

Auszug aus

Een lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout (2011)

Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen (LVE)
Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)
Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB)

Übersetzung aus dem Niederländischen: Matthias Burisch

... 3.5 Empfehlungen

In dieser Richtlinie stellen wir die unten stehenden Definitionen von Fehlbelastung und Burnout vor.

Definition von Fehlbelastung

Man spricht von Fehlbelastung, wenn alle vier der folgenden Kriterien erfüllt sind.

A Mindestens drei der folgenden Beschwerden sind gegeben:

- Müdigkeit
- gestörter oder unruhiger Schlaf
- Reizbarkeit
- Druck und Unsicherheit nicht gewachsen sein
- emotionale Labilität
- Grübeleien
- Gefühl von Gehetztheit
- Konzentrationsprobleme und/oder Vergesslichkeit.

B Gefühle von Kontrollverlust und/oder Hilflosigkeit treten als Reaktion auf die Unfähigkeit auf, Stressoren beim alltäglichen Funktionieren zu bewältigen. Die Stressregulation ist unzureichend; die Betroffenen kommen nicht mehr dagegen an und haben das Gefühl, die Dinge nicht mehr im Griff zu haben.

C Es bestehen deutliche Einschränkungen im beruflichen oder sozialen Funktionieren.

D Spannungsbeschwerden, Kontrollverlust und Funktionsstörungen sind nicht ausschließlich die Folge einer psychiatrischen Erkrankung.

Erklärung der Definition von „Fehlbelastung“

Kriterium A besagt, dass mindestens ein gewisser Grad von Distress besteht. In den meisten Fällen sollen wesentlich mehr als drei Symptome gegeben sein. Kriterium B besagt, dass von Stressoren die Rede ist und dass die Betroffenen Kontrollverlust oder Hilflosigkeit beim Bewältigen der Stressoren erfahren. Der/die Betroffene weiß nicht mehr, was er/sie tun soll. Kriterium C fordert berufliche oder soziale Funktionsstörungen, die deutlich stärker sein müssen als eine geringfügige Funktionseinbuße. Um einige Anhaltspunkte für den geforderten Schweregrad der Störungen zu liefern, stellt die Projektgruppe das folgende Kriterium vor:

Betroffene haben eine oder mehrere soziale Rollen, z. B. als Arbeitnehmer oder Elternteil, zu mindestens 50% aufgegeben. D. h., mindestens eine Rolle wird zu weniger als 50% ausgefüllt.

Kriterium D heißt, dass Distress, Kontrollverlust und Funktionsstörungen nicht ausschließlich direkte Folge einer psychiatrischen Erkrankung (z. B. einer Depression) sein darf. In der Praxis sehen wir Fälle, wo der Fehlbelastungs-Stress bei schon vorher sensiblen Personen unmittelbar eine psychiatrische Erkrankung auslöst, und solche, wo das bei weniger sensiblen Menschen zeitverzögert geschieht. Wir sehen auch Fälle, wo eine psychiatrische Erkrankung Stress und Funktionsminderungen erklärt. Kriterium D lässt die Möglichkeit offen, bei Bestehen einer psychiatrischen Erkrankung die Diagnose Fehlbelastung dennoch zu verwenden. Die psychiatrische Erkrankung kann nämlich selbst eine Belastungsquelle bilden, die zu Distress, Kontrollverlust und Funktionsstörungen führt (s. Kriterien A, B und C). Immer, wenn die Diagnose Fehlbelastung neben einer psychiatrischen Erkrankung gestellt wird, muss diese bei der Behandlung berücksichtigt werden.

Definition von Burnout

Wir sprechen von Burnout, wenn alle drei untenstehenden Kriterien erfüllt sind.

A Es handelt sich um Fehlbelastung.

B Die Beschwerden dauern seit mehr als sechs Monaten an.

C Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung stehen deutlich im Vordergrund.

Erklärung der Burnout-Definition

Kriterium A ordnet Burnout als eine Form von Fehlbelastung ein, während die Kriterien B und C bei einer handhabbaren Eingrenzung von Burnout anschließen, was Chronizität der Beschwerden und Salienz von Müdigkeit und Erschöpfung betrifft. Die lange Dauer der Beschwerden kann auf einen weniger effektiven Coping-Stil der Betroffenen hinweisen. Die Betonung von Müdigkeit und Erschöpfung kann auf eine Neigung zum Somatisieren hindeuten. Der Nutzen, den Begriff „Burnout“ anzuerkennen, liegt in der Tatsache, dass der wenig effektive Coping-Stil und die Somatisierungsneigung bei der Behandlung Berücksichtigung finden müssen. Dagegen glaubt die Projektgruppe nicht, dass Arbeitsbezogenheit ein notwendiges Merkmal von Burnout ist.

...