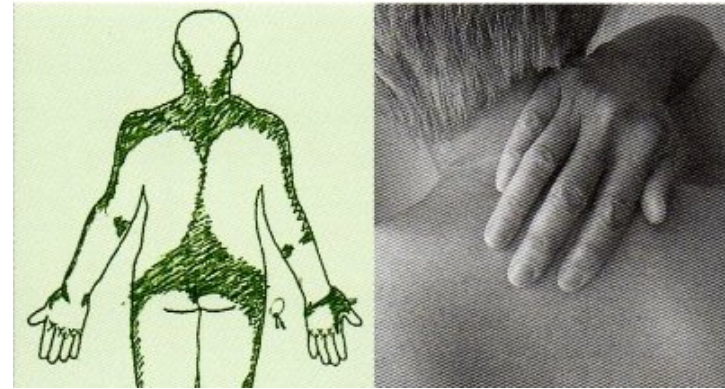
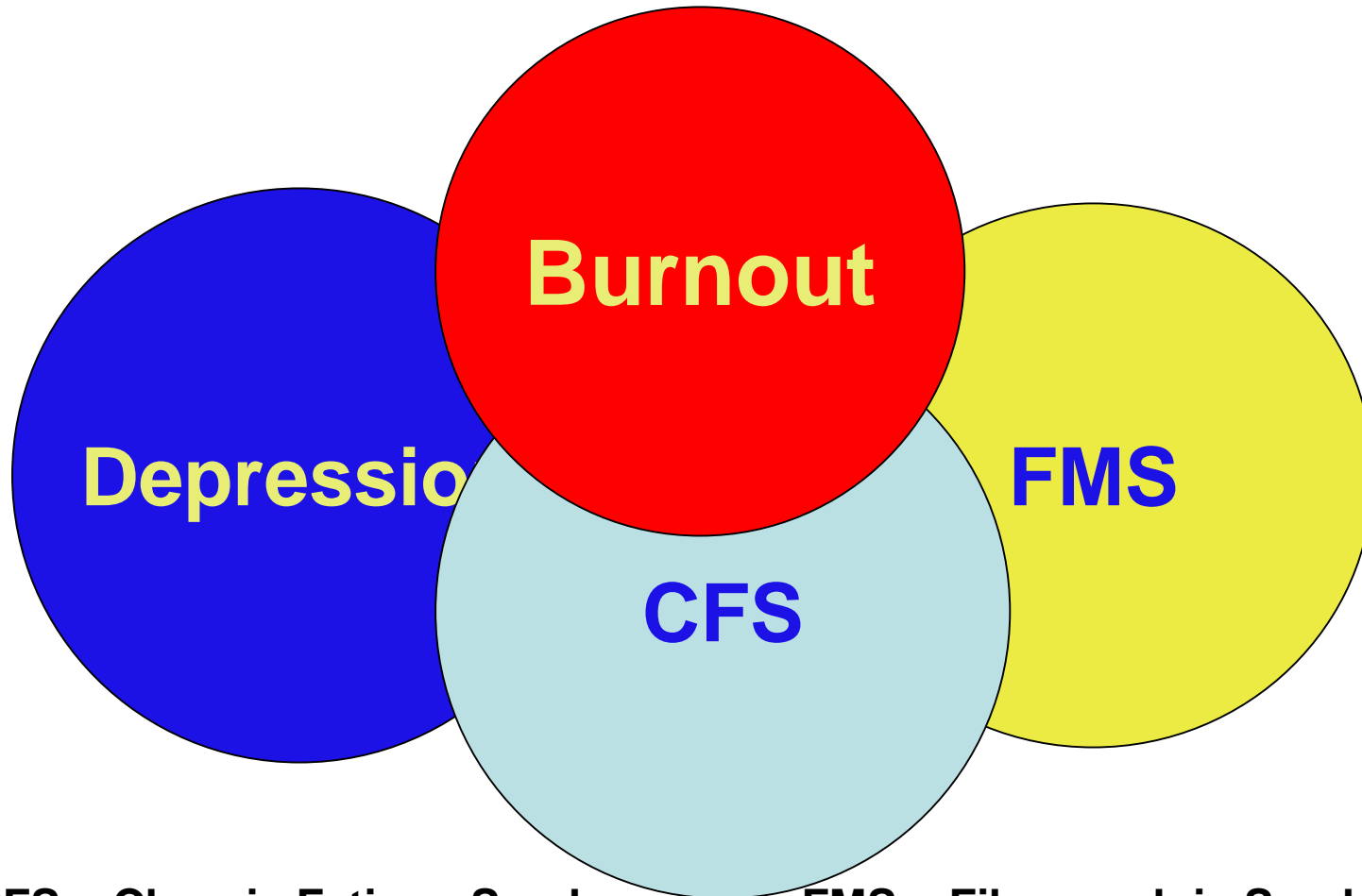


Das erschöpfte Selbst
20. Riehener Seminar 27. Oktober 2009: 10.45 –
11.20



Die grosse Müdigkeit: Von Burnout über Chronic Fatigue zur Fibromyalgie

Stresskrankheiten



Erschöpfung, Müdigkeit

- **Burnout ist keine Krankheit, kann aber krank machen.**
- **Man versteht darunter die Folgen beruflicher Überbelastung.**



