**best behandelbarste Form**



**gefährlichste Form**

# WAS SIND DIE HINTERGRÜNDE von BURNOUT?



Burnout - auf dem Weg zum gesellschaftlichen Flächenbrand

# Burnout – eine Regulationskrankheit des GANZEN Menschen

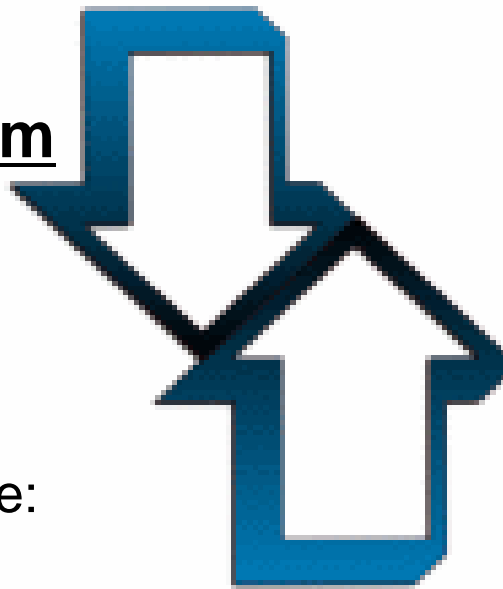
Zwei die Lebensgestaltung bestimmende Systeme !

