



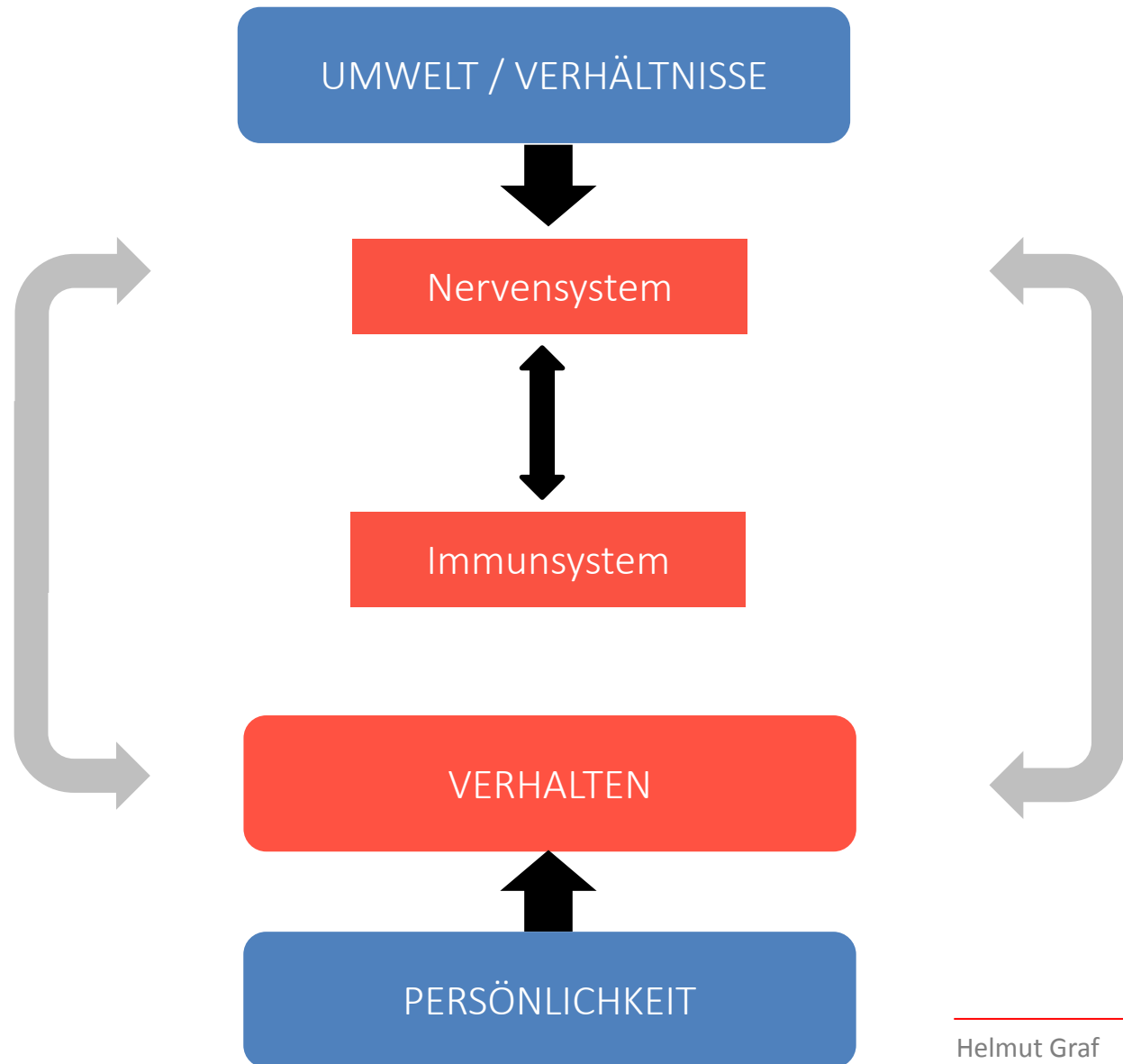
BURNOUT

stresst das Immunsystem

Helmut Graf

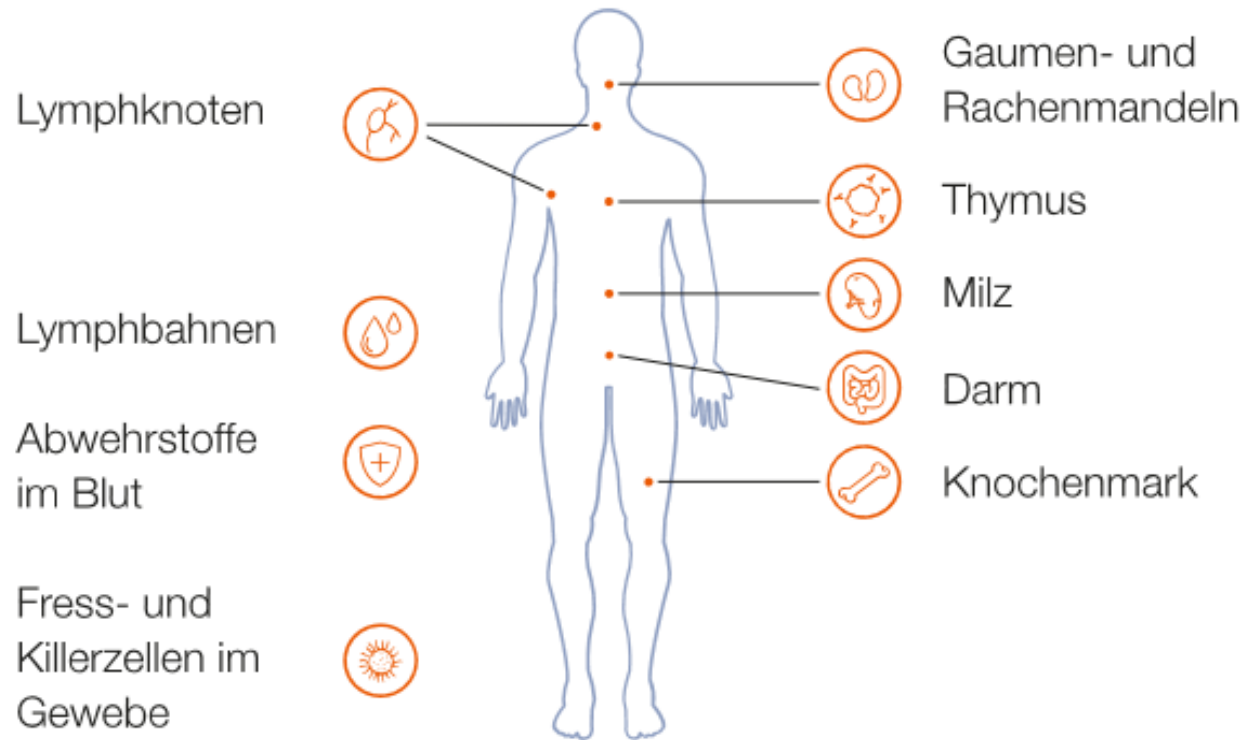
Psychotherapeut
Arbeits- und Gesundheitspsychologe
Klinischer Psychologe
Sachbuchautor

