Wodurch unterscheiden sich Burnout und Psychotherapie?

Nach Gimmer: Sei die Depression krank braucht man eine Psychotherapie, sei die gesund gehen wir zu Coaching und laut dem Gimmer sei der Burnout die Depression, die Coaching bräuchtet, also sei der Burnout eine gesunde Depression oder Krankheit. Es handelt sich bei Coaching und Psychotherapie um zwei grundsätzlich verschiedene Interventionsformen und Verfahren.

gesund

krank

Coaching

Psychotherapie

Unterschiede dazwischen

Psychodynamisches Coaching und Psychotherapie unterscheiden sich hinsichtlich des Settings, der Frequenz, in der Regel der Dauer und der Beziehungsgestaltung (Arbeit mit der Übertragungsbeziehung, Dosierung regressiver Prozesse).

-Abbau von Defizite

-liegende Probleme behandeln

-langwierige Therapeutische arbeit benötigen

Gründe für C/P

Neben der Tiefe der Probleme ist vor allem der Begriff der Selbstmanagementfähigkeit gebräuchlich, um zwischen Personen zu unterscheiden, die vom Coaching profitieren können und solchen, die eine Psychotherapie benötigen. Damit werden strukturelle Eigenschaften der Persönlichkeit bezeichnet, wie eingeschränkte Selbstreflexionsfähigkeit, mangelnde realistische Selbstwahrnehmung, schlechtes Selbstwertgefühl, mangelnde Kritik- oder Kommunikationsfähigkeit.

Manche sehen Burnout als eindeutig im Aufgabenbereich der Psychotherapie zu verorten, andere halten es für ein klassisches Gebiet im Coaching.

Burnout überwiegend bei soziale Berufe nicht als Psych. Erkrankung, sondern als Folge anhaltender überlastungen im Beruf angesehen wird.

Behandlungsansätze bei Burnout

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Behandlungskonzepte, die nach Hillert und Marwitz (2006) auf drei Säulen basieren: Entlastung (Verminderung und Ausschalten von Stressoren), Erholung

(Entspannungsverfahren, Sport und Bewegungstherapie), Ernüchterung (Abbau von Perfektionismus, Ich-Ideale redimensionieren, Abgrenzen üben).

Entgrenzung zwischen Couching oder Psychotherapie Bedürfnis

Start: Auswertung (Diagnostik)

Analyse eines Erkrankten

eine Fokusbildung auf intensive multimodale Therapie

Couching? Ja, wenn..

Mindermaß an Selbstmanagementfähigkeit

niedrige Frequenz

begrenztes Zeitraum

einen Auftrag mit Couch zusammen

keine Abhängigkeit vom Couch (siehe 66)

diese Therapie zu können konstruktiv zu nutzen

*bis zum Selbstüberzeugung dominiert & Klient kann nichts mehr vom Couch annehmen:(

Couch hat ja auch Aufgaben WIR-GEFÜHL zu erreichen S.67

zurück dann, wenn...

Wer schätzt es ab, ob die Therapie gelungen sei?

*bis zum Selbstüberzeugung dominiert & Klient kann nichts mehr vom Couch annehmen:(

Versorgungspraxis von depressiv **erkrankten** **Buch**

???Fall aber liegt das an schlechtem Couch vllcht?

Missbrauch

Vereinfacht ausgedrückt: Man spricht von einem Burnout Syndrom, weil hier verschiedene Symptome durch ihr zeitgleiches oder zeitnahes Auftreten auf eine gemeinsame Ursache hindeuten, ohne dass diese als eigenständige Krankheit zu greifen ist.

Sind die Umstände "schuld" am Burnout Syndrom?

Bei der Entstehung des Burnout Syndroms spielen die äusseren Umstände zumindest eine bedeutende Rolle. Doch nur in den äußeren Umständen nach der Ursache für das Ausgebranntsein zu suchen, reicht nicht aus!