## abgestürztes Motivationssystem

Abgestürzte  
Antriebsaggregate

Neurotransmitterebene:  
zusammenbrechende

**Dopaminachse!**



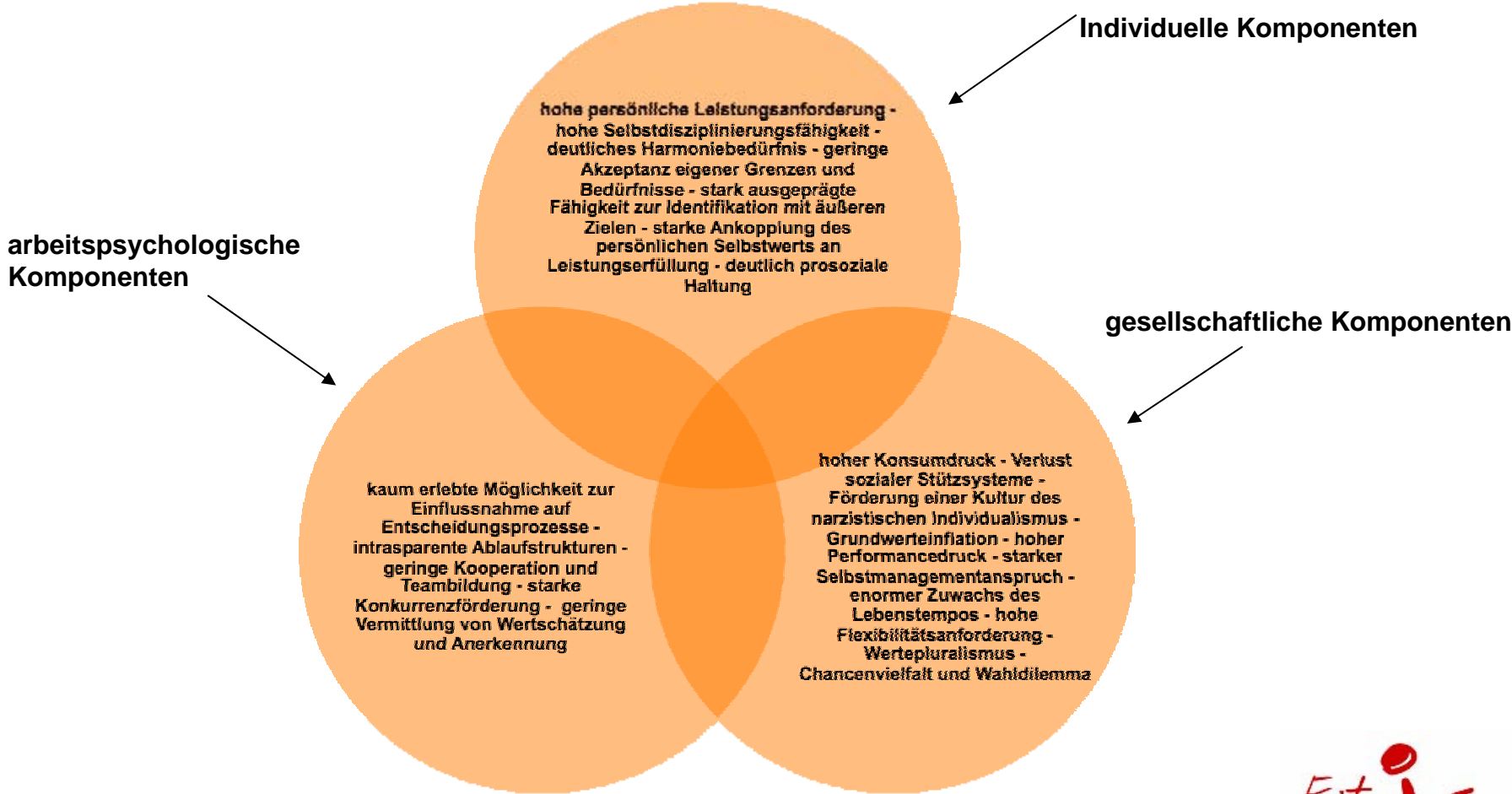
## Hochgefahrenes Stresssystem

- Infektanfälligkeit
- Coronare Herzkrankheit
- Geschwürbildung im Magen- und Darmbereich

Neurotransmitterebene:

Hochgefahrener  
**Cortisolspiegel**

Resonanz – Interdependenz Modell



nach Leibovici-Mühlberger



**Warum ist BU Vorsorge  
heute so wichtig?  
Was sind die besten Gründe  
für eine BU Vorsorge!**



# 1. Themenkreise:

**Das Risiko !**

Wie hoch ist das Risiko durch eine psychische Ursache  
berufsunfähig zu werden?

**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in ihrer Studie „Global Burden of Disease“ bereits heute für die reichen Länder die größte Krankheitslast durch verlorene Lebensqualität und Lebensjahre bedingt durch psychische Störungen ermittelt und ein weiteres Ansteigen prognostiziert !**

**Psychische Erkrankungen als Grundlage einer Berufsunfähigkeit haben Herz-Kreislaufkrankungen in ihrer Bedeutung bereits überholt!**

## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge

Das Risiko irgendwann an Burnout zu erkranken steigt dramatisch!

# BURNOUT



Die Burnout Zuwachsraten zeigen eine deutliche Anstiegstendenz – besonders Frauen sind zunehmend von Burnout betroffen! Schätzungen zufolge sind zwischen **25 – 50%** der erwachsenen Bevölkerung Burnout gefährdet!

»Karoshi« Syndrom/Japan

Immer weniger stressresistente und damit belastungsanfälliger Individuen treffen auf eine zunehmend fordernde und Kräfte konsumierende Umwelt!

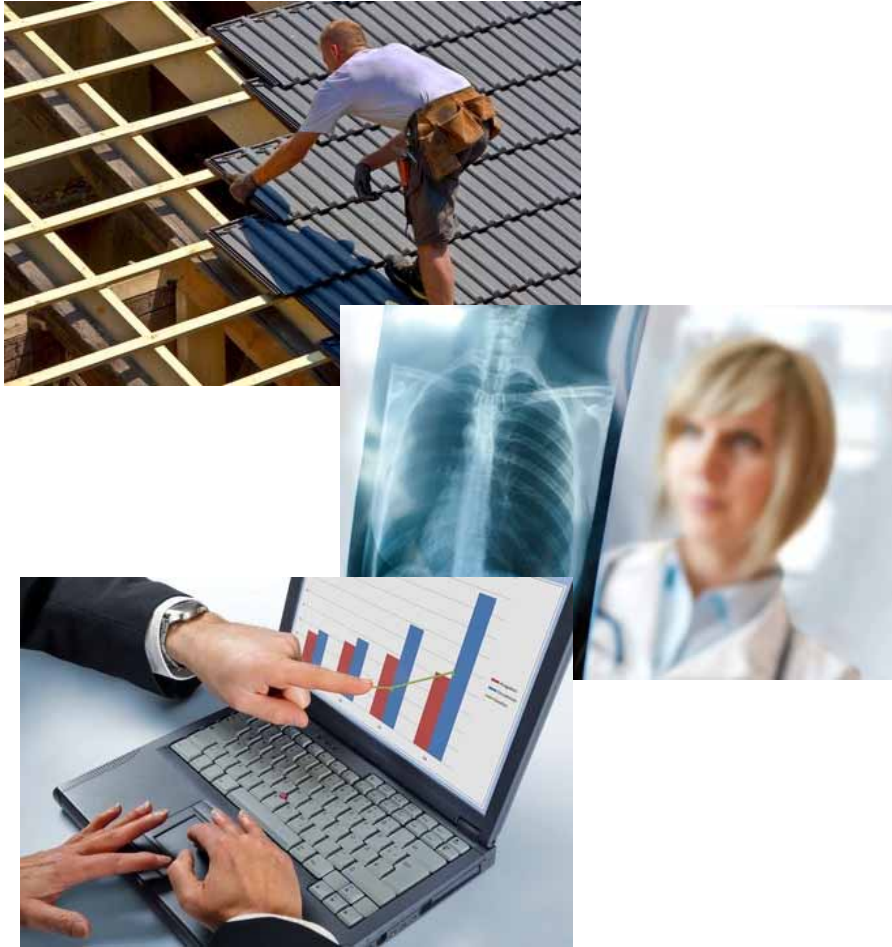
## 2. Themenkreise:

# Die Zielgruppe !

Wer ist die Zielgruppe für Burnout Erkrankung  
und BU Vorsorge?



## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge



**WER trägt ein Risiko an  
Burnout zu erkranken??**

**WER sollte im Hinblick auf  
eine Burnout Erkrankung für  
eine BU Vorsorge  
sensibilisiert werden?**

**2011 – JEDER !!**

Grundsätzlich sollte heute jeder gesunde Arbeitnehmer über das bestehende hohe Risiko aufgeklärt werden, einmal an einer Berufsunfähigkeit aus psychischer Ursache zu erkranken!

**Warum hat sich das Risiko an  
BURNOUT zu erkranken in den  
beiden letzten Jahrzehnten so  
dramatisch erhöht?**

## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge



**Enorme Stressorenvielfalt der  
posttraditionellen Konsumgesellschaft**



### Umwelt: **Biologische Stressoren** der Konsumgesellschaft!



- Reizüberflutung
- Erlebnisdruck/Erlebnisdichte
- Individuelle Eventkultur

Enorme Zunahme des **LEBENSTEMPOS** in den letzten beiden Generationen!

Devise: „**Ich weiß nicht wohin – aber ich bin auf jeden Fall schneller dort!**“

Umwelt: **Soziologische Stressoren**  
der Konsumgesellschaft



Globale Interdependenz führt zu  
**Unüberblickbarkeit der eigenen  
Lebenswelt**

Proklamierte Chancenvielfalt führt zu  
**Wahldilemma**

Wertpluralismus führt zu  
**Verunsicherungen in den  
Grundwerten**

**„Alles ist möglich – nix ist fix!“**

Umwelt: **gender definierte Stressoren**

**Frauen** weisen **besonders hohe Anstiegsraten** an BURNOUT auf!

Enorme zusätzliche neue **Rollenbelastungen** der modernen Frau bei fehlenden Entlastungsmöglichkeiten!



Umwelt: **Psychologische Stressoren**  
der Konsumgesellschaft



Tendenz zur **Hyperindividualisierung des persönlichen Lebensentwurfs** „In Jedem steckt ein Prinz/eine Prinzessin!“  
**Enttäuschung von überzogenen Erwartungen!**

Umwelt: **Psychosoziale Stressoren**  
der Konsumgesellschaft



**Scheidungsrate** bundesweit  
> 50%! (1900 1,9 %) Dadurch  
programmierter Verlust eines  
wesentlichen psychosozialen  
Stützsystems!

Beziehungsneoliberalismus  
schafft hohes Stresspotential  
in Beziehungen!

Ebenso neue Familienformen  
(Patchwork)!



