

Volkskrankheit Burnout

- eine Herausforderung für die Betriebe?

RAK Lüneburg

11. Juli 2012

Jürgen Rappard
Dr. Martin Resch
www.3R-Gesundheitsmanagement.de

Geplanter Ablauf

- ⇒ Burnout – eine Volkskrankheit?
 - Definition, Zahlen, Daten, Fakten
- ⇒ Ursachen? Eine angeleitete Diskussion
- ⇒ Was kann der Betrieb tun?
 - Präventionsmaßnahmen
 - Früherkennung

PAUSE geplant von 15:20 – 15:50 Uhr

- ⇒ Was kann jede/r einzelne für sich tun?
 - Kopfkino kontrollieren
 - Bewegungs- und Entspannungstraining

Zur Person

Jürgen Rappard, Dipl. Sportlehrer
Barendorf bei Lüneburg



Trainer und Berater für Institutionen, Unternehmen und Privatpersonen

Themen u.a.:

Gefährdungsbeurteilung physischer Belastungsfaktoren,
Gesundheits-, Bewegungs- und Entspannungsangebote

Referent für verschiedene Sportverbände

Gastdozent Ruhr-Universität Bochum

www.3R-Gesundheitsmanagement.de

www.bbr-rappard.de

Zur Person

Dr. Martin Resch
Diplom-Psychologe
Seevetal-Maschen



Trainer und Berater in verschiedenen Firmen und Institutionen

Themen u.a.:

Gefährdungsanalyse, Organisationsentwicklung, Stressmanagement,
Konflikte und Mobbing, gesundheitsförderliches Führungsverhalten

gleichzeitig in eigener Praxis
tätig als Coach und Therapeut

www.3r-Gesundheitsmanagement.de

www.dr-martin-resch.de

Definition Burnout

Definition Burnout

- ⇒ Das Burnout-Syndrom ist ein Erscheinungsbild geistiger, seelischer und körperlicher Erschöpfung mit Demoralisierung und gestörten Sozialbeziehungen.
- ⇒ Es verläuft in Phasen.
- ⇒ Es wurde zunächst in Dienstleistungs- und Sozialberufen festgestellt, mittlerweile ist bekannt, dass es in allen Berufsgruppen auftreten kann.

Phasen des Burnout

1. Enthusiasmus

- Begeisterung
- Hohes Engagement

2. Stagnation

- Erfahrungen eigener Grenzen
- Vermehrte Anstrengung trotz Misserfolge

3. Frustration

- Eigene Einflusslosigkeit wird deutlich
- Gefühl der Machtlosigkeit

4. Apathie

- Emotionale Entfremdung
- Gleichgültigkeit gegenüber Umfeld und früheren Arbeitszielen

Drei Merkmale

- ⇒ Körperliche Erschöpfung
- ⇒ Emotionale Erschöpfung
- ⇒ Geistige Erschöpfung

Wie entsteht Burnout?

Eustress und Distress

⇒ **Positiver Stress (Eustress)**

- nach erfolgreicher Bewältigung der Herausforderung erfolgt Entspannung und Regeneration
- verbunden mit positiven Emotionen und Kognitionen

⇒ **Negativer Stress (Distress)**

- bei langandauernder Verausgabung ohne Erfolgserlebnis
- verbunden mit negativen Gefühlen und Kognitionen
- chronische Stress-Reaktion

Erschöpfungsdynamik

The diagram features a large iceberg floating in a blue sea. The tip of the iceberg is above the water, while the much larger base is submerged. The iceberg is white with blue and white swirling patterns on its surface. The background is a solid blue color. The title 'Erschöpfungsdynamik' is centered at the top in a yellow box. Three orange boxes on the left side of the iceberg represent the stages of exhaustion, with arrows pointing from each stage to a corresponding white box on the right. The stages are: 'Stufe 1 Warnstufe' (Warning stage), 'Stufe 2 Verhaltensveränderungen' (Behavioral changes), and 'Stufe 3 Zusammenbruch' (Collapse). The corresponding symptoms are: 'Körperliche Signale Schlafstörungen usw.' (Physical signals, sleep disorders, etc.), 'Signale aus dem sozialen Umfeld' (Signals from the social environment), and 'Körperliche und / oder seelische Erkrankung' (Physical and / or mental illness).

Stufe 1
Warnstufe

Körperliche Signale
Schlafstörungen usw.