Verhältnisse und Verhalten: Gegenseitiger Einfluss



Was gehört zum Immunsystem

- unspezifischer Abwehrsystem (Fress- und Killerzellen)
- spezifischer Anteil (Abwehrzellen gegen Viren, Bakterien)



IMMUNSYSTEM

unspezifisch
angeboren

Haut und Schleimhäute
hindern viele Erreger daran, in den Körper zu gelangen – solange sie intakt sind.

Wenn Krankheitserreger mit der **Hornhaut der Augen** in Kontakt kommen, wandern bestimmte Zellen zum nächsten Lymphknoten und lösen dort eine Immunreaktion aus. Die Tränenflüssigkeit spült zudem das Auge und entzieht Bakterien das lebensnotwendige Eisen.

Der **Nasenschleim** schliesst Mikroorganismen ein und entfernt sie aus dem Körper.

Enzyme im **Speichel** töten Bakterien ab.

Schweiss und Talg auf der **Haut** bilden einen Schutzfilm, der das Wachstum von Pilzen und Bakterien hemmt.

Die Salzsäure im **Magen** tötet Mikroorganismen ab.

Die **Darmschleimhaut** produziert Sekrete, die Mikroorganismen zersetzen.

Haut und Schleimhaut der **Geschlechts- und Harnorgane** unterhalten eine Bakterienflora, die Krankheitserreger in Schach hält. Das saure Milieu des Vaginalsekrets schützt vor körperfremden Bakterien und Pilzen. Über den Harn werden Keime ausgespült.

spezifisch
erworben

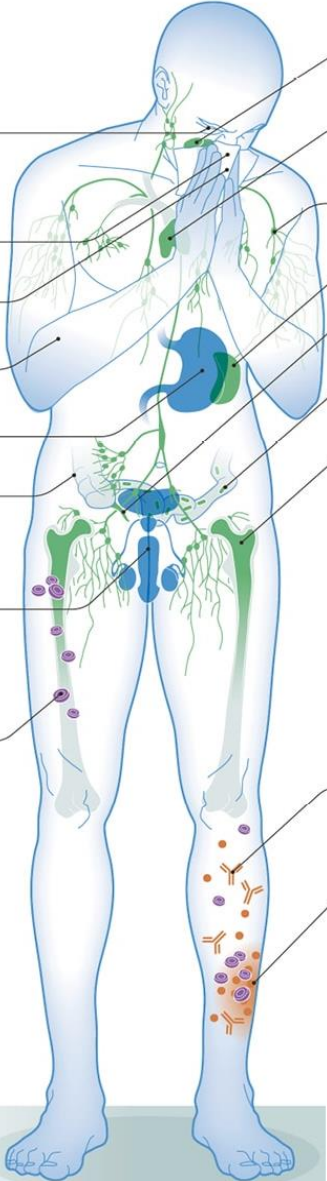
Weisse Blutkörperchen sind die Zellen des Immunsystems. Sie zirkulieren im Blut durch den Körper und bekämpfen Eindringlinge im Körpergewebe.

Fress- und Mastzellen reagieren umgehend auf Eindringlinge. **B- und T-Zellen** müssen zuerst lernen, diese anzugreifen. Da sie sich an den Eindringling erinnern, können sie ihn bei der nächsten Begegnung aber noch wirksamer angreifen.



Lymphorgane
produzieren weisse Blutkörperchen oder fangen Mikroorganismen und andere körperfremde Substanzen ein.

unspezifisch
angeboren



- Die **Mandeln** sind für die Abwehr der mit der Nahrung oder der Atemluft aufgenommenen Bakterien zuständig.
- In der **Thymusdrüse** vermehren sich beim jungen Menschen T-Zellen, die lernen, Erreger zu erkennen.
- Die **Lymphknoten** filtern und zerstören schädliche Mikroorganismen sowie tote oder geschädigte Zellen.
- Die **Milz** filtert Mikroorganismen aus dem Blut.
- Der **Blinddarm** macht Krankheitserreger unschädlich.
- Die **Peyer-Plaques** im Dünndarm wehren Bakterien ab, die mit der Nahrung aufgenommen wurden.
- Im **Knochenmark** werden alle Arten der weissen Blutkörperchen produziert.

