

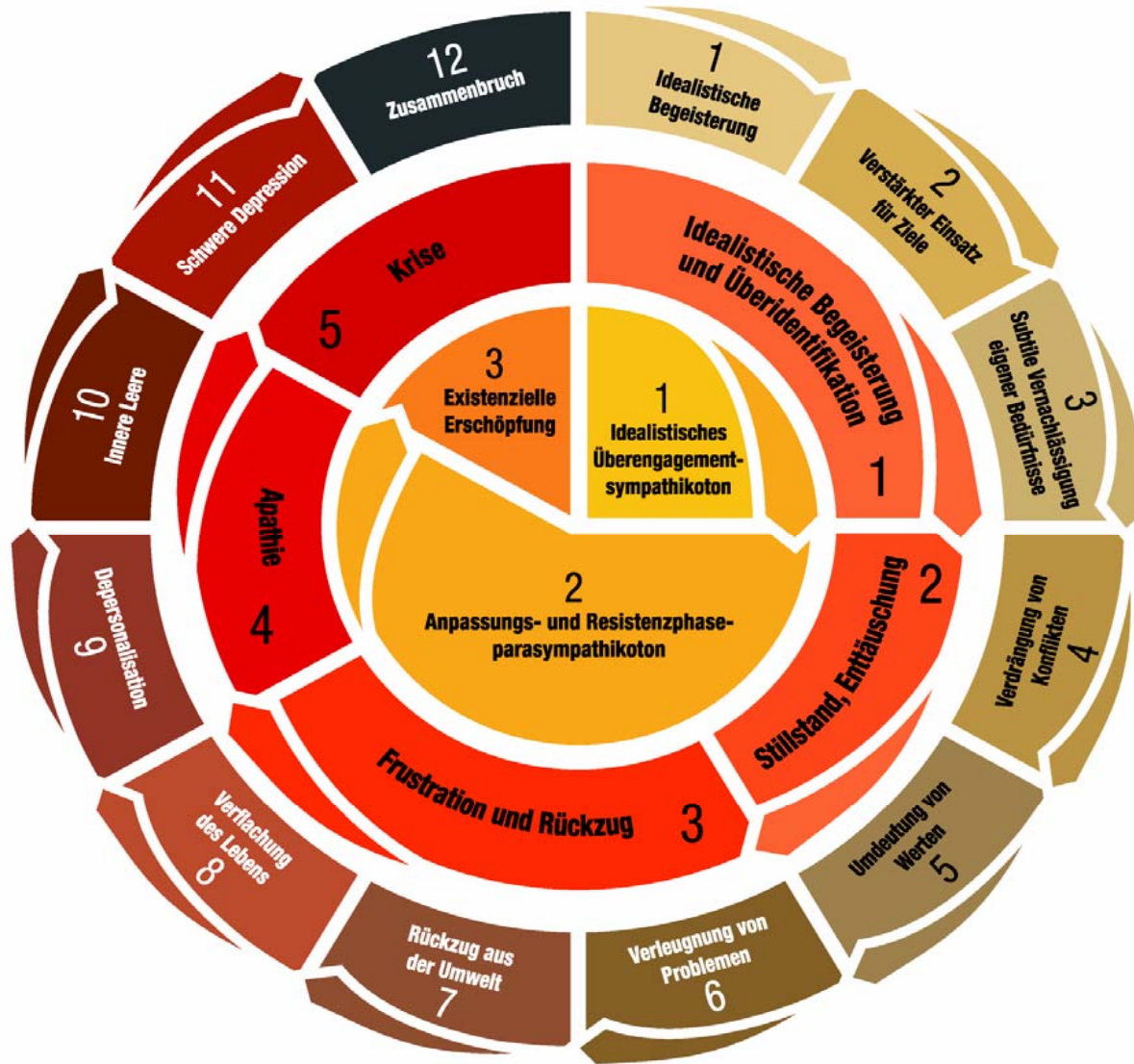
# Burnout bei chronischer Erkrankung und Möglichkeiten von Coaching

Fortbildung der Gesellschaft  
Nierentransplantierter und Dialysepatienten  
Juni 2006



Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek

# Der Burnout - Zyklus



- Seyle 1950
- Edelwich, 1984
- Freudenberger/North 1992

# Burnout

## Warnsymptome der Anfangsphase:

- Hyperaktivität
- Freiwillige, unbezahlte Mehrarbeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl, nie Zeit zu haben
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Hohe Identifikation mit den Aufgaben
- Beschränkung der sozialen Kontakte auf Beruf
- Ignorieren von Enttäuschungen und Misserfolgen

## Symptome

- Im emotionalen Bereich:** Verlust von Freude, Angstzustände, vermindertes Selbstvertrauen, Ohnmacht, Hilflosigkeit
- Im kognitiven Bereich:** Verlust von Interesse, Kreativität, Phantasie, Perspektivlosigkeit, Zynismus, Konzentrationsschwäche, Gedankenkreisen, Schwarz-Weiß Denken
- Im Verhalten:** Rückzug, Fehlleistungen, Entscheidungen werden nicht getroffen, Aufgeben von Hobbys, Alkohol, Aufputschmittel etc., gereiztes Verhalten
- Im Antrieb:** Antriebslosigkeit, ständige Müdigkeit, sexuelle Funktionsstörungen
- Körperliche Symptome:** Schlafstörungen, Infektanfälligkeit/ Immunschwäche Schwindel, Zyklusstörungen, Bluthochdruck, Tachykardie, stressbedingter Diabetes, Rückenprobleme, Tinnitus ect.