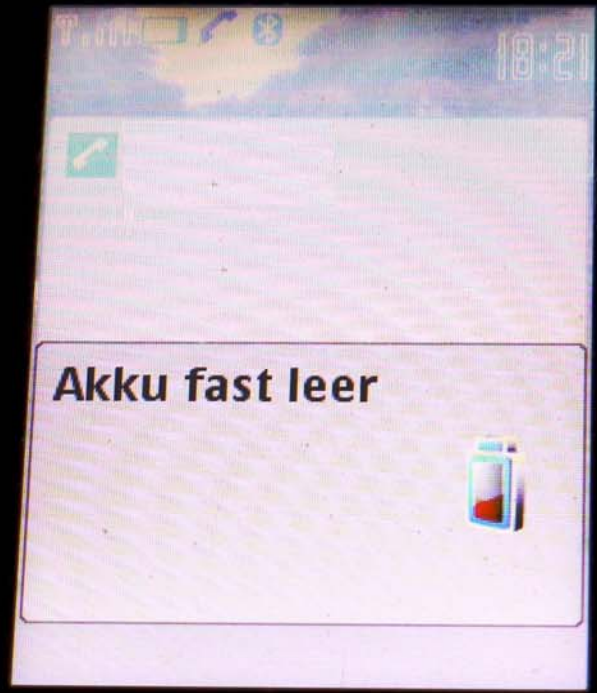
Stufe 2
Verhaltensveränderungen

Signale aus dem
sozialen Umfeld

Stufe 3
Zusammenbruch

Körperliche und / oder
seelische Erkrankung

Fit for life



Zahlen Daten Fakten

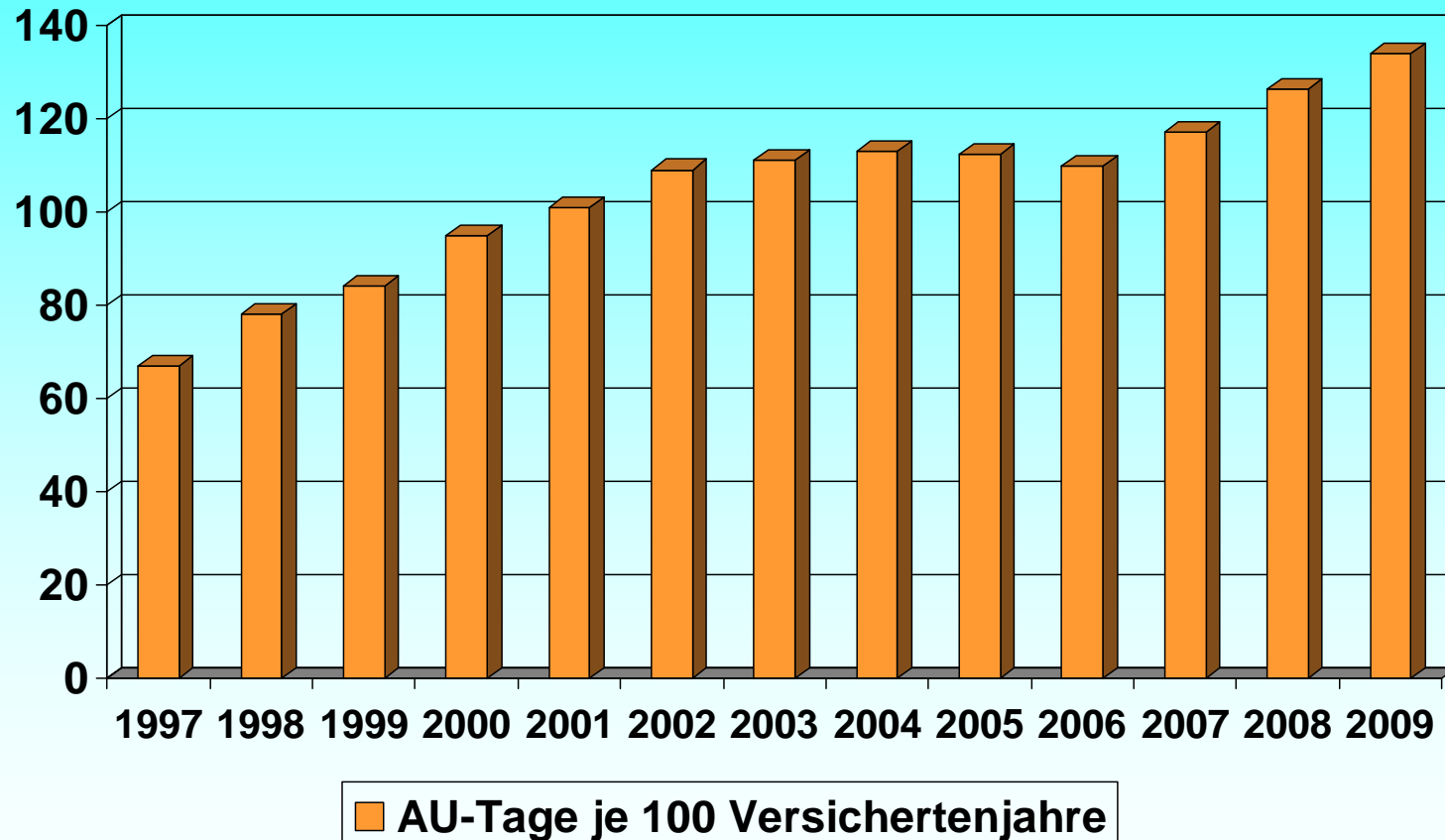
Burnout in der Presse



alarmierende Zahlen

- ⇒ 5% der 20 – 50jährigen Erwerbstätigen nehmen leistungssteigernde Medikamente ohne medizinische Verordnung
DAK-Gesundheitsreport 2009
- ⇒ Schlechte Arbeitsbedingungen führen zum sechsfachen Risiko, an Depression zu erkranken (BAUA-Studie 2010).
- ⇒ Frühverrentung aufgrund psychischer Erkrankung:
1980: 8% 2010: 39,3 %
(in Zahlen für 2010: 70.946 Betroffene)

