

# Burnout: Ressourcen aus dem Internet

Christiane Eichenberg · Karin Abitz

Burnout (übersetzt: Ausgebranntsein) meint ein Befinden, das sich durch einen charakteristischen Erschöpfungszustand äußert, der sich bei Menschen nach einigen Jahren der beruflichen Tätigkeit entwickeln kann. Der Begriff „Burnout“ wurde 1974 erstmals von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger verwendet. „Helfende Berufe“ (Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Pflegeberufe, Angehörige des Rettungsdiensts, Lehrer, Erzieher etc.) fielen ihm durch besonders häufige Krankenschreibung, Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung auf. Inzwischen ist Burnout nicht mehr auf die „helfenden Berufe“ beschränkt; vielmehr finden sich die assoziierten Symptome in allen Branchen.

Typische Symptome sind vor allem emotionale Erschöpfung, „Entpersönlichung“ im Sinne eines gefühllosen bis gleichgültigen Umgangs mit dem anbefohlenen Personenkreis, ein reduziertes Kompetenzerleben, mangelndes Erfolgserlebnis sowie der Verlust der Wertschätzung sich selbst gegenüber (Fischer et al. 2006).

Studien zur Prävalenz von Burnout kommen zu unterschiedlichen Angaben, was u. a. an den sehr unterschiedlichen Konzeptualisierungen des Phänomens sowie seiner Operationalisierung durch verschiedene Messinstrumente liegt. Für Mediziner und Pflegepersonal werden z. B. meist Quoten zwischen 20 und 30%, für Lehrer zwischen 10 und 30% berichtet, wobei allerdings auch deutliche länder- und kulturspezifische Unterschiede auftreten (Leppin 2006). Obwohl insgesamt jeder von Burnout betroffen sein kann, scheinen eine niedrigere Schulbildung und sozialer Status für Frauen einen Risikofaktor darzustellen, für Männer der Beziehungsstatus „Single“, „geschieden“ und „verwitwet“ (Ahola et al. 2006).

Im Folgenden wird eine Auswahl an Ressourcen aus dem Internet kommentiert dargestellt, die sich mit dem Problem „Burnout“ befassen und zum einen für Fachleute, zum anderen für Betroffene geeignet sind. Nach allgemeinen, einführenden Informationen wird auf Fachartikel und Forschungsprojekte zur Thematik eingegangen. Abschließend wird eine ausführliche Zusammenstellung von Internetadressen für Betroffene bereitgestellt und die Effektivität vorliegender Online-Interventionsprogramme für an Burnout Leidende beurteilt.

## Allgemeine Informationen

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen bietet auf seiner Homepage im Glossar eine einführende Beschreibung von Burnout an. Es werden eine kurze Definition gegeben und die zwölf Phasen des Burnouts in einem Burnout-Zyklus kurz erläutert (1).

Dr. Peter Stadler vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit hat 2001 (überarbeitet 2006) den Artikel „Das Phänomen Burnout und was man dagegen tun kann“ verfasst. Inhalte sind u. a. „Was bedeutet Burnout?“ oder „Woran kann man Burnout erkennen?“. Zudem werden Erklärungsmodelle sowie persönliche Einflussfaktoren einführend erläutert. Abschließend werden Interventionsmöglichkeiten beschrieben (2).

Eine weitere Online-Ressource, die in das Thema einführt, findet sich unter (3). Angefangen mit einer allgemeinen Einführung wird der Begriff Burnout vom Begriff Stress abgegrenzt. Anschließend werden Ursachen, Warnsignale und Symptome abgehandelt. Bewältigungsstrategien

werden besprochen sowie eine Linkliste angeboten.

Dr. Wolfgang Pipam (Zentrum für interdisziplinäre Schmerztherapie, Onkologie und Palliativmedizin/Zentrum für Seelische Gesundheit am LKH Klagenfurt) bereitet in einem von ihm vorbereiteten Vortrag 2007 das Thema ausführlich und anschaulich auf. Die Folien zu seinem Vortrag sind als pdf-Datei im WWW einsehbar (4). Es wird der Begriff des Burnouts geklärt, diskutiert ob Burnout ein Problem mit Krankheitswert ist, Prävalenzen sowie diagnostische Maßnahmen werden dargestellt. Abgerundet wird der Vortrag mit der Beschreibung der Entstehung und des Verlaufs des Burnout-Prozesses und von Interventionsstrategien.

Martina Willke stellt ihre Power-Point-Präsentation mit dem Titel „Burnout“ ebenso zum Download bereit, auf denen Symptome, Messverfahren und Ursachen dargestellt sind (5).