Definition: Burnout

Trias:

- emotionale Erschöpfung
- Verlust des Einfühlungsvermögens
- verminderte Leistungsfähigkeit



Burnout

Emotionale Erschöpfung

- reizbar, aggressiv
 - ungeduldig und nervös
 - lust- und interesselos
 - bedrückt, hoffnungslos
 - Selbstzweifel und Pessimismus
- *Depressives Syndrom*

Burnout

Verlust des Einfühlungsvermögens

Verlust von:

- Begeisterungsfähigkeit, Einsatzbereitschaft
- Einfühlungsvermögen (Mitgefühl) und Verantwortungsgefühl
- Auftreten von Unlust, Gleichgültigkeit gegenüber Arbeit, negative Gefühle gegen Kunden/Mitarbeitern
- unbeteiligte oder zynische Reaktionen
- abgehärtetes, unpersönliches Verhalten

➤ ***Abwehrverhalten***

Burnout

Verminderte Leistungsfähigkeit

- Erschöpfung und Müdigkeit
 - Zweifel an den eigenen Kompetenzen
 - Durchschlafstörungen, frühes Erwachen
 - Appetitstörungen (Zu- oder Abnahme)
 - ***erhöhte Krankheitsanfälligkeit***
(Beeinträchtigung der Abwehrkräfte)
 - ***psychosomatische Beschwerden*** (Kopf-, Rücken-, Bauchweh etc.)
- ***Somatisierung oder Depression***

Burnout (Ausbrennen)

$$\text{BURNOUT} = \frac{\text{EINSATZ}}{\text{BEFRIEDIGUNG}}$$

Stress und Burnout : Modulierende Faktoren

Einsatz und Befriedigung hängen ab von:

- Erwartungen und Ansprüchen
 - des Betroffenen („Helferpersönlichkeit“)
 - des Betriebs, der Kunden, Normen etc.
- Umgang des Betroffenen mit diesen:
 - Hilfsbereitschaft, Engagement, Wachsamkeit, Perfektionismus
 - Zufriedenheit mit Arbeit, Lohn etc.
 - Selbstsicherheit, Durchsetzungs- und Abgrenzungsvermögen

Fibromyalgie

Häufigste funktionelle Symptome

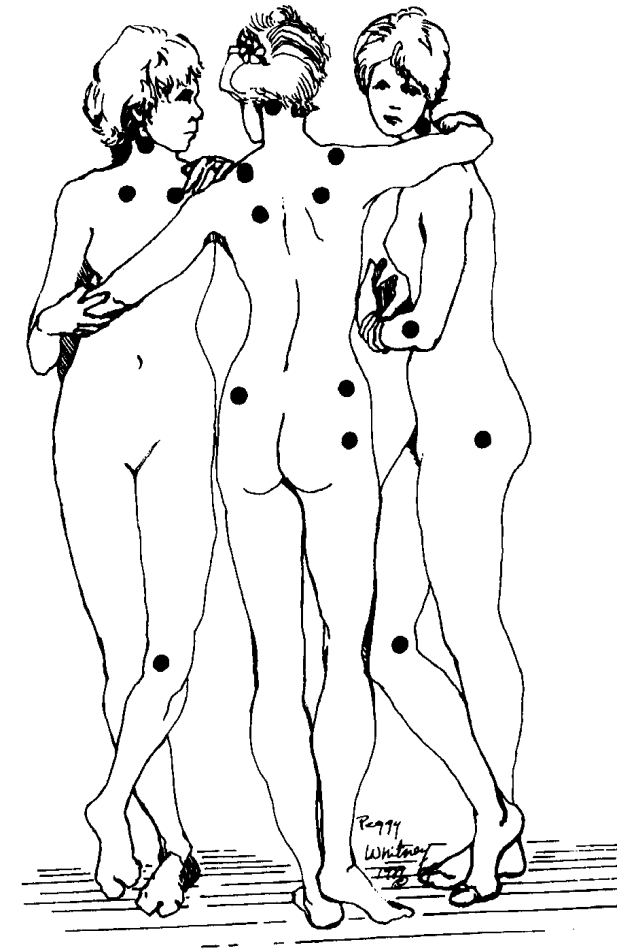
- **Müdigkeit** (98%)
- **Schlafstörungen** (90%)
- **Gelenkschmerzen** (ev. nur bei Druck) (85%)
- **Colon irritabile (Reizdarm)** (80%)
- **Parästhesien (Empfindungsstörungen)** (76%)
- **Migräne, Spannungskopfschmerzen** (66%)
- **Konzentrationsstörungen** (60%)
- Engegefühl bei Schlucken (Globusgefühl) (40%)
- funktionelle Herz-, Atembeschwerden
- peptische Magenbeschwerden (saurer Magen)
- Dysmenorrhoe, Dysurie (Schmerz bei Periode oder Wasserlösen)

zudem: vegetative Symptome (Schwitzen, Mundtrockenheit, orthostatische Hypotonie u.a.m.)