Wie kommt es denn, dass unter den gleichen widrigen Bedingungen nicht alle am Burnout Syndrom leiden? Warum brennt der eine aus, während der andere scheinbar immun gegen das Burnout Syndrom ist - und das, obwohl er in derselben Abteilung arbeitet und mit den gleichen Umständen zu kämpfen hat?

Ist der Einzelne "selbst schuld" an seinem Ausgebranntsein? Zu den äußeren Umständen muss noch eine zweite Komponente kommen, um am Burnout Syndrom zu erkranken: die Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen mit ihren inneren Wünschen und Ängsten.

Video abspielen bis 1.40

Ist das Burnout Syndrom - eine Krankheit?

So mancher Arzt hat Schwierigkeiten, das Burnout Syndrom als solches zu erkennen oder als Krankheit anzuerkennen.

Dies mag neben anderen Gründen auch daran liegen, dass das Burnout Syndrom im internationalen Diagnoseklassifikationssystem der WHO (ICD-10, *International Classification of Diseases*) unter dem Diagnoseschlüssel "Z73.0" aufgeführt ist. Der Abschnitt "Z" (quasi "sonstiges") enthält „*Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen*“.

Aus diesem Grund weichen Mediziner beim Befund der klassischen Burnout Symptome häufig auf eine Alternative aus und diagnostizieren - eher allgemein gehalten eine "affektive Störung" (ICD F30-39), "Erschöpfungsdepression" (ICD F32.9), "chronische Müdigkeitssyndrom" (ICD G93.3). Eine Erkrankung die dem Burnout Syndrom ebenfalls sehr nahe kommt und schon seit vielen Jahrzehnten im ICD-Katalog geführt wird, findet sich unter F48.0: „Neurasthenie“.

In den vergangenen Jahren der Begriff "Burnout" enorm an Popularität gewonnen. Die Frage lautet: Muss man sich nun Sorgen machen? Oder wird hier ein Phänomen nur künstlich aufgeblasen?

Egal, ob es um Stress am Arbeitsplatz und Stressbewältigung geht, um chronische Überlastung und Work Life Balance, um Mobbing und den Umgang mit Konflikten: Selten wird die Gelegenheit ausgelassen, auf das Burnout Syndrom hinzuweisen.

Zugegeben: Nicht ganz zu unrecht. **Chronischer Stress, Überlastung, Mobbing, andauernde Konflikte**, Perspektivlosigkeit und vieles mehr können tatsächlich **zu einem Ausbrennen führen!** Allerdings vernebelt dieser allzu inflationäre Gebrauch des Begriffs die Sicht auf die eigentliche Problemlage!

Kritiker, die über die "**Modekrankheit Burnout**" die Nase rümpfen, haben nicht ganz unrecht: "Burnout" ist populär. Ob kleines Formtief oder temporäre Niedergeschlagenheit: Nahezu alles wird heute umgangssprachlich mit dem Etikett "Burnout-Syndrom" versehen. Dabei wird dieser Gebrauch dem "echten" Burnout-Syndrom in keiner Weise gerecht.

Ja, "Burnout" ist ein relativ neuer Begriff - allerdings steckt dahinter ein altes Phänomen - und ein ernst zu nehmender Zustand!

Das *tatsächliche* Burnout Syndrom ist weit **mehr als ein vorübergehender Zustand der Erschöpfung**, der sich mit ein paar oberflächlichen Tipps und Ratschlägen gegen das Ausbrennen beheben lässt.

Die eigentliche Ursache für das Burnout Syndrom liegt meist viel tiefer als gemeinhin angenommen. Die Zusammenhänge sind meist komplizierter als sie im ersten Moment scheinen. Und die Symptome lassen sich oft nur schwer von den Symptomen einer "klassischen", nicht auf Überarbeitung zurückzuführenden **Depression** unterscheiden.

Wir haben es also beim Burnout Syndrom mit einer ernstzunehmenden Erkrankung zu tun (auch wenn diese noch nicht eigenständig als Krankheit bei der WHO gelistet ist)!