## Fachpublikationen

Der Artikel „Burnout-Syndrom: Zur professionellen Therapie einer neuen klinischen Herausforderung“ wurde von Rolf Heim (Institut für Arbeitsmedizin, Baden) und Beate Schulze (Psychiatrische Universitätsklinik, Zürich) verfasst. Der Beitrag beschreibt u. a. Symptomatik und Hintergründe und bietet eine fundierte Einführung in die Thematik (6).

Der 30-seitige englischsprachige Aufsatz „Stress and Burnout in the Workplace: Conservation of Resources“ von Stevan E. Hobfoll (Kent State University, Kent, Ohio) und Arie Shirom (Tel Aviv University, Tel Aviv, Israel) ist frei verfügbar im Internet zu finden (7).

Die Originalarbeit „Burnout in der Krankenpflege, Syndrom, Entstehungsbedingungen und Hilfen“ von Stolle, Gossmann, Rottländer und Fischer, Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität zu Köln, ist im Jahr 2000 in der Zeitschrift „Psychotraumatologie“ erschienen und im WWW als Volltext kostenfrei abrufbar (8).

Am 10.1.2008 ist im Focus Online Schule der Artikel „Lehrer-Burnout. Schon im Studium krank“ von Anne Kathrin Reiter erschienen. Der Artikel zeigt auf, dass Lehrer zu den am höchsten belasteten Berufsgruppen gehören und dass bereits im Studium erkennbar ist, wer später an Burnout erkranken wird (9).

Eine Reihe weiterer Aufsätze kann im Internet als Abstract oder im Volltext abgerufen werden. Beim Thieme Verlag werden 120 Artikel zum Thema aufgelistet. Die Artikel sind teilweise im Volltext gegen eine Gebühr per Mausclick bestellbar, wie z.B. „Burnout bei psychiatrisch tätigen Ärztinnen und Ärzten“ (10).

Ein ähnliches Angebot bietet der Springer Verlag (11). Hier sind von den vorzufindenden Beiträgen die Abstracts kostenlos einzusehen – Volltexte sind käuflich erwerbbar, beispielsweise von den Artikeln „Burnout and Secondary Trauma Among Forensic Interviewers of Abused Children“ und „Burnout in School Principals: Role Related Antecedents“.

Über die Homepage des Deutschen Ärzteblattes lassen sich verschiedene Burnout-Artikel über die Volltextsuche finden, wie beispielsweise „Burnout bei Ärzten: Die schlimmste Zeit meines Lebens“ von Petra Meyer oder „Medizinische Assistenzberufe: Arzthelferinnen fühlen sich ausgebrannt“ von Sabine Glöser (12). Ebenso speziell mit der Situation von Ärzten in Bezug auf Burnout setzt sich der Artikel „Burnout bei Ärzten: Lebensaufgabe statt Lebens-Aufgabe“ von Dr. med. Thomas Bergner auseinander (13).

## Diagnostik

Während Burnout im DSM-IV überhaupt keine Erwähnung findet, wird es in der ICD-10 als „Ausgebranntsein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst. Der Abschnitt Z enthält „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“; Burnout ist also folglich dieser Klassifikation ein Einflussfaktor, aber kein Syndrom und keine eigenständige

Krankheit. Dies wird z.B. von Dipl.-Psych. Sigrun Wieske in ihrem Vortrag problematisiert (14).

Zur Messung von Burnout werden arbeitspsychologische Tests verwendet wie beispielsweise der Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach & Jackson 1986). Unter (15) finden sich Erläuterungen dieses diagnostischen Instruments. Thematisiert werden u.a. die Entwicklung und die Geschichte des sowie die verschiedenen Formen des MBI.

Die „Gütekriterien einer deutschen Fassung des Maslach Burnout Inventory (MBI-D) – Eine Replikationsstudie bei Altenpflegekräften“ wurde im Jahr 2000 von Barbara Neubach und Klaus-Helmut Schmidt in der Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie veröffentlicht. Abonnenten haben die Möglichkeit auf den Volltext zuzugreifen (16).

In einer Power-Point-Präsentation der Universität Mannheim zum Seminar „Burnout und Stress“ werden verschiedene Messinstrumente kurz vorgestellt: der Erholungs-Belastungs-Fragenbogen (EBF), das Trierer Inventar zur Erfassung von chronischem Stress (TICS) sowie eine Untersuchung einer deutschen Fassung des Maslach Burnout Inventory (MBI-D) (17). Weitere Informationen über TICS finden sich auf den WWW-Seiten der Testzentrale des Hogrefe Verlags in Deutschland (18), weitere Informationen über den EBF auf der Homepage der schweizerischen Testzentrale (19).