AU-Tage aufgrund psychischer Erkrankung nehmen ständig zu

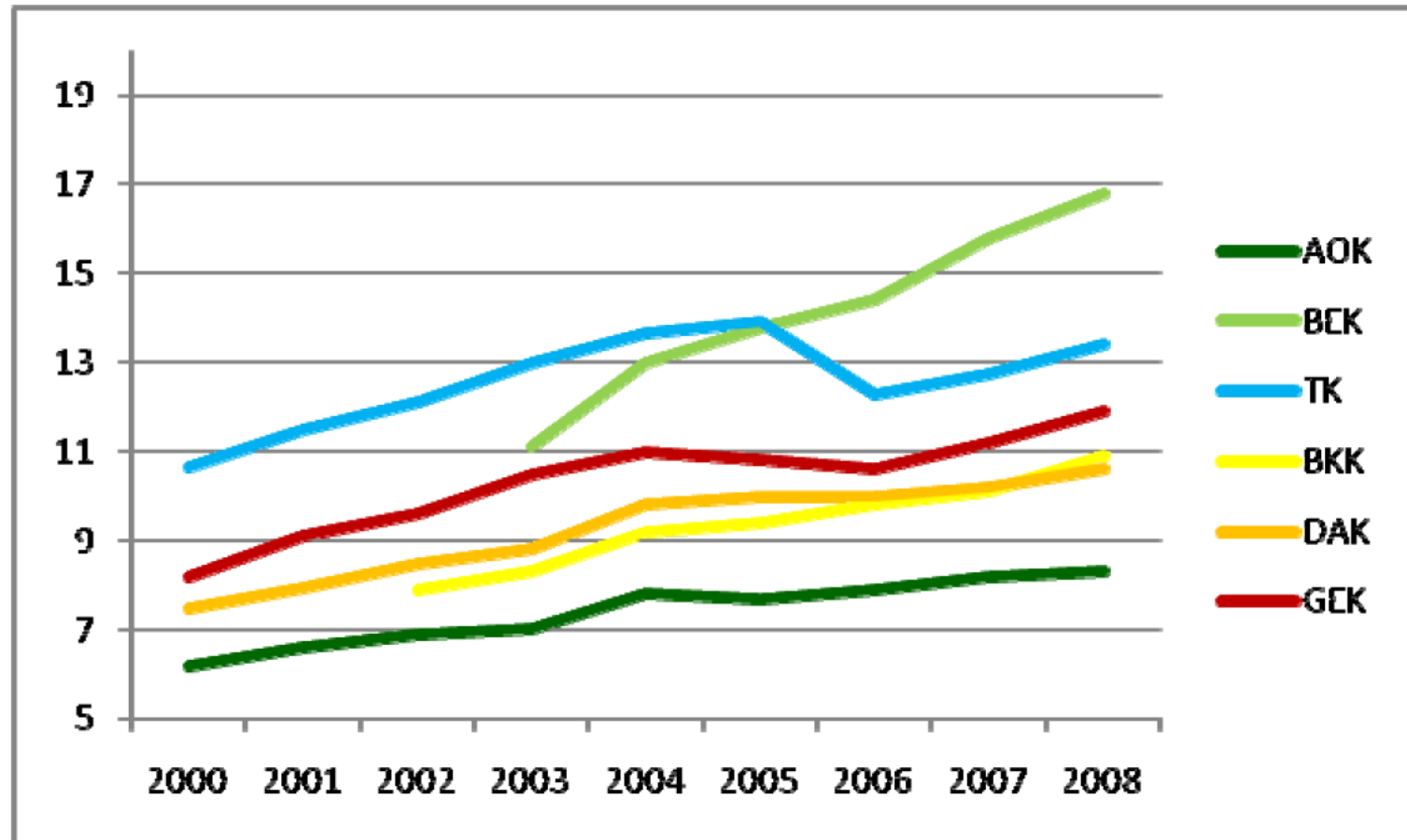


Quelle: DAK-Gesundheitsreport 1999 - 2010

Die Entwicklung betrifft alle Branchen

Abbildung 1: Psychische Erkrankungen im AU-Geschehen

Anteil der AU-Tage durch psychische Erkrankungen



2010 gehen 13 % aller AU-Tage auf psychische Störungen zurück

Tabelle 1: Arbeitsunfähigkeitstage in Mio. für Psychische und Verhaltensstörungen ab dem Jahr 2001

Jahr	Alle Diagnosen	Psychische und Verhaltensstörungen	
	AU-Tage in Mio.	AU-Tage in Mio.	prozentualer Anteil an Gesamt
2001	508,6	33,6	6,6 %
2002	491,1	34,4	7,0 %
2003	467,8	45,5	9,7 %
2004	440,1	46,3	10,5 %
2005	420,5	44,1	10,5 %
2006	401,4	42,6	10,6 %
2007	437,7	47,9	10,9 %
2008	456,8	41,0	9,0 %
2009	459,2	52,4	11,4 %
2010	408,9	53,5	13,1 %

Quelle: Bericht Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2001 bis 2010.

Produktionsausfallkosten 2010

Diagnosegruppe	Produktionsausfallkosten
Muskel-Skelett-Erkrankungen	9,1 Milliarden €
Atmungserkrankungen	5,2 Milliarden €
<i>Psychische und Verhaltensstörungen</i>	<i>5,1 Milliarden €</i>
Verletzungen, Vergiftungen	4,7 Milliarden €
Kreislaufkrankungen	2,1 Milliarden €

Quelle: Bericht über Sicherheit und Gesundheit 2010 der BAUA

Die Hitliste der „Burnout-Betriebe“ unter den 30 DAX-Unternehmen

Pro Jahr betroffen sind: (% der Belegschaft)

⇒ **Allianz** 5,9 – 8,3 %

⇒ **Deutsche Bank** 5,6 – 7,7 %

⇒ **BASF** 2,8 – 6,5 %

⇒ **Volkswagen** 1,5 – 2,8 %

Ursachen

Risiko-Faktoren in der Arbeit

⇒ Arbeitsintensität

- Zeitdruck und Termindruck, immer neue Aufgaben

⇒ Arbeiterschwernisse

- Störungen, Unterbrechungen, unzureichende Arbeitsmittel usw.