Umwelt: **arbeitspsychologische Stressoren**  
der Arbeitswelt



Erleben von **hohem Leistungs- und Produktionsdrucks;**

Erleben der **Entmenschung der Arbeitswelt**

**Demontage** eines stabilen **Wertekanons** unter dem Primat der Gewinnmaximierung!

**Geringe Entscheidungsbeteiligung**

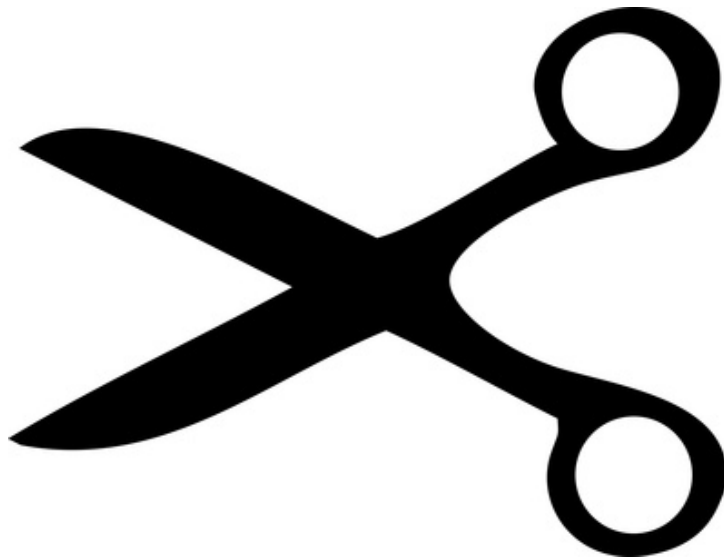
**Hoher Konkurrenzdruck**





Was ist die  
**ZUKUNFTSPERSPEKTIVE**  
einer Lebenswelt, in der  
immer weniger  
stressresistente und  
überforderungsanfällige  
Individuen auf eine von  
immer höheren  
Leistungsanforderungen  
und abnehmender sozialer  
Verbindlichkeit und Stütze  
geprägte Umwelt treffen?

## Die Schere geht weiter auf!



DIE **PASSUNGSDIFFERENZEN** zwischen den Anforderungen/den Bedürfnissen der UMWELT/des ARBEITSPLATZES/der LEBENSWELT und den Bedürfnissen/den Fähigkeiten des INDIVIDUUMS werden in der ZUKUNFT immer weiter auseinander klaffen!

**BURNOUT Raten werden weiterhin drastisch ansteigen!**

### 3. Themenkreise:

**Der Ernstfall !**

**Warum ist BU Vorsorge für den Verlauf des Ernstfalls so wesentlich?**



## Warum ist BU Vorsorge im Ernstfall so wichtig ?

- a) **Durch den Zeitpunkt:** Burnout trifft immer jüngere Altersgruppen – nicht zum Zeitpunkt der finanziellen Saturierung sondern zum Zeitpunkt des höchsten Kapitalbedarfs
- b) **Durch die Konsequenzen des Ernstfalls:** Burnout geht mit einem völligen Selbstverlust, Sinnverlust einher – sekundäres “Wegbrechen” wirtschaftlich unterstützender Partner
- c) **Für den therapeutischen Ansatz** Neuorientierung im Selbst- und Ressourcenmanagement, weniger Leistungsorientiertheit

## 4. Themenkreise:

**BU Vorsorge als Prophylaxe!**

Trägt BU Vorsorge dazu bei, eine Burnout Erkrankung verhindern zu können?

# JA!

**BU Vorsorge vermag in frühen Burnout Stadien eine  
“Vogel Strauss Politik” zu verhindern!**

**Durch das Wissen im Ernstfall geschützt zu sein, wird  
eine weitere Erhöhung des Stressspiegels  
eingedämmt. Dadurch gelingt es den Betroffenen  
weitaus häufiger “kühlen Kopf” zu bewahren,  
Eigenverantwortung zu ergreifen und entsprechende  
Maßnahmen zu einer notwendigen Entlastung  
annehmen zu können.**

# Fallbeispiele:



Wie das Leben so spielt.....

## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge



*Ein 46-jähriger etwas ängstlich strukturierter Postbeamte, wird im Zuge von Umstrukturierungen von der Paketverwaltung zum Schalterdienst versetzt. Die Verantwortlichkeit für die Kassaführung stresst ihn so, dass er in einen Kreislauf von Angst, Schlaflosigkeit und Auslieferungsgefühlen versinkt. Nachdem bei seiner Frau, die eine besonders stützende Funktion für seine Persönlichkeit übernommen hatte, eine chronische Autoimmunerkrankung festgestellt wird, kommt es bei ihm zu einem Gesamtzusammenbruch, der eine 8-wöchige Stationierung auf einer neurologischen Abteilung nach sich zieht.*

## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge



*Eine 42-jährige Trainerin im Schulungsbereich eines Großkonzerns, die bei der lang vorgesehenen Beförderung bedingt durch einen Vorstandswechsel übergangen worden ist und eine jüngere führungsunereifere Vorgesetzte bekommt, leidet zunehmend unter Schwierigkeiten sich für Ihre Arbeit zu motivieren. Sie verpasst ihre Flüge, reagiert unbeherrscht in den von ihr moderierten Gruppen und leidet unter hartnäckigen Schlafstörungen. So kommt es zu einem Zimmerbrand, ausgelöst durch einen Adventkranz, bei dem sie mittelgradige Verbrennungen an einer Hand und an einem Oberschenkel erleidet und hospitalisiert werden muss. Bereits während des Spitalsaufenthalts treten massive Angst- sowie Versagensgefühle auf und sie findet keinen Wiedereinstieg in ihr Unternehmen.*

## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge



*Eine 34-jährige Mutter zweier Kinder(4 und 6 Jahren), die vor ihrer Ehe als Hotelmanagerin tätig war und in finanziell gesicherte, allerdings äußerst konservative Kreise geheiratet hat, stößt mit ihrem Wunsch wieder Berufstätigkeit aufzunehmen auf taube Ohren bei ihrem Gatten, der sie in der Rolle der Mutter und Ehefrau sehen will. Sie ihrerseits fühlt sich von den beständigen Betreuungsanforderungen der Kinder überfordert und inhaltlich unausgefüllt. Obwohl sie ihre Kinder liebt, löst das mit Haus, Kind und Küche aufgespannte Betätigungsfeld eine nachhaltige Sinnkrise, Aushöhlungsgefühle und Minderwertigkeitsgefühle aus. Die einfachsten Haushaltstätigkeiten werden zunehmend anstrengend, die disziplinäre Situation mit den Kindern schwieriger. Es häufen sich Vorwürfe ihres Gatten, dass sie versagen würde. Ein Rückzugsverhalten zwischen den Gatten etabliert sich. Als sie durch Zufall entdeckt, dass ihr Gatte eine Affäre mit einer IHRER Freundinnen unterhält, kommt es zum Zusammenbruch.*

## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge



*Ein 38-jähriger Vertriebschef eines Großkonzerns hat zunehmend das Gefühl die immer höheren Vorgaben seines Unternehmens nicht erfüllen zu können. Jedes Telefonat wird ihm zur Qual, jede Auslandsreise, die vor ihm liegt, erscheint ihm, der früher begeistert unterwegs war, zum Martyrium zu mutieren. Er entwickelt Flugangst und eine Herzneurose, gerät unter den Druck beides vor seiner Umwelt verbergen zu müssen, leidet unter chronischer Schlaflosigkeit und entwickelt in der Folge einen Alkoholabusus, um seine negativen Affekte entspannen zu können.*

## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge



*Eine 32-jährige Krankenschwester einer Onkologie, kehrt nach der Karenz auf ihre Abteilung zurück. Ihr Mann unterstützt sie im Haushalt und in der Kinderversorgung kaum, da er zusätzlich zu seinem Job als Kraftfahrer, noch einer weiteren Zusatzbeschäftigung nachgeht, um das neue Haus der jungen Familie besser abzahlen zu können. Erwähnenswert dabei noch, dass er aus einer früheren Ehe zwei weitere Kinder zu alimentieren hat. Meine Patientin fühlt sich von ihren Kolleginnen nicht ausreichend unterstützt, da diese in der Dienstplanerstellung nicht bereit sind, ihren Wünschen vorrangig zu entsprechen, isoliert sich zunehmend im Team, und fühlt sich nach 5 Jahren Babypause und Wiedereinstieg in den Beruf überfordert und von den Kollegen im Stich gelassen. Körperliche Erschöpfung, Unstimmigkeiten in der Paarbeziehung, und eine Serie von „Kleinerkrankungen“ ihrer beiden Kinder führen dazu, dass sie einzunehmendes Gefühl der Aushöhlung und Kraftlosigkeit erlebt. Nach einem weiteren halben Jahr und zweimaligen Magengeschwüren kommt es zum Zusammenbruch.*