## Forschung

An der Universität Erfurt wurde im Jahr 2000 die von Sylvia C. Körner erstellte Dissertation „Das Phänomen Burnout am Arbeitsplatz Schule. Ein empirischer Beitrag zur Beschreibung des Burnout-Syndroms und seiner Verbreitung sowie zur Analyse von Zusammenhängen und potenziellen Einflussfaktoren auf das Ausbrennen von Gymnasiallehrern“ vorgelegt. Diese ist als Volltext frei einsehbar (20).

Die Kommunikations- und Informationsstelle der Freien Universität Berlin präsentiert Informationen über die Studie „Stress und Burnout bei Lehrern. Optimistische Selbstüberzeugung als Gegenmittel“ (21). Um die Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern zu optimieren und um Burnout, das sich kontraproduktiv auf die Qualität der Lehre auswirkt, zu verhindern, hat sich Prof. Dr. Ralf Schwarzer vom Institut für Psychologie der FU Berlin, mit dem aus den USA stammenden Konzept

der Selbstwirksamkeitserwartung befasst. Damit ist die optimistische Selbstüberzeugung gemeint, den Berufoanforderungen gut gewachsen zu sein. Wie die Forschung zeigt, unterstützt eine solche positive Einstellung die Bewältigung von Stresssituationen und wirkt sich auch auf die Qualität des Unterrichts aus. Nach Ablauf der Untersuchung haben sich 45 Schulen entschlossen, ein Netzwerk aufzubauen, um sich gegenseitig unterstützen zu können und die Idee der Selbstwirksamkeit zu verbreiten.

Konzise Informationen über ein an der Universität Potsdam durchgeführtes Forschungsprojekt mit dem Titel „Die Bewältigung psychischer Anforderungen durch Lehrkräfte“ finden sich ebenfalls im WWW (22). Hier wurden von 3000 Lehrern aus verschiedenen Regionen individuelle Muster des arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens erfasst, in denen sich die persönliche Art und Weise der Auseinandersetzung mit den Berufoanforderungen widerspiegelt. Die bisherigen Ergebnisse weisen auf deutliche Differenzierungen in der Beanspruchungssituation hin. Die vollständigen Befunde der Studie sind publiziert in „Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes“ (Beltz Verlag, 2004) (23).

Laufende Forschungsprojekte finden sich auch über die Website des schweizerischen Portals „Swissburnout“, eine Dialog-Plattform für Gesundheitsfachleute, Organisationen und an Burnout leidenden Menschen (24). Auf der Internetpräsenz wird ein breites Spektrum an Informationen angeboten (u.a. Zusammenfassung der verschiedenen (juristischen und therapeutischen) Hilfsmöglichkeiten, Selbstdiagnostika etc.). Betroffene haben die Möglichkeit an einer Studie teilzunehmen, die unter dem Titel „Sport – eine gute Therapie gegen Burnout?“ läuft und vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel in Zusammenarbeit mit den universitären psychiatrischen Kliniken durchgeführt wird. Ziel ist die Wirkung von milder sportlicher Aktivität auf Burnout-Symptome zu untersuchen (25). Eine weitere Untersuchung, für die Fachleute zum Mitmachen angeworben wurden, ist „ADBUSHY: Abgrenzung des Burnout-Syndroms – Ein kollaboratives Projekt“, das von Prof. Matthias Burisch an der Universität Hamburg durchgeführt wurde (26). Ziel dieses Projektes war in einem ersten Ansatz zu untersuchen, worin der Kern von Burnout seitens derer,

die den Begriff klinisch verwenden, gesehen wird.

In einer Pressemitteilung der Goethe-Universität in Frankfurt vom 4.1.2008 wird eine Längsschnittstudie von Prof. Dr. Udo Rauin präsentiert, die benennt, dass sich nach den ersten vier Berufsjahren 10% der befragten Lehrer (n = 1000) stark überfordert fühlen (27).

Professorin Ina Rösing (Universitätsklinikum Ulm) hat zur Thematik ein Buch mit dem Titel „Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt? Analyse und Kritik der internationalen Forschung“ publiziert – hierzu findet sich eine Rezension im Internet (28). Das Buch befasst sich mit Grundlagen der bisherigen Burnout-Forschung samt kritischer Darstellung des Forschungsstandes. Des Weiteren stellt Rösing neuere und ungewöhnliche Ansätze vor.

