

# Burnout & Gesundheitspsychologie: Prävention und Intervention

## Burnout & Health Psychology: Prevention and Intervention

Theresia Gabriel

### Themenschwerpunkt Gesundheits- & Verkehrspsychologie

#### Zusammenfassung

*In diesem Beitrag wird versucht, Erfahrungen aus der gesundheitspsychologischen Praxis mit Einzelpersonen und Betrieben vor dem Hintergrund theoretischer Modelle, die sich in dieser Praxis als hilfreich erwiesen haben, darzustellen. Dabei wird eine systemische Sichtweise von Burnout betont.*

#### Abstract

*The topic of burnout is of central interest to me as a health psychologist working with individuals in private practice and with employees in corporate settings. In this article, some theoretical models are described, which proved to be helpful, underlining a systemic point of view.*

#### 1. Einleitung

Burnout ist mittlerweile durch einen umgangssprachlich-nivellierenden Gebrauch ein Modewort geworden. Alle reden davon, fast alle meinen es schon erfahren zu haben, ExpertInnen schreiben dazu, es gibt einen schier unübersehbaren Beratungsmarkt dazu und keiner (auch nicht die FachexpertInnen) weiß so recht, was es denn nun genau ist, dieses Burnout. Obwohl also das Thema und sein Kontext kompliziert und fast ausgereizt scheinen, sollten und können GesundheitspsychologInnen aus meiner Sicht auf unterschiedlichen Ebenen wesentliche Beiträge für mehr Gesundheit leisten.

#### 2. Gesundheitspsychologische Aufgaben

Aus den unterschiedlichen, sehr differenzierten gesundheitspsychologischen Ansätzen bzw. Angeboten möchte

ich einige Themen herausgreifen, die mir aus meiner Erfahrung in der Arbeit mit Einzelpersonen in der Praxis, sowie im Kontext Betrieb mit Führungskräften und Mitarbeitenden, besonders relevant erscheinen.

#### 2.1. Bemühen um begriffliche Klarheit

Diagnostisch ist die gültige Regelung im ICD-10 (Diagnostische Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation, 2004), dass Burnout selbst nicht als Krankheit diagnostiziert, sondern als Zusatz bei einer Hauptdiagnose angegeben werden kann, als „Faktor, der den Gesundheitsstatus beeinflusst und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führt“ (sog. Z-Diagnose). Burnout stellt daher einen aus Sicht der Krankenkassen behandlungswürdigen Zustand dar. Allein deshalb ist es wichtig, den Begriff möglichst so zu verwenden, dass er nicht in eine Beliebigkeit abgeleitet, nicht mehr ernst genommen wird.

Es gibt Gruppen und Firmen, wo der Begriff Burnout als Synonym für Stress und Druck verwendet wird. Oft habe ich den Eindruck, damit möchten die Sprechenden vermitteln, dass es für sie subjektiv wirklich ein ernstes Thema ist. Ähnliches erlebe ich beim Thema Mobbing, wo die die Aussage „ich werde gemobbt“ verdeutlichen soll, wie sehr man tatsächlich darunter leidet. Eine allzu leichte Verwendung des Begriffs kann dazu führen, dass Verantwortliche Burnout nicht (mehr) ernst nehmen und keine Möglichkeiten eröffnen für Prävention bzw. Interventionen.

#### 2.2. Sorgfalt in der Verwendung von theoretischen Modellen

Die Frage, was genau Burnout ist, ist nicht einfach zu beantworten. Manche WissenschaftlerInnen beschrei-