(adaptiert nach Turk 2003; Yunus 2005)

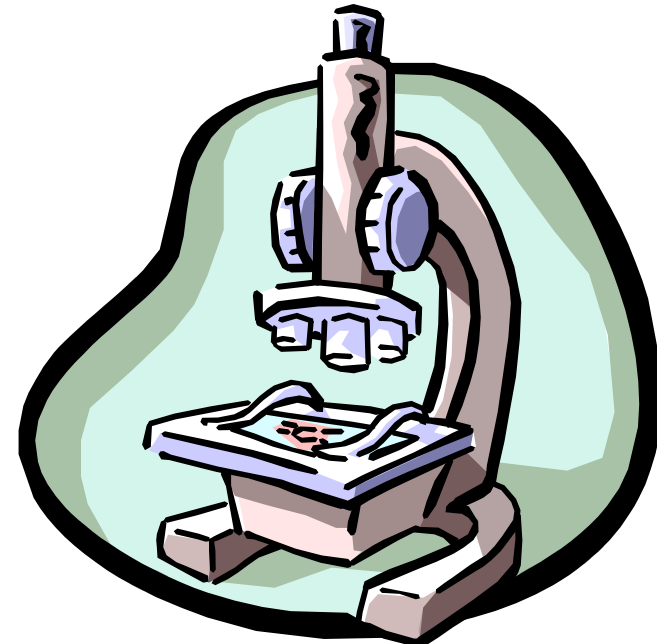
Fibromyalgie: Diagnostische Kriterien (ACR 1990)

- Obligate Symptome:
 - Schmerzen im Bereiche der Muskulatur am ganzen Körper (oben/unten; links/rechts)
 - während mindestens 3 Monaten
 - an der Wirbelsäule
- Druckschmerz bei Untersuchung an mindestens 11 von 18 Punkten
- „Fakultative“ Zusatzbefunde (funktionelle Symptome)
- Ausschluss einer entzündlichen Krankheit



Andere (organische) Ursachen der Müdigkeit ausschliessen

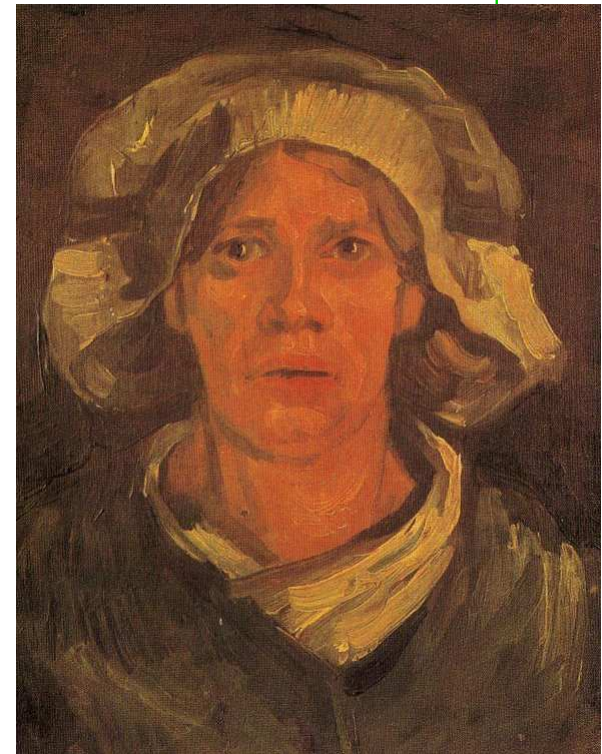
- Eisenmangel (Ferritin)
- Vitaminmangel (B₁₂)
- Hypothyreose
- Schlafapnoesyndrom
- Depression
- Infekt (z.B. Borreliose)
- Morbus Fabry
-



Depression: Diagnosekriterien

Kernsymptome

- Depressive Stimmung
- Verlust von Interesse und Freude
- **Erhöhte Ermüdbarkeit**



Depression: Diagnosekriterien: *Zusatzsymptome*

- **Konzentration und Aufmerksamkeit vermindert**
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen vermindert
- **Schlafstörungen**
- Appetit vermindert
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken, -pläne und/oder Handlungen