Stefanie Kutschera führte in ihrer Diplomarbeit eine Untersuchung mit dem Titel „Burnout Syndrom: Ursachen und Bewältigungsstrategien unter Berücksichtigung von Persönlichkeits- und strukturierten Ansätzen“ (2007) durch (29). Diese soll zeigen, welche Ursachen die Betroffenen selbst bemerken und inwiefern diese Ursachen den Verlauf sowie die Bewältigung von Burnout beeinflussen. Interview wurden Mitarbeiter von Firmen, die eine Burnout-Erkrankung überwunden hatten (n = 5). Resultat der Arbeit ist die Hypothese, dass insbesondere persönlichkeitszentrierte Ursachen Einfluss auf den Verlauf sowie die Bewältigung von Burnout haben.

Nicola K. Schorn und Petra Buchwald von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf haben eine Studie mit dem Titel „Burnout in Student Teachers“ durchgeführt, die als pdf-Datei online abrufbar ist (30). An einer Stichprobe von N = 75 Referendaren wurde untersucht, ob spezifische Persönlichkeitsstrukturen für die Exazerbation von Burnout prädisponieren.

Ein Überblicksartikel mit dem Titel „Communication, Social Support and Burnout: A Brief Literature Review“ findet sich unter (31). Der Beitrag diskutiert die Beziehungen zwischen der Kommunikationsforschung und dem Phänomen Burnout.

## Allgemeine Informationen für Betroffene

Laiengerechte Informationen offeriert das Gesundheitsportal Onmeda mit einem allgemeinen Überblick zur Thematik so-

wie einer Definition des Begriffes Burnout. Des Weiteren findet sich eine Beschreibung der Ursachen und Symptome; die Themenbereiche Diagnose, Therapie, Verlauf der Erkrankung sowie Vorsorge und Prävention werden ebenfalls abgehandelt. Eine Zusammenstellung weiterer Ressourcen, wie beispielsweise Link- und Buchtipps, rundet das Angebot ab (32).

Auf den WWW-Seiten des ver.di Bildungswerk Hessen werden einführend die Ursachen, der Verlauf sowie die Auswirkungen von Burnout beschrieben. Spezielle Informationen unterstützen Betroffene darin zu erfahren, was sie gegen Burnout tun können. Literatur- und Linkempfehlungen optimieren das Angebot. Das ver.di Bildungswerk Hessen bietet darüber hinaus eine Online-Sprechstunde an. Hier können sich Betroffene, Führungskräfte und Interessenvertretungen beispielsweise im Chat beraten lassen und dadurch Unterstützung, Rat und Hilfe finden (33).

Eine weitere fachspezifische Möglichkeit der internetbasierten und telefonischen Beratung zum Thema Burnout bietet das Online-Portal [psychologe.de](http://psychologe.de) an, was allerdings für den Ratsuchenden mit Kosten verbunden ist (34).

Homepages von Einzelpersonen bieten Betroffenen ebenfalls die Möglichkeit sich zu informieren und dadurch Unterstützung zu erhalten. Ein Beispiel dafür ist die Internet-Seite „Hilfe bei Burnout“, die von Andrea Mederake als Projekt im Rahmen einer Diplomarbeit mit dem Thema „Burnout in der sozialen Arbeit“ entstanden ist (35). So werden Definitionen und Symptome benannt und verschiedene (personen- wie organisationsorientierte) Erklärungsansätze dargestellt. Verschiedene Skalen zur Erfassung einer Burnout-Symptomatik und ein Selbsttest mit der Möglichkeit einer direkten Auswertung werden angeboten; zudem finden sich Informationen zu individuellen und organisationsbezogenen Hilfsmöglichkeiten.

Die Internetpräsenz „Das Burnout-Syndrom“ von Tom Pape (36) bietet neben einführenden Informationen Tipps für Angehörige; es wird thematisiert wie diese einer in ihrem Umfeld an Burnout erkrankten Person helfen können. Ein Selbsttest und Buchempfehlungen gehören ebenso zum Angebot wie ein gut frequentiertes Forum mit über 13000 Postings, das zum themenspezifischen Austausch anregen soll. Das ca. 90-seitige Buch „Das Burnout-Syndrom“ von Pape (2007) ist komplett downloadbar (37).