## Burnout – die Bedeutung von BU Vorsorge

*Eine 43-jährige Finanzbeamtin, Finanzprüferin, mit geringer Teamintegration und hoher Selbstanforderung, entwickelt zunehmende Angstgefühle in Unternehmen als Prüferin aufzutreten. Immer wieder kehrende nächtliche Angstträume in denen sie die Feindseeligkeit, die ihr in der Prüfungssituation entgegen gebracht wird antizipiert, reduzieren nachhaltig ihre Schlafqualität. Zunehmende Selbstzweifel und das Gefühl mit den Kollegen nicht zu können sowie eine schwierige familiäre Situation mit einem pubertierenden Sohn verschärfen die Situation dramatisch. Das Gefühl von Überforderung und Nicht entsprechen, sowie zehrender Kraftlosigkeit führen dazu, dass sie in ihrer Verzweiflung Unterlagen mit nach Hause nimmt, ursprünglich in der Absicht, dort weiter zu arbeiten, um sie dann in ihrem Geräteschuppen zu lagern.*

*Nach 9 Monaten wird die Situation offenkundig und sie wird unter Disziplinaranklage gestellt!*





# ***Burnout!***



**Warum ist BU Vorsorge für die  
Burnout Prävention im Sinne eines  
verantwortungsvollen gesellschaftlichen  
Gesundheitsmanagements so wichtig?  
Warum sollte die Bevölkerung breitflächig  
über BU Vorsorge aufgeklärt werden?**



## Die SÄULEN der Burnoutprävention!



- **Selbstwahrnehmung/  
Selbstmanagement**
- **Work-Family Balance**
- **Soziales Netzwerk**
- **Arbeitspsychologische  
Maßnahmen**
- **SOZIALE ABSICHERUNG**

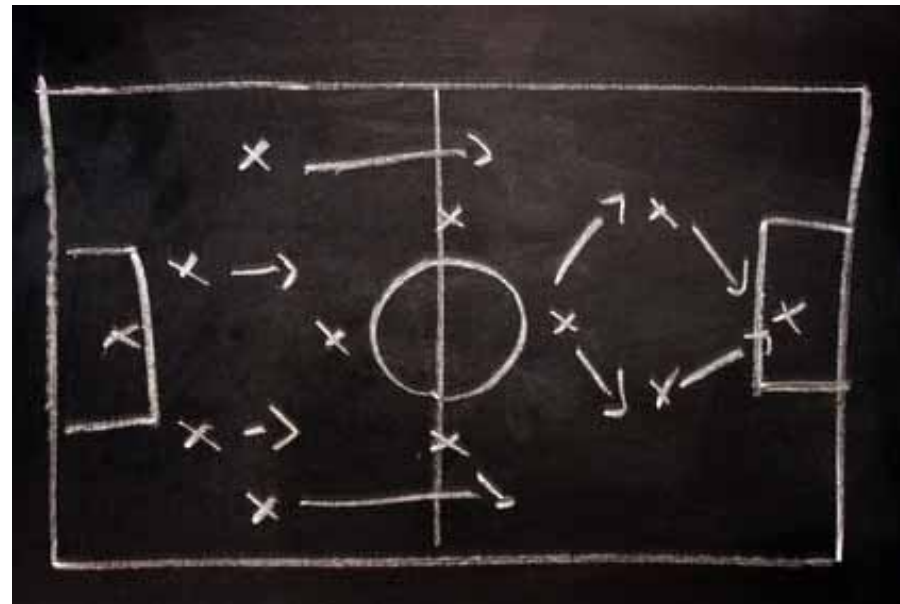
**BU Vorsorge ermöglicht den Erhalt SOZIALER SICHERHEIT für den Ernstfall und reale MINDERUNG einer ERKRANKUNGSWAHRSCHEINLICHKEIT !**



- **Selbst steuerbar !**
- **Reale Absicherung,**
- **Prophylaxe und im Ernstfall Schutzschirm**
- **Ermöglichung von Rehabilitation**



# Die Rolle des Vorsorgeberaters !





Die Rolle des Vorsorgeberaters !  
**BU – Makler # Verkäufer**

**BU – Makler = Berater**

**Architekt eines  
Prophylaxekonzepts !!  
Promotorenfunktion für  
nachhaltige Besicherung von  
sozialer Sicherheit !!**

BU Versicherung ist ein Schritt in den Bereich “social innovation”  
– der gut ausgebildete Berater ein “change agent”, der für die  
Bewältigung neuer gesellschaftlicher Anforderungen die  
passende Antwort zu entwickeln hilft! Zielsetzung sind der  
Erhalt sozialer Sicherheit und die Prophylaxe vor Erkrankung!

**Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!**





**Bildnachweise:**  
fotolia.de