Unterschiede Fibromyalgie / Depression

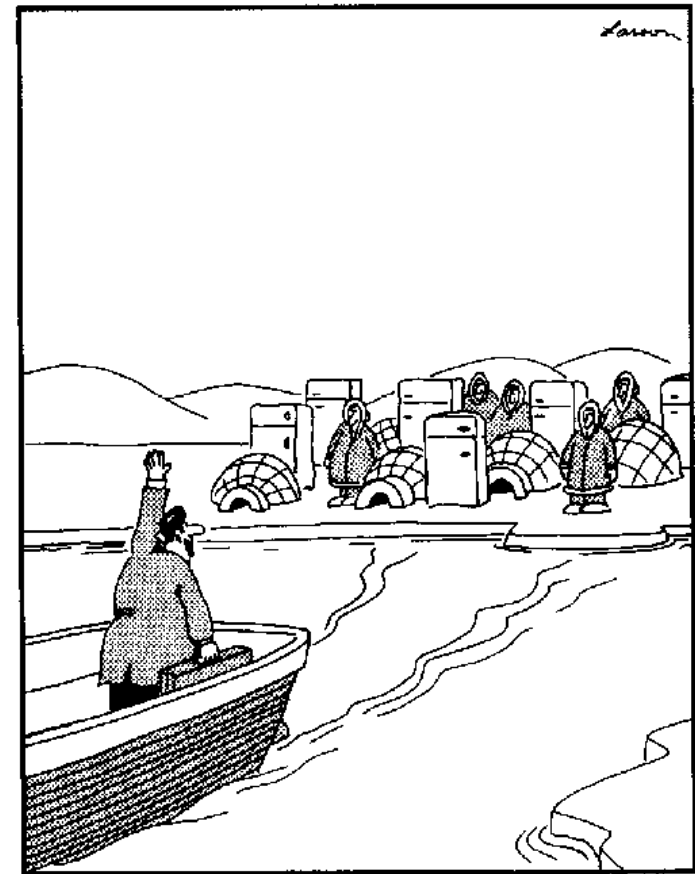
- Kernsymptom Schmerz, Hyperalgesie
- Antrieb, Freud- und Leistungsfähigkeit, Selbstwertgefühl primär gut (Stolz auf Leistungen)
- angstbetonte funktionelle Zusatzsymptome; Appetit gut; Libido sekundär beeinträchtigt
- Hohe Komorbidität für Depression, Angst, Zwang, posttraumatische Belastungsstörung, Ess-Störungen (OR 2.4 -9.0), Dissoziation
- Antidepressiva oft schlecht ertragen
- Schmerz als Preis für Leistungen (Passivität = Verzicht); Wut nicht auf sich, sondern auf Körper, der versagt (negatives Körperbild)

Neurasthenie (F 48.0 ICD-10)

- anhaltende und quälende Klagen über gesteigerte **Ermüdbarkeit** nach geistiger Anstrengung oder über **körperliche Schwäche und Erschöpfung** nach geringsten Anstrengungen
- Mindestens eines der folgenden Symptome:
 - akute oder chronische Muskelschmerzen
 - Benommenheit
 - Spannungskopfschmerzen
 - Schlafstörungen
 - Unfähigkeit zu entspannen
 - Reizbarkeit
- Die Betroffenen sind nicht in der Lage, sich innerhalb eines normalen Zeitraums von Ruhe, Entspannung oder Ablenkung zu erholen.
- Dauer der Symptomatik mindestens 3 Monate

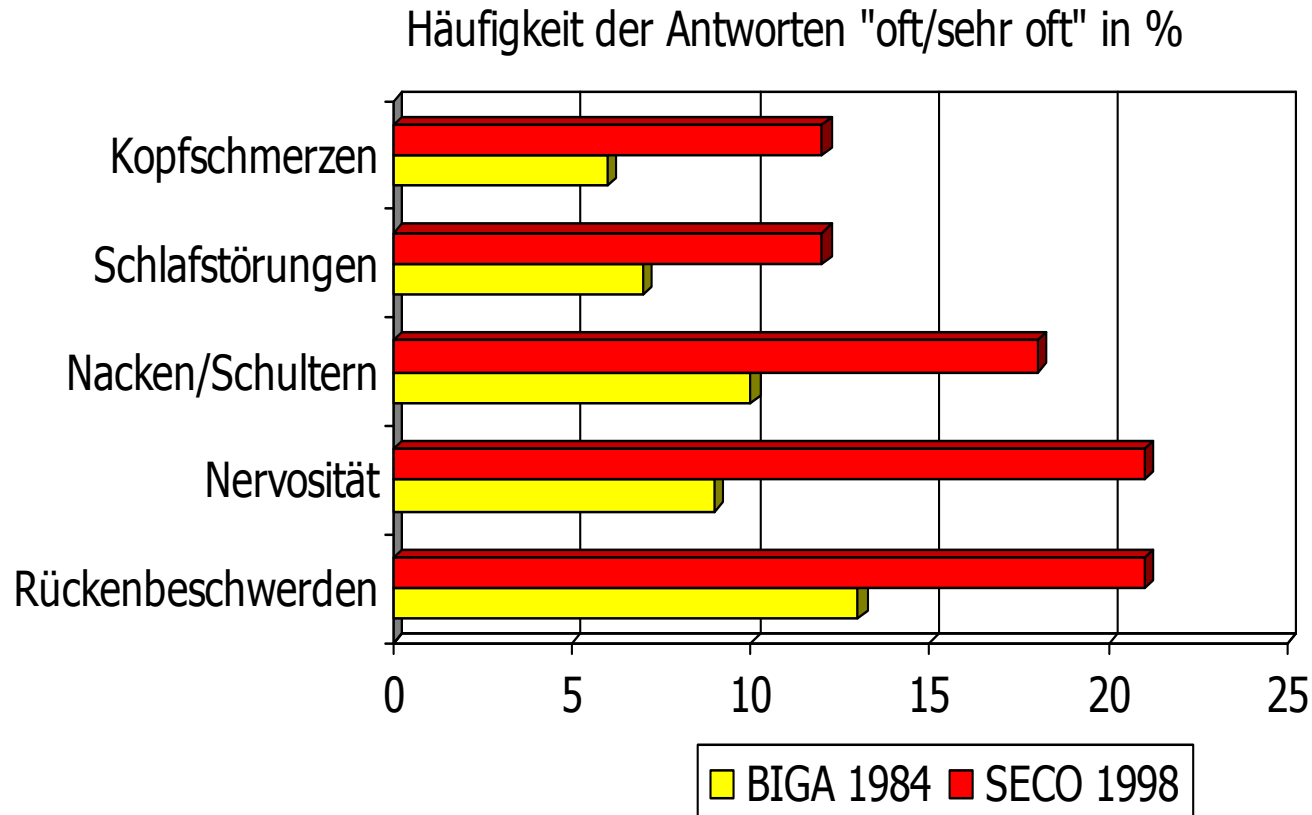
Neurasthenie (Kommentare)

