

Label für Tests und Arbeitsmittel
für den Anwendungsbereich der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung in der Schweiz

Verfahren

Hamburger Burnout Inventory (HBI)

von Burisch, M. (www.swissburnout.ch)

Kategorie

Persönlichkeitstest

1 Beschreibung

1.1 Fragestellung / Anwendungsbereich

Das Hamburger Burnout Inventory (HBI) ist ein Selbsterkundungsinstrument. Es liefert eine Einschätzung der eigenen Gefährdung ein Burnout-Syndrom zu erleiden. Das HBI wurde von Prof. Matthias Burisch der Universität Hamburg entwickelt und normiert. Es wird über www.swissburnout.ch seit 2006 allen Interessenten zur Verfügung gestellt. Daten zu den Personen werden anonymisiert erhoben, die Fragebogenergebnisse werden zu Forschungszwecken verwendet.

1.2 Zielgruppe (Testpersonen)

Ab 17. Lebensjahr.

1.3 Konzept / Theoretische Grundlagen

Das Burnout (Synonym: das Burnout-Syndrom) ist eher ein Zustandsbild als eine Krankheit und somit ein schwer definierbares Phänomen. „Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand „normaler“ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung, einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung disfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit“ (Schaufeli & Enzmann, 1998, aus Burisch, 2006, S. 19).

Die Internet-Seite www.swissburnout.ch liefert Definitionsversuche des Burnouts-Syndroms, eine Beschreibung der Symptome, Informationen zum Stand der Forschung, Literaturhinweise, Abstracts, Podcasts, ein Forum, Empfehlungen für Firmen und der Selbsttest HBI. Die Seite ist als Dialog-Plattform für Gesundheitsfachleute, Organisationen und Privatpersonen bezüglich des Themas Burnout konzipiert.

Das HBI wurde in den 80er und 90er Jahren entwickelt. Itemanalysen führten von den ursprünglichen 200 Fragen und 30 Konstrukten zu einer Testversion mit 40 Fragen und 10 Skalen:

- 1) Emotionale Erschöpfung: Gefühle von Überlastung und Erschöpfung als Folge der Arbeit.
- 2) Leistungsunzufriedenheit: Mangel an Zufriedenheit und Stolz auf die eigene Arbeit und Leistung.
- 3) Distanziertheit: Geringe Anteilnahme an Anderen. Reserviertheit im Kontakt.
- 4) Depressive Reaktion auf emotionale Belastungen: Neigung zu Niedergeschlagenheit als Folge von belastenden Erlebnissen.
- 5) Hilflosigkeit: Gefühl des Gefangenseins, der Ratlosigkeit, Mutlosigkeit.
- 6) Innere Leere: Gefühl abgestorben, leer, unlebendig zu sein.

- 7) Arbeitsüberdruß: Innerer Widerstand gegen die eigene Arbeit, Unlust, Widerwillen.
 - 8) Unfähigkeit zur Entspannung: Schwierigkeiten beim Abschalten von Arbeitsproblemen, die einen bis in die Freizeit verfolgen.
 - 9) Selbstüberforderung: Neigung zu Perfektionismus und strengen Massstäben für die eigene Leistung, was selbsterzeugten Stress verursacht.
 - 10) Aggressive Reaktion auf emotionale Belastung: Gereiztheit schon bei unbedeutenden Anlässen.
-

1.4 **Material**

Der Test besteht aus 40 Aussagen am Bildschirm zu arbeits- und lebensbezogenen Empfindungen und Situationen. Man wird zu einer Einschätzung aufgefordert gemäss einer 7 Punkte Skala von „völlig zutreffend (7)“ bis zu „völlig unzutreffend (1)“. Jede Frage muss beantwortet werden.

1.5 **Anwendungen**

1.5.1 *Durchführung und Auswertung*

Das HBI wird über www.swissburnout.ch herunter geladen und beantwortet. Die Durchführung dauert ungefähr 10 Minuten, die Auswertung erfolgt automatisch innerhalb von einer Minute. Der Test liefert zwei persönliche „Burnout-Profile“, die sich auf Vergleiche mit zwei unterschiedlichen Populationen stützen.

1.5.2 *Interpretation*

Im Profil 1 werden die eigene Punktwerte mit einer älteren, deutschen Stichprobe verglichen, im Profil 2 mit Ratsuchenden, die das HBI seit 2006 on-line ausgefüllt haben. Ein Punktwert in der Spalte „untere Hälfte“ (A) ist unauffällig, einer in der „oberen Hälfte“ (B) bedeutet, dass 25% der Vergleichspopulation höhere Werte hatten. Ein Punktwert in der Spalte „Oberstes Viertel“ (C) weist darauf hin, dass mindestens 75% der Vergleichsgruppe niedrigere Werte haben, ein Punktwert in den „Obersten 10%“ (D) ist ein Alarmsignal.