Stephanie Dann, Diplom-Kauffrau, Coach und psychologische Beraterin (DPS) engagiert sich im WWW für Menschen, die an Burnout erkrankt sind (38). Sie präsentiert auf ihrer Homepage allgemeine Informationen zum Problemfeld. Ihr Angebot sind Workshops und Beratungen, in deren Rahmen sich die psychologische Beraterin an Individuen und Organisationen richtet. Zielgruppenorientierte Literatur sowie eine Linksammlung, die die Suche nach lokalen Selbsthilfegruppen und stationären Anlaufstellen für an Burnout erkrankte Personen erleichtern sollen, runden das Angebot ab.

Herbert Antonu, österreichischer Psychotherapeut, stellt ein 15-seitiges Skript zum Thema Burnout online bereit. Präventive Maßnahmen, um das Risiko an Burnout zu erkranken, zu minimieren, Mythen über Stress sowie die Differenzierung in verschiedene Arten von Stress, werden ebenso abgehandelt wie eine entsprechende Begriffsdefinition, Warnsymptome und Symptome des Syndroms (39).

Ebenfalls mit der Thematik befassen sich Verlage und stellen für Betroffene strukturiert und laiengerecht aufgearbeitete Informationen zur Verfügung. Der PAL-Verlag („Praktisch anwendbare Lebenshilfen“) präsentiert so leicht Verständliches zu Burnout (40). Es finden sich Beiträge zu den möglichen Ursachen und Symptomen sowie zu Bewältigungsmöglichkeiten und Tipps zur Prävention. Drei Tests bieten die Möglichkeit erste Anzeichen für eine Burnout-Erkrankung zu erkennen. Des Weiteren werden Informationen zum Thema Stress, Stressabbau und Stressbewältigung angeboten.

## Verbände und Netzwerke für Betroffene

Der Bundesverband der Burnout Initiativen Deutschland e.V. (41) ist 2004 von Menschen, die an Burnout erkrankt waren, gegründet worden. Auf den WWW-Seiten des Verbandes wird Betroffenen unter verschiedenen Links wie z.B. „Top-Management & Burnout“, „Arbeitslosigkeit & Burnout“ und „Sex & Burnout“ ein breites Spektrum an Informationen geboten. Eine Zusammenstellung von möglichen Hilfsangeboten, die den Betroffenen eine erste Orientierung bieten, rundet das Angebot ab.

Das österreichische Netzwerk BurnOut-Net wurde von Dr. med. Günther Possnigg, Facharzt für Neurologie und Psychia-

trie, initiiert (42). Interessierte finden hier einführende Informationen zu Symptomen und Frühzeichen. Darüber hinaus wird eine Zusammenstellung von Präventions- und Interventionsmöglichkeiten angeboten. Ein Online-Test mit Sofortauswertung sowie ein Fragebogen zum Download bieten Betroffenen die Möglichkeit ihre aktuelle Belastung zu testen. Selbsthilfegruppen präsentieren sich ebenfalls online, so z.B. die Burnout-Selbsthilfe aus Chemnitz (43). Die Homepage bietet Interessierten einen Überblick über Burnout und stellt das Konzept der Gruppe vor, wie z.B. monatlich stattfindende Gesprächsrunden sowie Themendiskussionen, Vorträge und gemeinsame Aktivitäten.

Eine virtuelle Selbsthilfegruppe „Burn Out Forum – Dünengras“ findet sich unter (44). Um Beiträge lesen und/oder verfassen zu können, muss man sich registrieren und freigeschaltet werden, wobei dies nur Betroffenen oder Fachleuten ermöglicht wird. Großen Wert legen die Moderatoren auf eine aktive Teilnahme am Forumsgeschehen.

## Fachkliniken

Es gibt eine Reihe von psychosomatischen Kliniken, die sich auf die Behandlung von Burnout spezialisiert haben. Eine ausführliche Liste dieser psychosomatischen Fachkliniken findet sich im WWW unter (45). Hier besteht die Möglichkeit nach auf Burnout spezialisierten Kliniken und Behandlern zu suchen. Die einzelnen Kliniken nutzen unterschiedliche Konzepte und Behandlungsstrategien für die Therapie der Erkrankten, über die sich auf der jeweiligen Homepage der Klinik informiert werden kann. Bei den meisten Kliniken besteht die Möglichkeit sich Informationen zukommen zu lassen oder ggf. herunterzuladen.