- **Tritt häufig im Anschluss an eine körperliche Erkrankung (z.B. Virusinfekt) oder nach besonderer Belastung durch Stress auf.**
- Durch epidemiologische Studien nachgewiesen, dass Virusinfekte nicht ursächlich sind.
- In neuerer Zeit von Bezeichnung „**Chronic fatigue syndrome (CFS)**“ abgelöst (praktisch identische Kriterien).



Ralph Harrison, König der Verkäufer

Zunahme von stressbedingten Symptomen bei Erwerbstätigen in der Schweiz (Auswahl) 1984 - 1998



Psychosomatische Zusammenhänge: Stress macht krank!

- ... macht Kopfweg oder Bauchweg
- ... liegt auf dem Herzen, drückt auf den Magen



.. er kann sogar töten



Spitzhörnchen ertragen keinen Stress: Sperrt man sie zu einem Artgenossen, stirbt der unterlegene vor lauter Angst.

... aber bei chronischem Schmerz?

Zusammenhang oft verleugnet, weil ...

- chronischer Stress (Dauerspannung) nicht wahrgenommen: als „normal“ erlebt; Überwachsamkeit hat Schutzfunktion
- verdrängte Probleme: unangenehm, bedrohlich, (scheinbar) unlösbar (Sachzwänge), Angst vor Veränderung (Versagen, eigene Schuld), Angst vor verlassen (allein) sein, Rücksicht auf Kinder.
- Zwang „allen alles recht zu machen“, sozial erwünschtes Verhalten: Suche nach Akzeptanz (Anerkennung, Liebe) bei Angst vor erneuter Verstossung; Abwehr von Chaos (Defensivhandlungen)
- hartes Arbeiten, hart mit sich selbst: Schutz und Selbsthass, fehlende Fürsorglichkeit, Gefahr der Ausbeutung

Zudem iatrogene und sekundäre Effekte: Hyperalgesie, Schonverhalten, Verluste, Krankheitsgewinn, Verbitterung

Zusammenhang zwischen Arbeitsbedingungen und Fibromyalgie

„Risiko an FM zu erkranken 2- bis 4-fach erhöht, wenn bei starker Arbeitsbelastung ein geringer Entscheidungsspielraum und Mobbing bestehen“.