⇒ Fehlende soziale Unterstützung

- Belastenden Vorgesetztenverhalten, soziale Konflikte am Arbeitsplatz, schlechtes Betriebsklima

⇒ Indirekte Steuerung

- Eigenverantwortung für die Zielerreichung, Selbstaussbeutung, vermehrte Konkurrenz untereinander

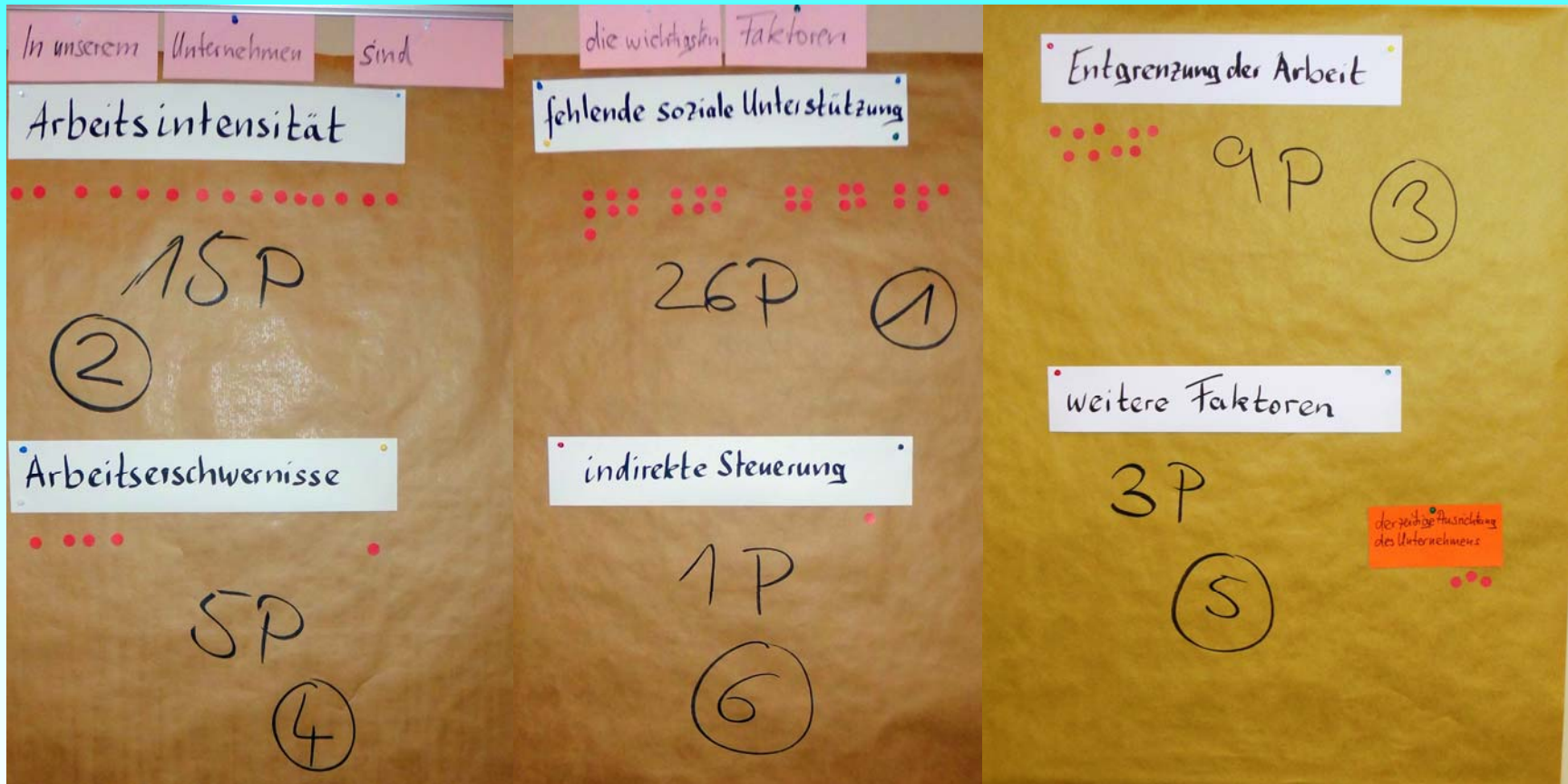
⇒ Entgrenzung der Arbeit

- Trennung von Privatleben und Arbeit wird aufgeweicht, permanente Erreichbarkeit durch moderne Medien
„Rufbereitschaft ist genauso beanspruchend wie aktive Arbeitszeit.“

Arbeit in Arbeitsgruppen

- ⇒ Finden Sie sich zu AGs zusammen (ca. 5 TN).
- ⇒ Diskutieren Sie, welche der fünf Faktoren in Ihrem Betrieb besonderen Anteil an der zunehmenden Erschöpfung und Überlastung hat.
- ⇒ Überlegen Sie, ob es bei Ihnen noch andere Faktoren in der Arbeit gibt, die zu Überlastung und Burnout führen können.
- ⇒ Beenden Sie die Diskussion innerhalb der vorgegebenen Zeit 😊.
- ⇒ Kleben Sie dann (alleine oder in Absprache mit der Gruppe) Ihren Bewertungspunkt unter den Faktor, der in Ihrem Betrieb besonders starke Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat.