Antikörper und Botenstoffe
aktivieren die Immunabwehr oder locken andere Abwehrzellen zum betroffenen Gewebe. Sie befinden sich nicht in Zellen, sondern sind in Körperflüssigkeiten gelöst.

spezifisch
erworben

- Von B-Zellen produzierte **Antikörper** binden sich an körperfremde Stoffe, neutralisieren sie oder markieren sie für den Angriff.
- Einige Moleküle bewirken eine **Entzündung**. Durch die Erweiterung der Blutgefäße wird das betroffene Gebiet stärker durchblutet und von mehr Immunzellen erreicht.

- lebensgeschichtlich frühe Erfahrungen und Einflüsse
- Persönlichkeitseigenschaften
- akute und chronische Konflikte
- psychiatrische Erkrankungen
- psychologische Einflussnahme
- **Konditionierungen (Stress Marke „Eigenbau“)**
- **(chronischer) Arbeits- und Alltagsstress**

Chronischer Stress: Anzeichen

- Leistungsschwäche
 - Bluthochdruck
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Muskelverspannungen
 - Muskelschwäche
 - trockener Mund
 - Magenbeschwerden

 - Insulinresistenz
 - Libidoverlust
 - Impotenz
- Unruhe
 - Ablenkbarkeit
 - beschleunigte Zellalterung
 - Immunsuppression
 - erhöhte Infektanfälligkeit
 - Inflammation
 - Essstörungen*
 - Adipositas
 - verschlechterte Wundheilung
 - Depression*
 - Aggressivität
- Müdigkeit
 - Erschöpfung
 - Schlafstörungen*
 - Angstzustände
 - chronische Schmerzen (Fibromyalgie, Migräne, Kopfschmerzen)*
 - Konzentrationsstörungen*
 - Gedächtnisstörungen*
 - Wortfindungsstörungen*
 - Koordinationsstörungen*

* verstärkt und besonders ausgeprägt bei Burnout-Syndrom

Fibromyalgie:

Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, Schlafstörungen und Erschöpfung

BURNOUT

Wie sprechen wir darüber?
Wie wird darüber berichtet?

BURNOUT

Wie sprechen wir darüber?
Wie wird darüber berichtet?

Welche Position hat die
(internationale) Fachwelt?

BURNOUT

WHO – ICD 10 Kapitel V Klinisch-diagnostische Leitlinien

- Burnout ist keine F-Diagnose
- Kategorie: Probleme, verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung
Z 73.0 – Erschöpfungssyndrom (Burnout-Syndrom)