Stressmodell

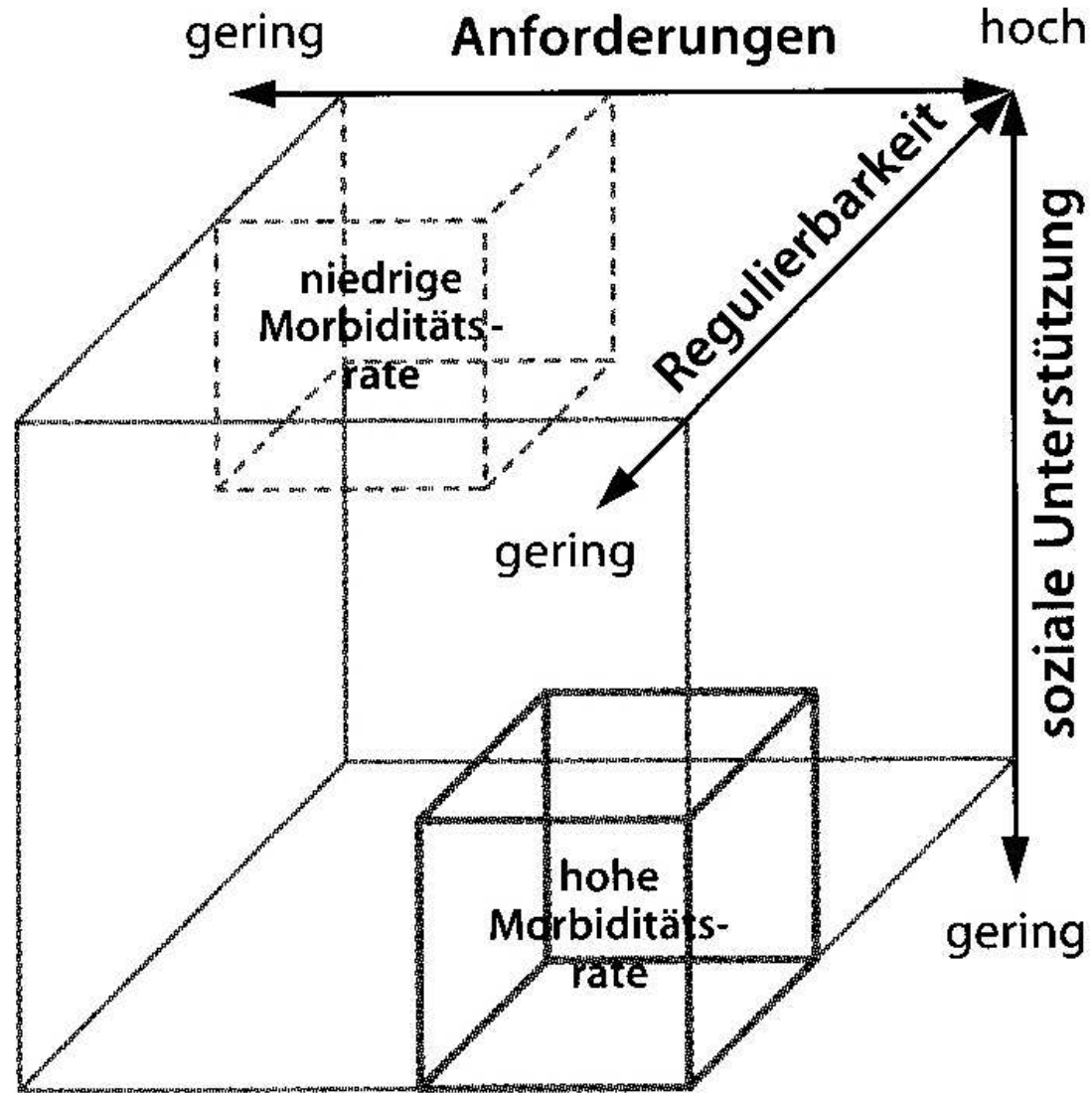


Abb. 8.7. Dreidimensionales kognitives Streßmodell (Modifiziert nach Karasek und Theorell 1990 [12])

Was erhält gesund oder wie sieht gesunde Arbeit aus?

Sense of coherence (Kohärenzgefühl)

- Comprehensibility
(erfassbar)
- Manageability
(bewältigbar)
- Meaningfulness
(sinnvoll)

Hardiness

(Herzhaftigkeit)

- Commitment
(Engagement)
- Control
(Kontrolle)
- Challenge
(Herausforderung)

Was erhält gesund oder wie sieht gesunde Arbeit aus?

Sense of coherence (Kohärenzgefühl)

- **Comprehensibility**
(erfassbar)
- **Manageability**
(bewältigbar)
- **Meaningfulness**
(sinnvoll)

Hardiness

(Herzhaftigkeit)

- **Commitment**
(Engagement)
- **Control**
(Kontrolle)
- **Challenge**
(Herausforderung)

Fibromyalgie: Dysfunktion des Stress-Systems - Hintergründe

- Mehr **Kindheitsbelastungen** als bei Gesunden oder organischen Störungen (retrospektiv):
 - Toxische Schädigung von Hippocampus und Präfrontalcortex (McEwen 1998, 2003)
 - Störung der Stressbewältigung über negativen Affekt, niedriges Selbstwertgefühl, Tendenz zu Depression und „abuse-related personality disorders“
- **Folgen für Lebensstil:** *Überwachsamkeit, Überengagement für Arbeit und Aufopferung für andere, Perfektionismus (Defensivhandlungen → Selbstüberforderung, Erschöpfung)*

Tendenz zu Selbstüberforderung

- **Leistungsorientierung:** hartes, pausenloses Arbeiten, Verausgabung, wenig Erholung
- **Selbstwertprobleme:** Anerkennung von Leistung abhängig, Selbstentwertungstendenz
- **Angst vor Kritik und Verstossung:** Perfektionismus, Überanpassung, Überwachsamkeit
- **Vermeidung von Abhängigkeit:** Mangel an Urvertrauen, forcierte Selbständigkeit, Mühe Hilfe zu beanspruchen, Bindung an abhängige Partner
- **Aggressionshemmung:** geringes Durchsetzungsvermögen, konfliktscheu, Harmoniesucht
- **Alexithymie:** Unfähigkeit, v.a. unangenehme Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken

Perfektionismus



Mit Stolz
gezeigte,
perfekte
Ordnung im
Wäsche-
schrank einer
Fibromyalgie-
patientin

Pausenloses Arbeiten: Mail einer Patientin mit Reizdarm

Es war gestern sicherlich nicht förderlich 10 Stunden zu arbeiten. Denn ausser einer kleinen Mittagspause, arbeite ich jeden Tag pausenlos. Ohne 10-20 Minuten Pause, die sich die Anderen gönnen. Und das, weil ich im Moment oder seit langem und noch sehr lange vollkommen überlastet bin.

Wir bekamen heute eine neue Mitarbeiterin. Wer schulte sie im Eiltempo und richtet alles so ein, dass die Dame alles sofort griffbereit hatte und sich gut aufgehoben fühlte? ICH.

Fibromyalgie: Eine Stresskrankheit?