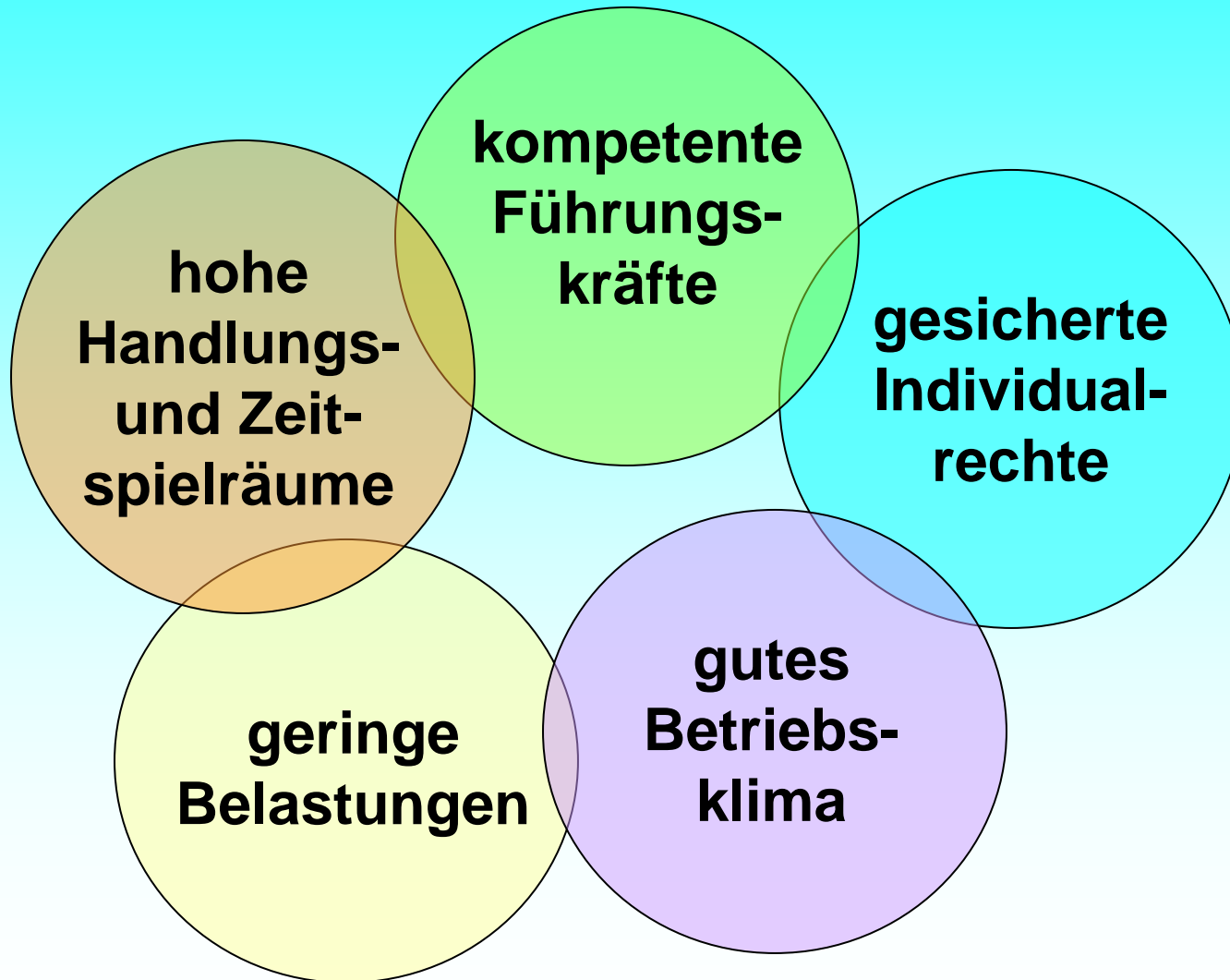
Ergebnisse der AG



Was kann der Betrieb tun?