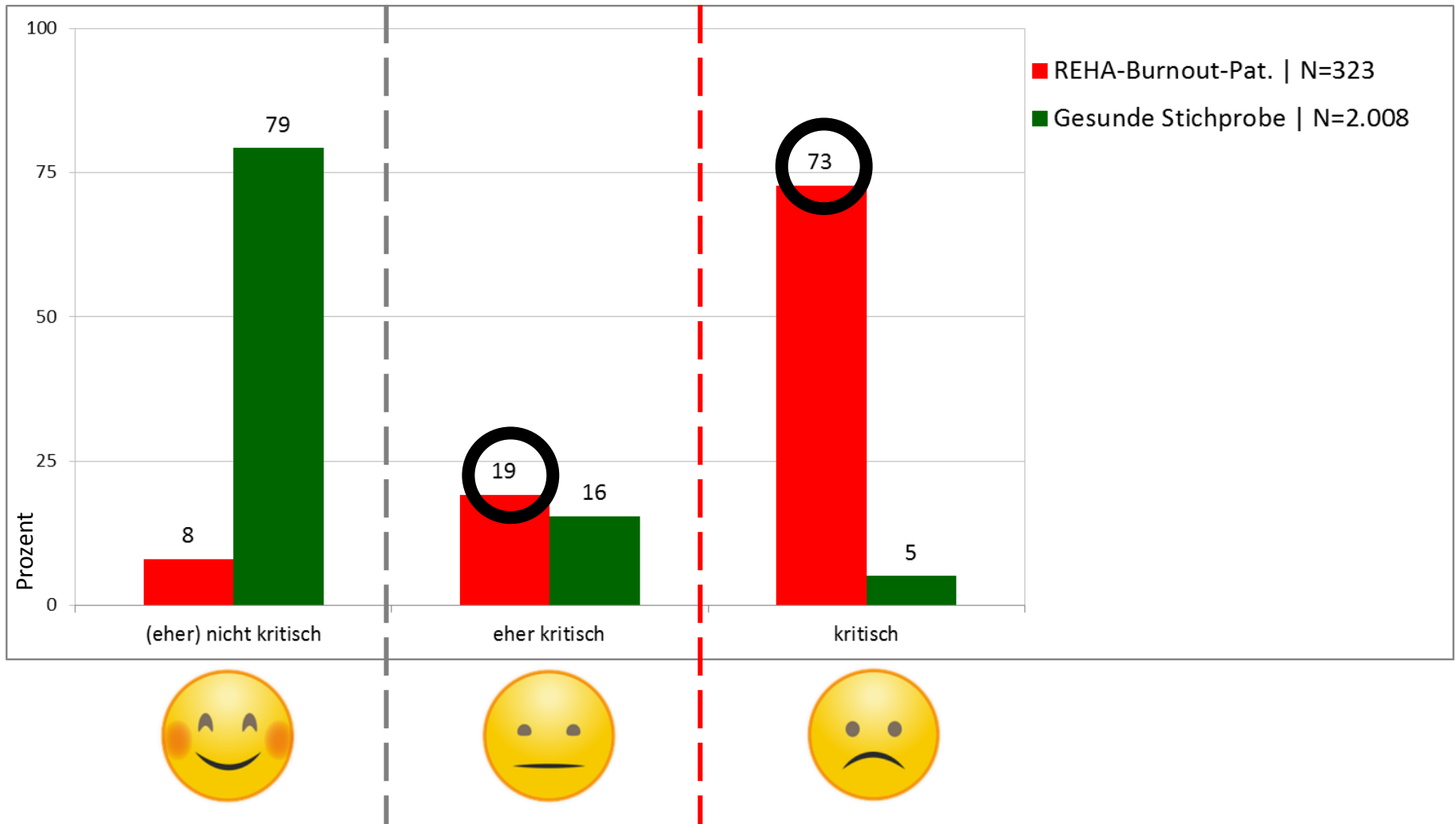
WHO - ICD 11

- Kap. 21: Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen
- „It is not classified as a medical condition.“
- Erweiterte Erklärung:
 - (1) Gefühl der Energielosigkeit und Erschöpfung
 - (2) Zunehmende geistige (mentale) Distanz zur Arbeit mit Gefühlen von Negativismus oder Zynismus im Zusammenhang mit der eigenen Arbeit
 - (3) Verminderte berufliche Wirksamkeit

Untersuchung

- REHA-Patient(inn)en / Klagenfurt (N=323)
Gesunde Stichprobe (N=2.008)
- Persönlichkeitseigenschaften, die einen Burnout-Prozess eher verhindern:
 - Sinnerleben im (Arbeits-)Leben
 - Ausgewogener Umgang mit Belastungen
 - Geringer Stress Marke „Eigenbau“
 - Widerstandsressourcen (Kohärenzgefühl)
 - Keine körperlich-psychischen (somatoformen) Störungen

