

Verhaltensmedizinische Grundlagen I

Burnout
Bei Diabetes

Hans-Ulrich Dombrowski
Psychotherapeutische Praxis
Lippstadt



Burnout bei Diabetes

Kriterien des Burnout bei Diabetes

- Daueranstrengung der Selbsttherapie
- Wiederholte Frustrationen durch das Nichterreichen der Therapieziele (Stoffwechsellage, schwere Unterzuckerungen, Folgeerkrankungen)
- Unmöglichkeit des Verlassens der Situation
- Bisher keine empirischen Untersuchungen



kognitive Ebene

**Überzeugungen
und Gedanken**

emotionale Ebene

Gefühle

Verhaltensebene

**Selbstbehandlung
(Stoffwechselkontrolle,
Insulin oder
Medikamente, Vor-
sorgeuntersuchungen,
Diät usw.)**

somatische Ebene

**- BZ-Werte
- HbA_{1c}
- Hinweise auf
Folgeerkrankungen**





kognitive Ebene

„Der Diabetes ist unkontrollierbar.“
„Ich kann nichts machen, um bessere Werte zu bekommen.“

emotionale Ebene

Angst, Hilflosigkeit

Verhaltensebene

Vermeidung von BZ-Messungen

somatische Ebene

schwankende, oft hohe BZ-Werte

Ende der Honeymoon-Phase



Burnout bei Diabetes

Symptome

- Gefühlsmässiges Ausgebranntsein
- Reizbarkeit (Zynismus) bis hin zu Depressivität
- Selbstzweifel
- Konzentrationsprobleme
- Chronisch-körperliche Erschöpfung
- Hektisches Herumprobieren – Aufschieben von Therapieentscheidungen
- Interessenverlust, sozialer Rückzug
- Sich immer weniger helfen können

Burnout bei Diabetes

Hilfen

- Frühzeitige Wahrnehmung von Symptomen der Selbstüberforderung
- Zunahme der Symptome ohne dass sich medizinische Parameter verändert haben
- Formulierung realistischer Therapieziele (Perfektionismus, effektives Problembewältigen)
- Distanz zur Reflexion schaffen (mangelnde Selbstreflexion des Betroffenen)

Burnout bei Diabetes

Hilfen

- Einstellungsänderung (Wunsch / Wirklichkeit)
- Flexiblere Regeln (starre Diät, Anspruch an normale BZ-Werte)
- Ausdruck negativer Gefühle als Entlastung
- Vermeidung eines Zuviel an Therapie
- Burnout-Prozesse wahrscheinlicher bei Menschen, die sich bereitwillig an ärztliche Empfehlungen halten (keine Typ-2er)

Burnout im Team

Begünstigende Faktoren

- Persönlichkeit des Teammitgliedes (moralischer Anspruch, Leistungsanspruch)
- Schwieriges Klientel / Patienten
- Knappe Ressourcen an Personal, zeit und Material
- Dysfunktionale Teamstrukturen
- Begrenzter Einfluß auf Arbeitsstrukturen
- Mangelnde bis fehlende Kommunikation

Burnout im Team

Hilfen

- Sensibel sein für Burnout fördernde Bedingungen
- Persönliche Ziele überprüfen (auch Lebensziele)
- Eigene Grenzen erkennen und einfordern (gegenüber Patienten, Kollegen und Vorgesetzten)
- Trennung von Beruf und Freizeit (Stressmanagement)