## Internetressourcen (Stand: 2.4.2009).

1	Glossar des BDP	<a href="http://www.bdp-verband.de/psychologie/glossar/burnout.shtml">www.bdp-verband.de/psychologie/glossar/burnout.shtml</a>
2	Artikel von Stadler	<a href="http://www.lgl.bayern.de/arbeitschutz/arbeitspsychologie/doc/burnout2006.pdf">www.lgl.bayern.de/arbeitschutz/arbeitspsychologie/doc/burnout2006.pdf</a>
3	Helpguide	<a href="http://www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm">www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm</a>
4	Vortrag von Pipam	<a href="http://www.psychologenforum.at/pdf/Tagung2007/VortragPipam.pdf">www.psychologenforum.at/pdf/Tagung2007/VortragPipam.pdf</a>
5	Power-Point-Präsentation von Willke	<a href="http://www.martinawillke.de/mediapool/47/472985/data/Burnout-Praesentation.ppt">www.martinawillke.de/mediapool/47/472985/data/Burnout-Praesentation.ppt</a>
6	Artikel von Heim u. Schulze	<a href="http://www.medicalforum.ch">www.medicalforum.ch</a> -> suchen -> Autor eingeben
7	Artikel von Hobfoll u. Shirom	<a href="http://www.tau.ac.il/~ashirom/PDF_new/Stress_and_Burnout_in_the_Workplace_Conservation_of_Resources_chapter_Nov_2000.pdf">www.tau.ac.il/~ashirom/PDF_new/Stress_and_Burnout_in_the_Workplace_Conservation_of_Resources_chapter_Nov_2000.pdf</a>
8	Artikel von Stolle et al.	<a href="http://www.thieme-connect.de/ejournals/html/psycho-trauma/doi/10.1055/s-2001-18451">www.thieme-connect.de/ejournals/html/psycho-trauma/doi/10.1055/s-2001-18451</a>
9	Artikel im Fokus von Reiter	<a href="http://www.focus.de/schule/lehrerzimmer/schulpraxis/lehrer-burn-out_aid_232766.html">www.focus.de/schule/lehrerzimmer/schulpraxis/lehrer-burn-out_aid_232766.html</a>
10	Thieme Verlag	<a href="http://www.thieme.de/connect/de/index.html">www.thieme.de/connect/de/index.html</a> -> Suche -> Burnout
11	Springer Verlag	<a href="http://www.springerlink.de/content/?k=Burnout">www.springerlink.de/content/?k=Burnout</a>
12	Ärzteblatt	<a href="http://www.aerzteblatt.de">www.aerzteblatt.de</a>
13	Artikel von Bergner	<a href="http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=43363">www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=43363</a>
14	Vortrag von Wieske	<a href="http://www.seminare-wieske.com/unterseiten/burnout-vortrag.doc">www.seminare-wieske.com/unterseiten/burnout-vortrag.doc</a>
15	MBI Informationen	<a href="http://www.rci.rutgers.edu/~sjacksox/PDF/EvaluatingStress.pdf">www.rci.rutgers.edu/~sjacksox/PDF/EvaluatingStress.pdf</a>
16	Artikel von Neubach u. Schmidt	<a href="http://www.psyjournals.com/content/98276118337760w3/?p=a5f8d88a8e2041f78e817bef5a1fc2ca&amp;pi=0">www.psyjournals.com/content/98276118337760w3/?p=a5f8d88a8e2041f78e817bef5a1fc2ca&amp;pi=0</a>
17	Power-Point-Präsentation, Uni Mannheim	<a href="http://www.psychologie.uni-mannheim.de/PSYCHO1/veranstaltungen/04_SS/burnout/Burnout_Stress_040706_Messinstrumente.pdf">www.psychologie.uni-mannheim.de/PSYCHO1/veranstaltungen/04_SS/burnout/Burnout_Stress_040706_Messinstrumente.pdf</a>
18	Weitere Informationen über TICS	<a href="http://www.testzentrale.de/?mod=detail&amp;id=1168">www.testzentrale.de/?mod=detail&amp;id=1168</a>
19	Weitere Informationen über den EBF	<a href="http://www.testzentrale.ch/de/tests/suche/">www.testzentrale.ch/de/tests/suche/</a> -> EBF eingeben
20	Dissertation von Körner	<a href="http://www.db-thueringen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-1287/koerner.pdf">www.db-thueringen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-1287/koerner.pdf</a>
21	Studie „Stress und Burnout bei Lehrern. Optimistische Selbstüberzeugung als Gegenmittel“	<a href="http://www.fu-berlin.de/presse/wissenschaft/pdw01/pdw_01_057.html">www.fu-berlin.de/presse/wissenschaft/pdw01/pdw_01_057.html</a>
22	Projekt an der Uni Potsdam	<a href="http://www.psych.uni-potsdam.de/personality/files/bew-psychischer-anf.pdf">www.psych.uni-potsdam.de/personality/files/bew-psychischer-anf.pdf</a>
23	Hinweis auf das Buch „Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes“	<a href="http://www.psych-diagnostik-potsdam.de/Aktuelles.htm">www.psych-diagnostik-potsdam.de/Aktuelles.htm</a>
24	Portal „Swissburnout“	<a href="http://www.swissburnout.ch">www.swissburnout.ch</a>
25	Studie „Sport – eine gute Therapie gegen Burnout?“	<a href="http://www.upkbs.ch/data/forschung_lehre/forschung_pk/burnout_sport_inserat.pdf">www.upkbs.ch/data/forschung_lehre/forschung_pk/burnout_sport_inserat.pdf</a>
26	Studie „ADBUSY: Abgrenzung des Burnout-Syndroms – Ein kollaboratives Projekt“	<a href="http://www.swissburnout.ch/adbusy">www.swissburnout.ch/adbusy</a>
27	Pressemitteilung der Uni Frankfurt zu einer Längsschnittstudie von Rauin	<a href="http://www.muk.uni-frankfurt.de/pm/pm2008/0108/002/index.html">www.muk.uni-frankfurt.de/pm/pm2008/0108/002/index.html</a>