Persönlichkeitseigenschaften, die einen Burnout-Prozess eher verhindern

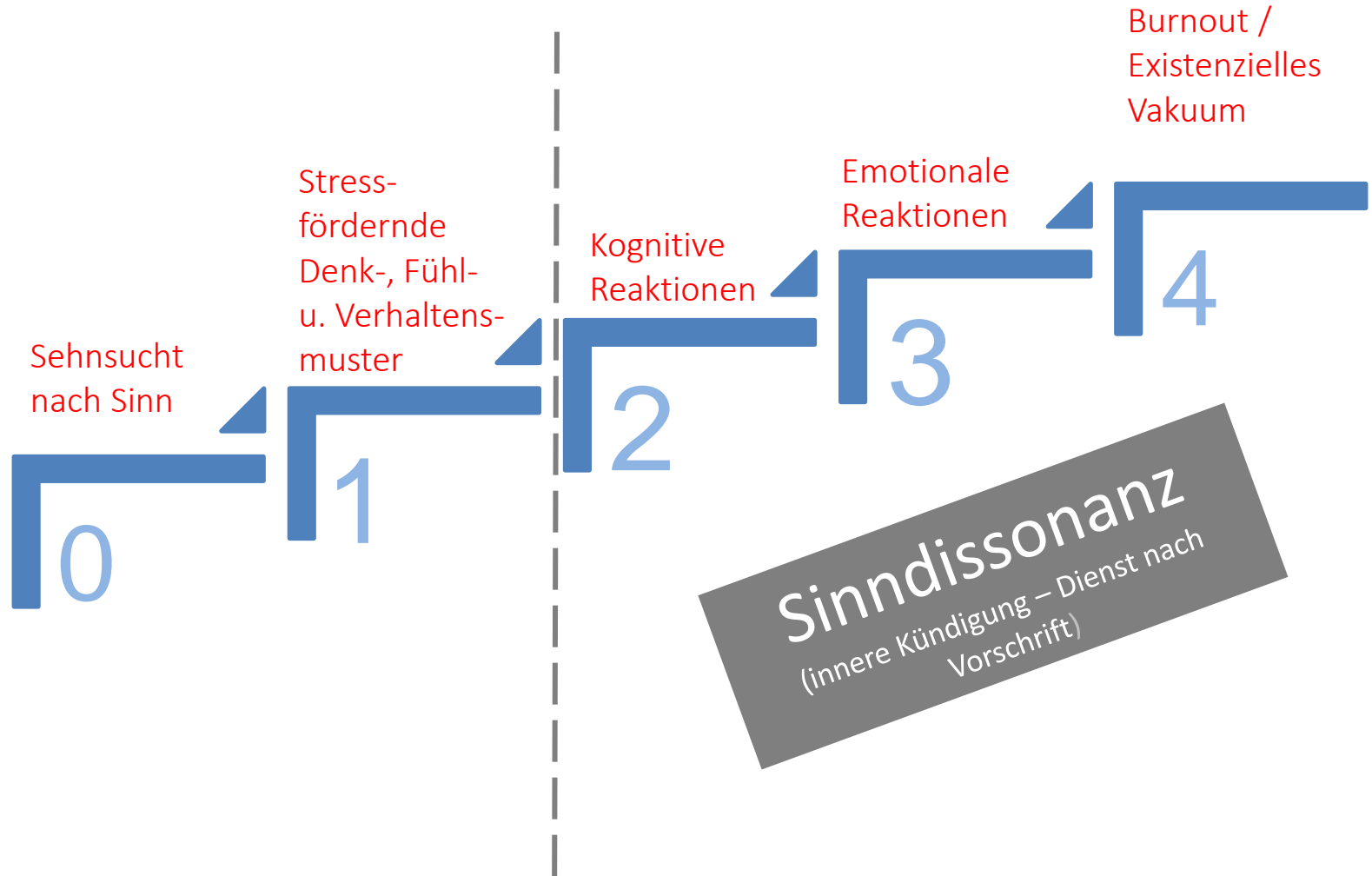


BURNOUT

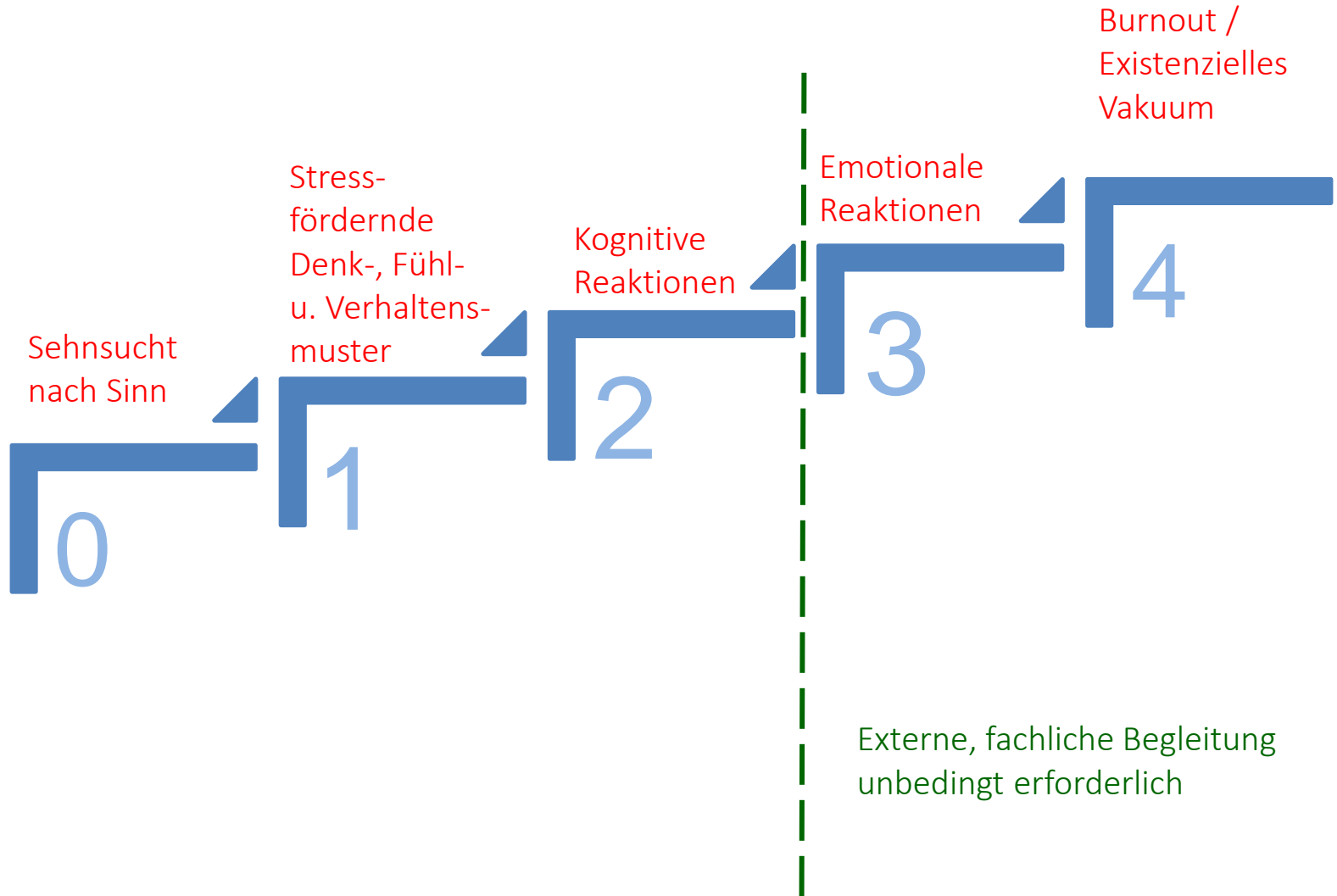
Dynamischer Prozess

- körperlich
 - psycho-sozial
 - geistig (mental)
-
- Person (Verhalten)
 - Umwelt (Verhältnisse)