Wichtigste pathophysiologische Erkenntnisse

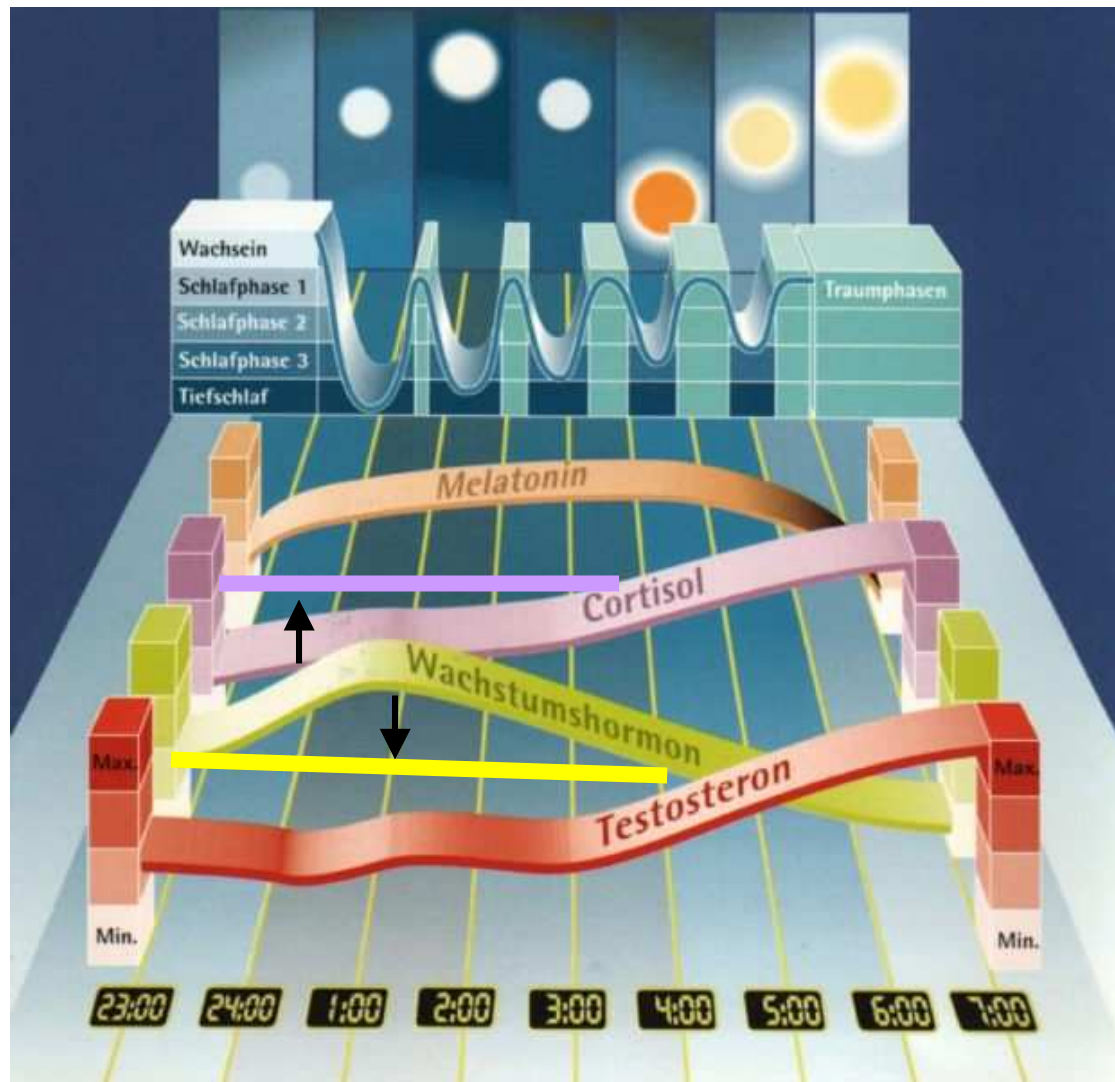
- Zentrale Störung der Schmerzmodulation
 - Hyperalgesie, Hypervigilanz
- Hyporeaktivität der Cortison (HPA)-Achse und des Sympatikus
 - Folge der andauernden Überstimulation
 - Reizantworten schwach:
 - geringere Cortisonausschüttung bei Stimulations-Test (CRH)
 - reduzierte Herzfrequenzanpassung und Blutdruckregulation unter Stress
 - Schlafstörungen, Wachstumshormonmangel

Fibromyalgie

Dysfunktion des autonomen Nervensystems (Hyporeaktivität)

- **Symptome:**
 - ausgedehnte Schmerzen
 - **Schlafstörung**
 - **Müdigkeit**
 - Pseudo-Raynaud Phänomen
 - Sicca-Syndrom (trockene Augen, Mund)
 - intestinale Reizbarkeit
 - orthostatische Hypotonie