Tab. 1 Fortsetzung

28	Buch von Rösing	<a href="http://www.socialnet.de/rezensionen/1063.php">www.socialnet.de/rezensionen/1063.php</a>
29	Diplomarbeit von Kutschera	<a href="http://www.kutscheracomunication.com/pdf-dokumente/artikel-texte/DiplomarbeitBurnout_1_081107.pdf">www.kutscheracomunication.com/pdf-dokumente/artikel-texte/DiplomarbeitBurnout_1_081107.pdf</a>
30	Studie „Burnout in Student Teachers“	<a href="http://www.petra-buchwald.de/Burnout-in-Student-Teachers.pdf">www.petra-buchwald.de/Burnout-in-Student-Teachers.pdf</a>
31	Artikel „Communication, Social Support and Burnout: A Brief Literature Review“	<a href="http://fiat.gslis.utexas.edu/~ssoy/pubs/micro-communication/2micro.htm">http://fiat.gslis.utexas.edu/~ssoy/pubs/micro-communication/2micro.htm</a>
32	Gesundheitsportal Onmeda	<a href="http://www.onmeda.de/krankheiten/burnout_syndrom.html">www.onmeda.de/krankheiten/burnout_syndrom.html</a>
33	ver.di Bildungswerk Hessen	<a href="http://mobbing-und-burnout.sozialnetz.de/ca/b/hzq">http://mobbing-und-burnout.sozialnetz.de/ca/b/hzq</a>
34	psychologe.de	<a href="http://www.psychologe.de/beratung/depressionen_burn_out.php">www.psychologe.de/beratung/depressionen_burn_out.php</a>
35	Homepage „Hilfe bei Burnout“	<a href="http://www.hilfe-bei-burnout.de">www.hilfe-bei-burnout.de</a>
36	Homepage „Das Burnout-Syndrom“	<a href="http://www.das-burnout-syndrom.de">www.das-burnout-syndrom.de</a>
37	Buch „Das Burnout-Syndrom“ von Pape	<a href="http://www.das-burnout-syndrom.de/arbeit.pdf">www.das-burnout-syndrom.de/arbeit.pdf</a>
38	Homepage von S. Dann	<a href="http://www.ichkannsonichtarbeiten.net">www.ichkannsonichtarbeiten.net</a>
39	Skript von H. Antonu	<a href="http://www.psychotherapie.wien.at/bilder/textpages/Burnout.pdf">www.psychotherapie.wien.at/bilder/textpages/Burnout.pdf</a>
40	PALVerlag	<a href="http://www.palverlag.de/Stress-Burnout.html">www.palverlag.de/Stress-Burnout.html</a>
41	Bundesverband der Burnout Initiativen Deutschland e. V.	<a href="http://www.burnout-ev.de">www.burnout-ev.de</a>
42	BurnOutNet	<a href="http://members.aon.at/possnigg/pages/burnout/indexb-o.htm">http://members.aon.at/possnigg/pages/burnout/indexb-o.htm</a>
43	Burnout-Selbsthilfe aus Chemnitz	<a href="http://www.burnout-selbsthilfe-chemnitz.de">www.burnout-selbsthilfe-chemnitz.de</a>
44	„Burn Out Forum – Dünengras“	<a href="http://www.burn-out-forum-information-hilfe.de">www.burn-out-forum-information-hilfe.de</a>
45	Arztauskunft	<a href="http://www.arzt-auskunft.de">www.arzt-auskunft.de</a>