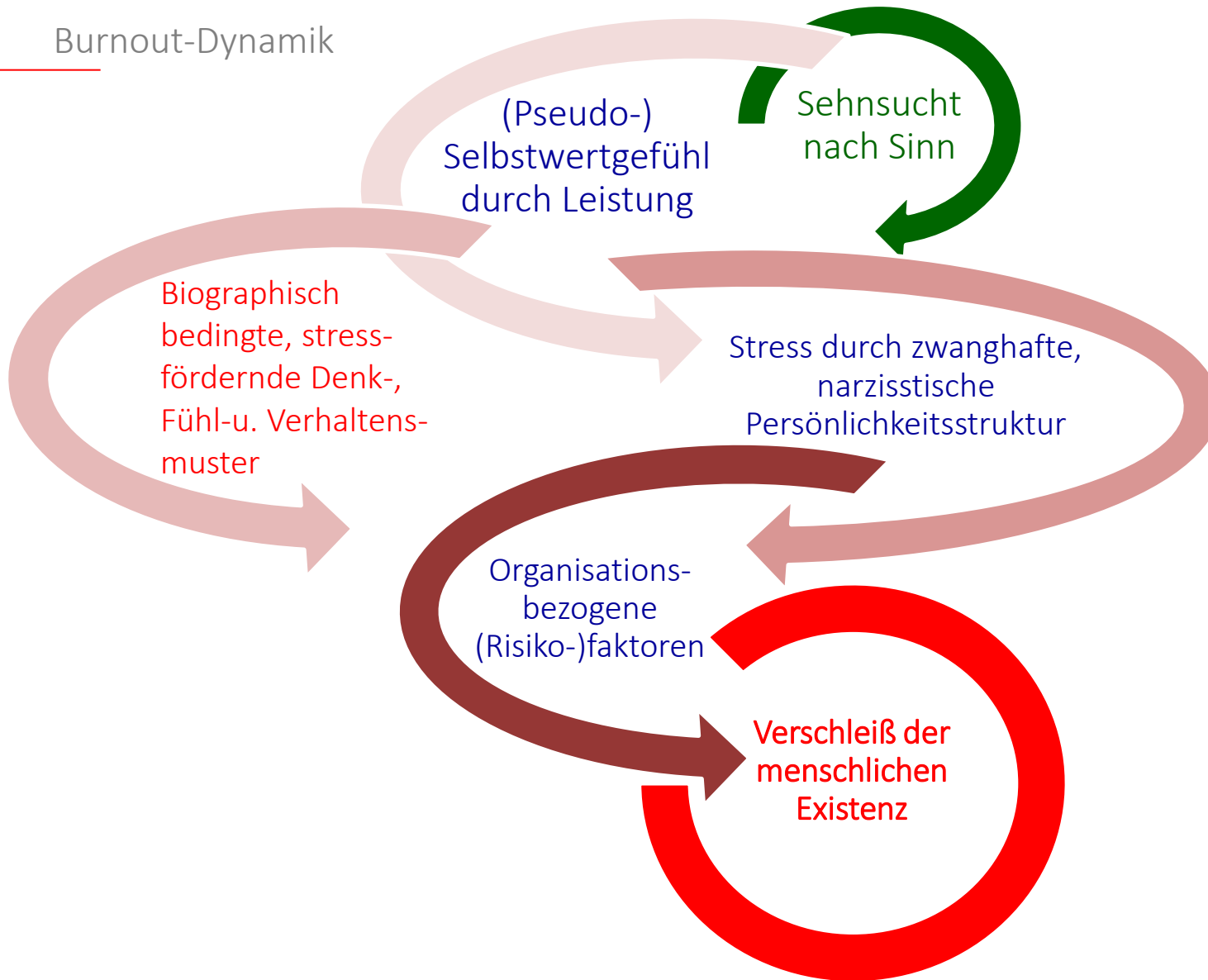
Burnout: Prozess und Dynamik



Burnout: Prozess und Dynamik



Burnout-Dynamik



BURNOUT

Was kann ich tun?

- Sinn im (Arbeits-)Leben
- Ausgewogene körperliche und psychische Regeneration



1

Sinnfindung in Aufgaben,
die Erfüllung bringen

- Was kann ich?
- Was mag ich?
- Was darf ich?
- Was will ich?

Drei Wege der Sinnfindung.
Wege zur Burnout-Vermeidung.



2

Sinnfindung im sozialen Miteinander

- Auf Menschen, auf ein Du ausgerichtet sein.
- Für jemanden da sein.
- Wie erlebe ich mich?
- Wie gestalte ich meine Beziehungen?



3

Sinnfindung durch Veränderung der Einstellungen

- Wie reagiere ich in Situationen, die kaum oder nicht mehr veränderbar sind?