Normaler Verlauf der Hormonsproduktion im Schlaf



Melatonin
Cortisol
Wachstumshormon
Testosteron



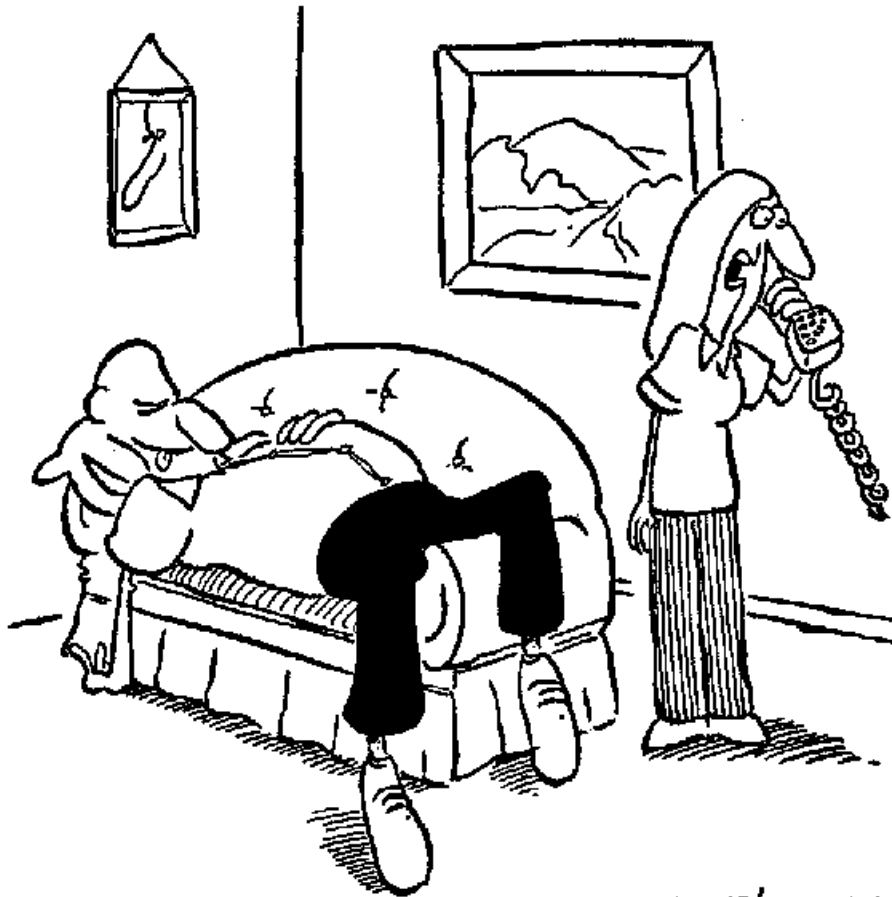
Veränderungen
bei Fibromyalgie

Wachstumshormonmangel

- **Symptome**
 - **Energielosigkeit**
 - allg. schlechte Gesundheit
 - verringerte Ausdauerkapazität
 - **Muskelschwäche**
 - Kälteunverträglichkeit
 - Dysthymie



Stressbewältigung



„Ich kann
meinen Mann
nicht stören, er
macht gerade
seine Entspan-
nungsübungen!“

Stressbewältigung: Massnahmen gegen Tendenz zu Selbstüberforderung

direkt, aktiv

- Ziele, Engagement überprüfen
 - Perfektionismus, Überhilfsbereitschaft, Wachsamkeit (Defensivhandlungen!)
- Stressbelastung abbauen
 - Nein sagen, Forderungen stellen
- Ärger und Frustrationen vermeiden
 - Sich wehren, Änderungen fordern

**→ Psychotherapie: Energie sparen,
Selbstfürsorge**



Stressbewältigung: Massnahmen gegen Tendenz zu Selbstüberforderung

direkt, aktiv (Forts.)

- Kommunikation verbessern
 - Klare Abmachungen, Ich-Botschaften
- Konflikte bewältigen
 - Streiten lernen, Gespräch suchen
- Erfolgserlebnisse schaffen
 - „Rosinen picken“, Spezialisierung, Anerkennung und Feed-back holen
- Humor und Abwechslung in Arbeit
 - Gemeinschaftserlebnisse
 - Spassfaktor, ungewöhnliche Ideen



Stressbewältigung: Massnahmen gegen Tendenz zu Selbstüberforderung

indirekt, aktiv

- Abwechslung schaffen
 - "Diversifikation" der Aufgaben
- Ausgleich/ Entspannung suchen
 - Familie, Freizeit, Sport, Fitness, Wohlbefinden pflegen
- soziale Unterstützung
 - fachlich, emotional / Kollegen, Freunde
 - Weiterbildung, Supervision, Therapie (Coaching)



Ungünstige Reaktionen bei Tendenz zu Selbstüberforderung

direkt, passiv

- Belastung ignorieren
 - weniger wachsam werden,
Gleichgültigkeit, Abstumpfung
- Belastung leugnen
 - Zynismus, kühl, latent sadistisch
- Innere Kündigung
 - Dienst nach Vorschrift, Minimalismus,
auf Freizeit, Ferien, Pensionierung warten

💧 *mit Mass ev. hilfreich!*



Ungünstige Reaktionen bei Tendenz zu Selbstüberforderung

indirekt, passiv

- **Keine Bewältigung!**
 - Hilflosigkeit, Resignation
- **Erschöpfung, Leistungseinbusse**
 - depressive Entwicklung, Krankheit
- **Flucht in Sucht**
 - Medikamente, Alkohol, Drogen

! Aber: Trizyklische Antidepressiva (Trimipramin u.a.) oder Mirtazapin (Remeron[®]) können eine grosse Hilfe sein für erholsamen Schlaf!



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