## Fazit

Insgesamt sind meist Informationen zum Thema Burnout im WWW zu finden, die für Betroffene und Laien geeignet erscheinen. Diese können sich ausreichend über Symptome, Warnsignale, Bewältigungsmöglichkeiten usw. informieren und haben dadurch die Möglichkeit, sich aktiv und als mündiger Patient um die eigene Gesundheit zu kümmern. Der Austausch mit Gleichgesinnten und/oder die Orientierung in lokalen Hilfsangeboten sind als Beispiele zu nennen, die sich förderlich auf die Betroffenen auswirken können. Gleichzeitig können gesundheitsbezogene Internet-Informationen jedoch auch negative Effekte haben: Symptome können überwertet bzw. im WWW dafür Bestätigung gesucht werden („Cyberchondria“) genauso wie die Informationen so ausgewählt werden, um eine befürchtete

Krankheit negieren zu können (vgl. Krystin-Exner u. Stetina 2009). Online-Interventionsangebote zur Behandlung von Burnout haben sich in ersten Studien als effektiv erwiesen. So konnte eine Studie von Ruwaard et al. (2007) belegen, dass ein siebenwöchiges kognitiv-behaviorales Behandlungsprogramm zur Reduktion von arbeitsverschuldetem Stress via E-mail (Experimentalgruppe: n = 177, Kontrollgruppe [Warteliste]: n = 62) signifikante Verbesserungen u. a. in Bezug auf (subklinische) Burnout-Symptome hervorbringt. Diese zeigten sich auch nach einem dreijährigen Follow-up stabil. Näher untersucht werden müsste die berichtete hohe Drop-out-Quote von 21% – ein Problem, das in der psychotherapeutischen Online-Forschung bekannt ist (vgl. Ott 2003).

**Christine Eichenberg**

geb. 1973, Dipl.-Psych., Köln. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Köln. Forschungsschwerpunkte: Sozialpsychologische und klinische Aspekte des Internets; Wissenschaft im Internetzeitalter. Publikationen, Vortrags- und Lehrtätigkeit siehe [www.christianeichenberg.de](http://www.christianeichenberg.de)

**Karin Abitz**

Studium der sozialen Verhaltenswissenschaften, Erziehungswissenschaften und Soziologie an der Fernuniversität Hagen. Seit 2009 wissenschaftliche Hilfskraft am Institut für Klinische Psychologie und Psychologische Diagnostik der Universität zu Köln.

## Literatur

- 1 Ahola K, Honkonen T, Isometsä E et al. Burnout in the general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2006; 41: 11–17
- 2 Fischer G, Eichenberg C, Mosetter K et al. Stress im Beruf? Wenn schon, dann aber richtig! Wege aus der Stress(Vermeidungs)-Spirale. Heidelberg: Asanger, 2006
- 3 Krystin-Exner I, Stetina BU. Vorwort. In: Stetina BU, Krystin-Exner I, Hrsg. *Gesundheit und neue Medien*. Wien: Springer, 2009
- 4 Leppin A. Burnout: Konzept, Verbreitung, Ursachen und Prävention. In: Badura B, Schellschmidt H, Vetter C, Hrsg. *Fehlzeiten-Report 2006. Chronische Krankheiten*. Berlin: Springer, 2006: 99–109
- 5 Maslach C, Jackson SE. *The Maslach Burnout Inventory*. Manual. 2. Aufl. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986
- 6 Ott R. Klinisch-psychologische Intervention und Psychotherapie im Internet: Ein Review zu empirischen Befunden. In: Ott R, Eichenberg C, Hrsg. *Klinische Psychologie und Internet. Potenziale für klinische Praxis, Intervention, Psychotherapie und Forschung*. Göttingen: Hogrefe, 2003: 128–147
- 7 Ruwaard J, Lange A, Bouwman M et al. E-mailed standardized cognitive behavioural treatment of work-related stress: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy* 2007; 36 (3): 179–192

## Korrespondenzadresse

Dr. Christiane Eichenberg, Dipl.-Psych.  
Institut für Klinische Psychologie und Psychologische Diagnostik  
Universität zu Köln  
Höninger Weg 115  
50969 Köln  
[eichenberg@uni-koeln.de](mailto:eichenberg@uni-koeln.de)