1

Sinnfindung in Aufgaben,
die Erfüllung bringen

2

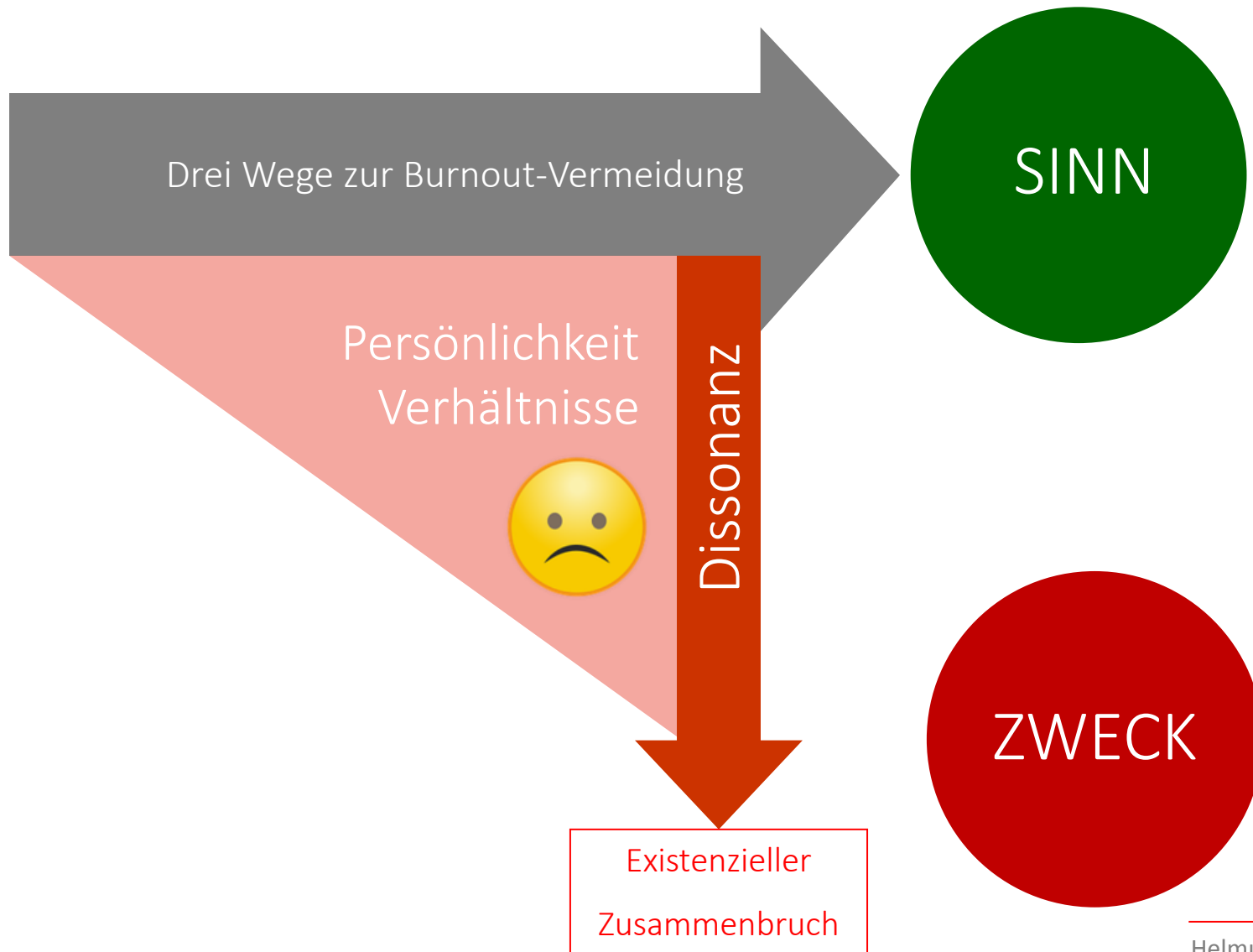
Sinnfindung im
sozialen Miteinander

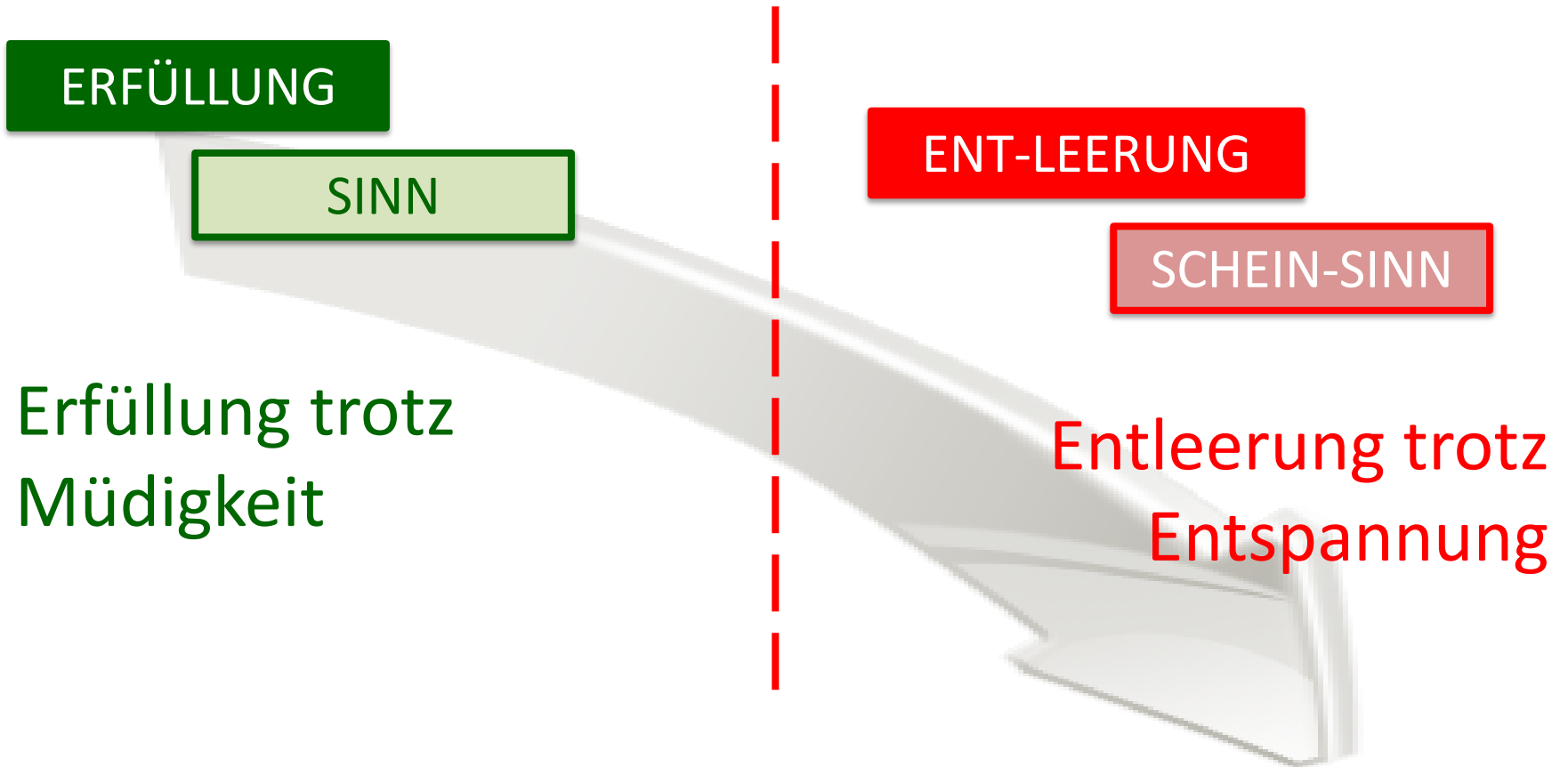
3

Sinnfindung durch
Veränderung der
Einstellungen

Drei Wege der Sinnfindung.
Wege zur Burnout-Vermeidung.