Es wird vom Autor betont, dass der HBI kein Diagnose-Instrument sei. Bei Burnoutverdacht ist eine zusätzliche Abklärung, zuerst durch den Hausarzt (auch um eine organische Ursache auszuschliessen), dann durch einen Therapeuten sehr zu empfehlen.

1.6 **Gütekriterien, Literatur**

1.6.1 *Vom Autor geltend gemachte Gütekriterien*

Objektivität:

Das HBI ist ein standardisierter Fragebogen, so dass die Durchführungsobjektivität als hoch anzunehmen ist.

Reliabilität:

Cronbach-Alpha Koeffizienten (N = 16'273) variieren zwischen $\alpha = .68$ (Skala „Depressive Reaktion auf emotionale Belastungen“) und $\alpha = .91$ (Skala „Emotionale Erschöpfung“). Der durchschnittliche Alpha-Koeffizient beträgt $\alpha = .83$.

Eine Retest-Analyse wurde nicht durchgeführt.

Validität:

Die Validität des HBI wurde von Hagge (2005, N = 77) mittels Vergleiche mit dem NEO-FFI und dem Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) ermittelt. In der Untersuchung variierten die Validitätskoeffizienten von $r = .09$ (Skala „Innere Leere“) bis $r = .47$ (Skala „Distanziertheit“). Die durchschnittliche Validität betrug $r = .32$ ($r = .40$ für den NEO-FFI und $r = .38$ für den OLBI).

1.6.2

Zusatzinformationen und Beurteilung in der Literatur

Hagge, M. (2005). Vergleich zweier deutscher Burnout-Inventare. Unpublizierte Diplomarbeit, Universität Hamburg.

1.6.3

Normen

Die Stichprobe für Profil 1 besteht aus 495 zufällig ausgewählten Deutschen, die für Profil 2 aus 16'273 deutsch sprechenden Erwachsenen, davon 55% Männer, welche den Fragebogen seit 2006 on-line ausgefüllt haben. Die Normen des Profil 2 lassen vermuten, dass die Ratsuchenden zu einem grossen Teil in einem Burnout-Prozess steckten.

1.7

Literaturhinweise

Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin: Springer (3. Auflage).

Burisch, M. (2007). The Hamburg Burnout Inventory (HBI) in Two Large International Online Samples. Unpublished Technical Report, Universität Hamburg.

2 Einschätzung der Fachgruppe Diagnostik

2.1 Anwendungsqualitäten

Das HBI ist ein Screening-Instrument zum schnellen Erfassen eines Burnout-Problems. Der Test ist schnell und leicht zu beantworten. Die Auswertung erfolgt ebenfalls schnell, die Interpretation ist auch für „Psychologie-Laien“ leicht verständlich. Im Netz ist der Test auch in Internet-Seiten von Krankenkassen und von Psychologen/Therapeuten zu finden.
Der Test ist unter www.noburnout.ch auch auf Französisch erhältlich.

2.2 Kritik / Grenzen

Es handelt sich nicht um ein diagnostisches Instrument. Eine Burnout-Diagnose muss von einer erfahrenen Fachperson gestellt werden.
Die Validität der Skala „Innere Leere“ ist sehr tief. Neuere Untersuchungen bzw. Anpassungen der Items dieser Skala wären wünschenswert.
Die Stichproben sind nur sehr grob beschrieben, weitere Informationen wären sinnvoll.

2.3 Gesamtbewertung für den Anwendungsbereich Berufsberatung

Der Test führt zu einer schnellen Einschätzung der Burnout-Gefährdung, die in Alltag, Beruf, Ausbildung und Rehabilitation gebraucht werden kann.

2.4 Anmerkungen

Das Maslach-Burnout-Inventary (MBI) ist ein älteres Instrument zur Bemessung des Burnout-Syndroms. Die Validität dieses Instrumentes ist gemäss Burisch (2007) fraglich.

Die Fachgruppe Diagnostik des SDBB hat u.a. die Aufgabe, Tests und Arbeitsmittel zuhanden der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung zu besprechen und zu empfehlen. Sie tut dies in Form dieses Labels, einem Beschreibungs- und Bewertungsblatt, das den Berufs-, Studien- und Laufbahnberatern aus der Sicht der Fachgruppe Diagnostik Entscheidungshilfen für den Einsatz von Tests und Arbeitsmitteln bietet.