# Belastungen von Patient/innen und Angehörigen durch chronische Krankheit

- körperliche Erschöpfung/Ermüdung
- Einschränkung des bisherigen Lebens
- Möglichkeit der Verschlechterung und Furcht davor
- Abhängigkeit von fremder Hilfe
- finanzielle Abhängigkeit/Verschlechterung
- Gefühl des Ausgeliefertseins
- mangelnde Information
- mangelndes Eingehen auf individuelle Bedürfnisse
- Gefühl der Ausweglosigkeit
- Reaktionen der Umwelt auf Erkrankung
- Schmerzen
- Isolation
- Probleme der Arzt/Patient-Hierarchie und des Spitalsbetriebes, mangelnde Kommunikation

# Burnout durch chronische Krankheit

! Ein/e Patient/in, der/die bereits durch die Erkrankung geschwächt oder erschöpft ist, muss auch noch mit den Folgen der Erkrankung umgehen und diese bewältigen ?

Zahlreiche der belastenden Faktoren betreffen auch Angehörige und/oder andere pflegende Personen!

Mögliche Folge:

—————> **BURNOUT** (Symptome s.S.3)

# Möglichkeiten von Coaching

Als neue Form der Kommunikation zwischen Arzt/Ärztin und Patient/Patientin und Angehörigen

---

## Was ist Coaching?

- ein interaktiver personenzentrierter Beratungs- und Begleitungsprozess, ursprünglich im Sport oder im beruflichen Kontext, der zeitlich begrenzt und thematisch definiert ist.
- individuelle Beratung von einzelnen oder mehreren Personen in fachlichen- sachlichen und/oder psychologisch-soziodynamischen Fragen bzw. Problemen durch den Coach.
- Auf Basis einer tragfähigen Beziehung, Freiwilligkeit, gegenseitiges respektieren und vertrauen, gleichwertige Ebene des kooperierens bedingt (Expertenmodell: Kunde+Berater = Experte +Experte).
- Förderung von Selbstreflexion und-wahrnehmung, Bewusstsein und Verantwortung, um Unterstützung zur Selbsthilfe (-management) zu geben.
- transparente Interventionen nach dem Prinzip des öffentlich machens und vermeiden manipulativer Techniken, die der Entwicklung der Eigenkompetenz und Selbstreflexion entgegenwirken würden.
- Aufbauend auf die ressourcen- und lösungsorientierten Kompetenzen des Kunden, die gefördert und aktiviert werden können. Der Berater entwickelt gemeinsam mit und nicht für den Kunden individuell angemessene Lösungen in Passung an das System.
- Coaching ist ergebnis- und lösungsorientiert, evaluierbare Kriterien für das Erreichen konkreter Ziele und explizit formulierte Aufträge für Inhalte, Rahmen und Interventionen.

# Beratungsansatz

## konventionell

- das Problem lösen
- Ursache – Wirkung analysieren
- endlich **DIE** Lösung bringen

## systemisch

- ~ das Problem **auf** - lösen
- ~ das Gedankenexperiment  
*was wäre wenn ....*
- ~ individuelle Lösungsansätze entwickeln

Probleme (auf-) lösen durch

***konstruktive***

***konstruktivistische***



**Konversation**

# Mögliche Ansätze im Coaching

- *Kompetenzen/Ressourcen*
- *Ausnahmen*
- *Ziele/Lösung*
- *Zukunft*
- *Operationalisieren*
- *Einfluss auf die Situation*
- *"zirkulär"*



# Medaillen - Metapher

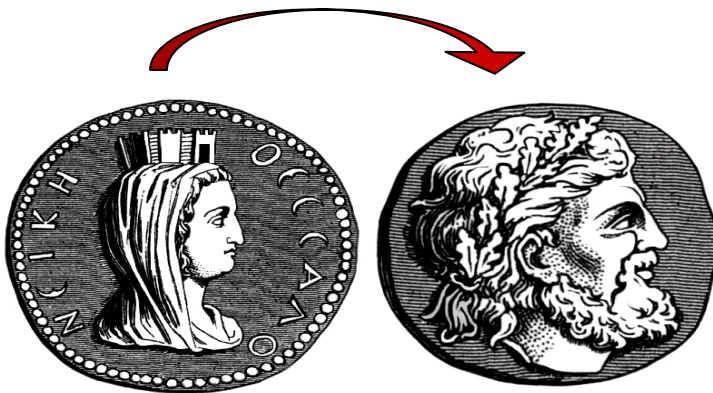
Jeder weiß:

***Medaillen haben auch Kehrseiten.***

Was nicht jeder weiß:

***Die dritte Seite eröffnet oft überraschende Perspektiven!***

Zum ausprobieren:



alternative Sichtweisen



dynamische – systemische  
Sichtweisen

# Gemeinsam Wege finden...

Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme  
nur so selten dazu. (Ö. v. Horvath)

Leben ist das, was passiert,  
während du eifrig dabei bist,  
andere Pläne zu machen. (John Lennon)

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge  
hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern  
kann und die Weisheit, das eine vom anderen  
zu unterscheiden.

„Ein bisschen glücklicher bitte...  
...da schöpfen Sie Hoffnung.“  
(Nikolaus Harnoncourt zum Orchester)