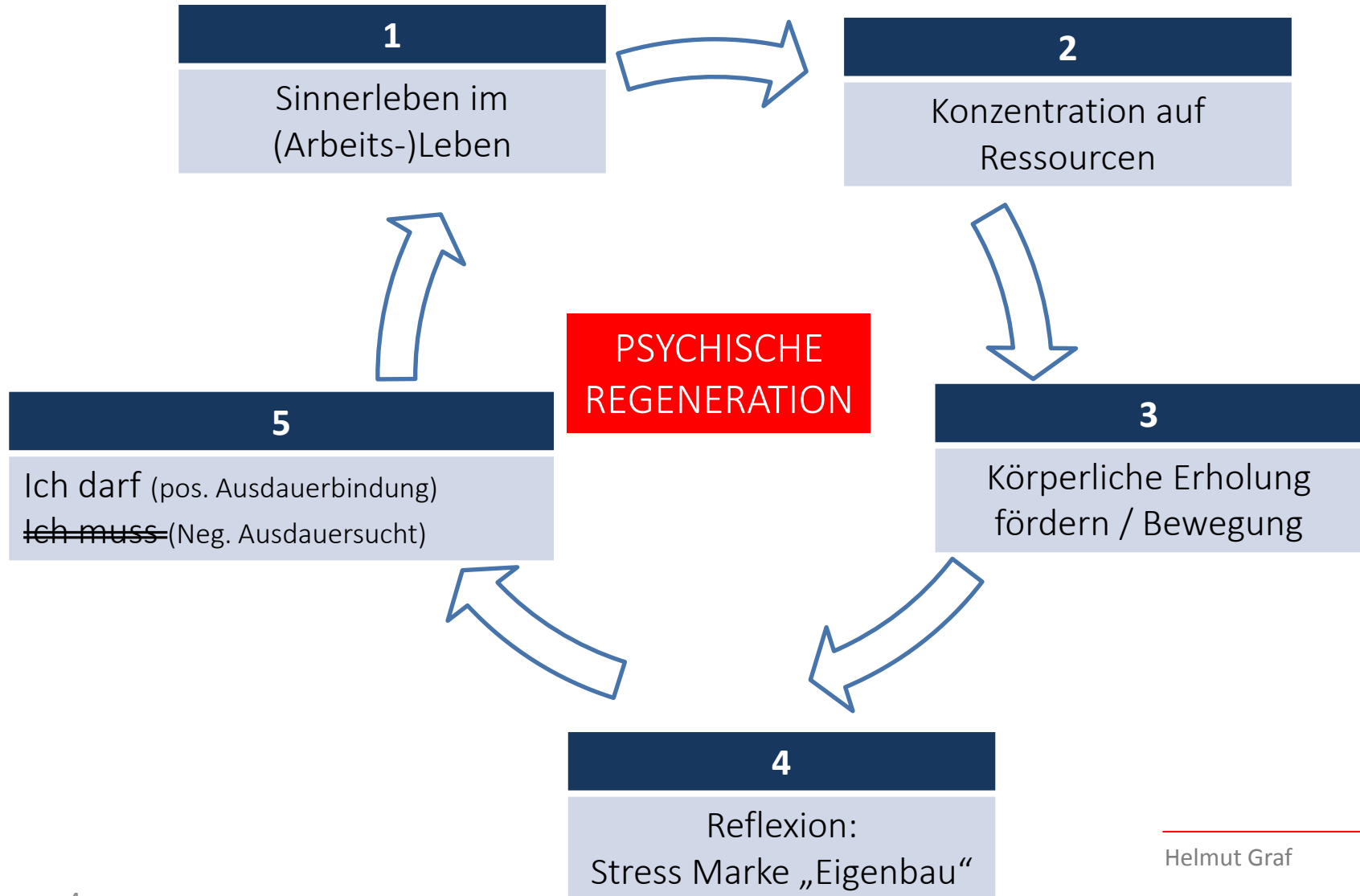
Burnout: ein existenzieller Zusammenbruch





URSACHEN			WIE ERLEBE ICH MICH?	
	Fehlende ERHOLUNGS- BEREITSCHAFT	FOLGE: Reduktion der Motivation	1	Arbeit / Freizeit machen keine Freude
	Fehlende ERHOLUNGS- FÄHIGKEIT		2	Fokus: Defizite im (Arbeits-)Leben
		Der Sinn geht verloren	3	Keine Balance: Belastung und Erholung
			4	Ich mache mir unnötigen Stress
			5	Abstand zur Arbeit / Aufgaben geht verloren

Bausteine der psychischen Regeneration



BURNOUT-TEST

Der erste Schritt zur Orientierung

Wo stehe ich?

Bin ich Burnout gefährdet?



NACHHALTIGE
MOTIVATION DURCH
SINN IN DER ARBEIT

MEANINGFUL
OCCUPATION
ASSESSMENT

MOA 7.0

ONLINE-TESTVERFAHREN FÜR
SINNIORIENTIERTE MOTIVATION,
CHRONISCHE STRESSBELASTUNG
UND BURNOUT-PRÄVENTION

logo consult
Beratung, die Sinn macht.

Es gibt nichts auf der Welt,
das einen Menschen so sehr befähigt,
äußere Schwierigkeiten oder innere
Beschwerden zu überwinden, als:
Das Bewusstsein, eine Aufgabe im
Leben zu haben.

Viktor Frankl

Lager Theresienstadt (1942 – 1944)

Helmut Graf