Die stressfreie Organisation



Burnout-Prophylaxe

- Qualifizierung passend zur Aufgabe anbieten
- Angebote zur Förderung der Gesundheit machen
- Inseln der Ruhe schaffen, Pausen und Feierabend respektieren
- Anerkennung und Feedback geben
- Teamarbeit fördern und unterstützen
- Wertschätzender Umgang miteinander pflegen
- Entscheidungsspielräume erweitern, Mitsprache ermöglichen
- Delegationsregeln sauber einhalten
- Überlastung vermeiden durch angemessene Aufgabenpakete
- Urlaubs- und Krankheitsvertretungen regeln

Weitere Maßnahmen der Primärprävention

- Gefährdungsbeurteilung auch psychischer Belastungsfaktoren nach § 5 ArbSchG
 - gesetzlich vorgeschrieben / Mitbestimmung von PR/BR
- Steuerkreis Gesundheit
- Gesundheitsförderung
 - Sport, Ernährung, Entspannung
 - Stress- und Zeitmanagement-Seminare
 - Gesundheitscheck
 - Information und Aufklärung

Maßnahmen der Sekundärprävention

- Öffentlichkeitsarbeit
- Schulung der Führungskräfte
 - Wahrnehmen, Bewerten, Handeln bei Überlastung und psychischen Problemen
- Niedrigschwellige Beratungsangebote
 - betrieblicher Sozialdienst
 - Telefonisches Beratungsangebot
 - regionale Therapeuten

Maßnahmen der Tertiärprävention

⇒ Aktives BEM

- betriebliches Eingliederungsmanagement nach § 84,2 SGB IX

⇒ Internes Beratungsnetz

⇒ Externes Beratungsnetz

- Integrationsfachdienste
- Beratungsstellen
- Niedergelassene Therapeuten
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Kliniken

Früherkennung

Quick-Check: Riecht's schon brenzlich?

- **Mir fällt es heute schwerer als früher, nach der Arbeit abzuschalten.**
- **Ich habe seit einer Weile Hobbys aufgegeben, und zwar, weil mir die Zeit und Kraft dafür fehlten.**
- **Ich arbeite deutlich mehr als mir lieb ist.**
- **Mein privater Bekanntenkreis hat sich seit einer Weile verkleinert.**
- **Ich bin deutlich reizbarer geworden als früher.**
- **Ich hatte in letzter Zeit häufiger als früher das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst.**
- **Ich schlafe heute schlechter ein und / oder durch als früher.**
- **Ich spüre häufiger als früher ein Gefühl der Erschöpfung, ohne körperlich gearbeitet zu haben.**

Quelle: VBG „Burnout erkennen, verstehen, bekämpfen“ zu beziehen unter: www.cconsult.info. Dort gibt es auch einen ausführlicheren Selbsttest.

Das „H-I-L-F-E-Konzept“

H insehen

I nitative ergreifen

L eitungsfunktion wahrnehmen

F ührungsverantwortung: Fördern –
Fordern

E xperten hinzuziehen

beobachtbare Frühwarnsignale

⇒ **Sozialer Rückzug bei früher gut Integrierten**

⇒ **Veränderte emotionale Reaktionsmuster:**

- erhöhte Reizbarkeit
- häufiger werdende Tränenausbrüche
- scheinbare Teilnahmslosigkeit
- Pokerface

⇒ **Nachlassendes Engagement bis hin zu allgemeinem Negativismus und Sarkasmus**

⇒ **Sinkende Effektivität, zum Beispiel unnötige Überstunden**

Früherkennung

- ⇒ **Nur möglich über einen längeren Zeitraum**
- ⇒ **Indiz: Veränderung gegenüber früher!**
- ⇒ **Keine Diagnosen!!!**
- ⇒ **Auf das eigene „Bauchgefühl“ achten**
- ⇒ **Konkrete Veränderungen genau beobachten und festhalten**

Individuelle Gegenstrategien

Die wichtigste Botschaft



bevor es zu spät ist!

Hilfreiches

⇒ *„Das Leben wurde uns nicht dafür gegeben, ständig über Grenzen zu gehen. ... Es gab eine Zeit, da war ich körperlich und geistig wirklich ausgelaugt. ... Sich in solchen Momenten Hilfe zu holen, ist eher ein Zeichen von Stärke als von Schwäche.“*

Von wem stammt das Zitat:

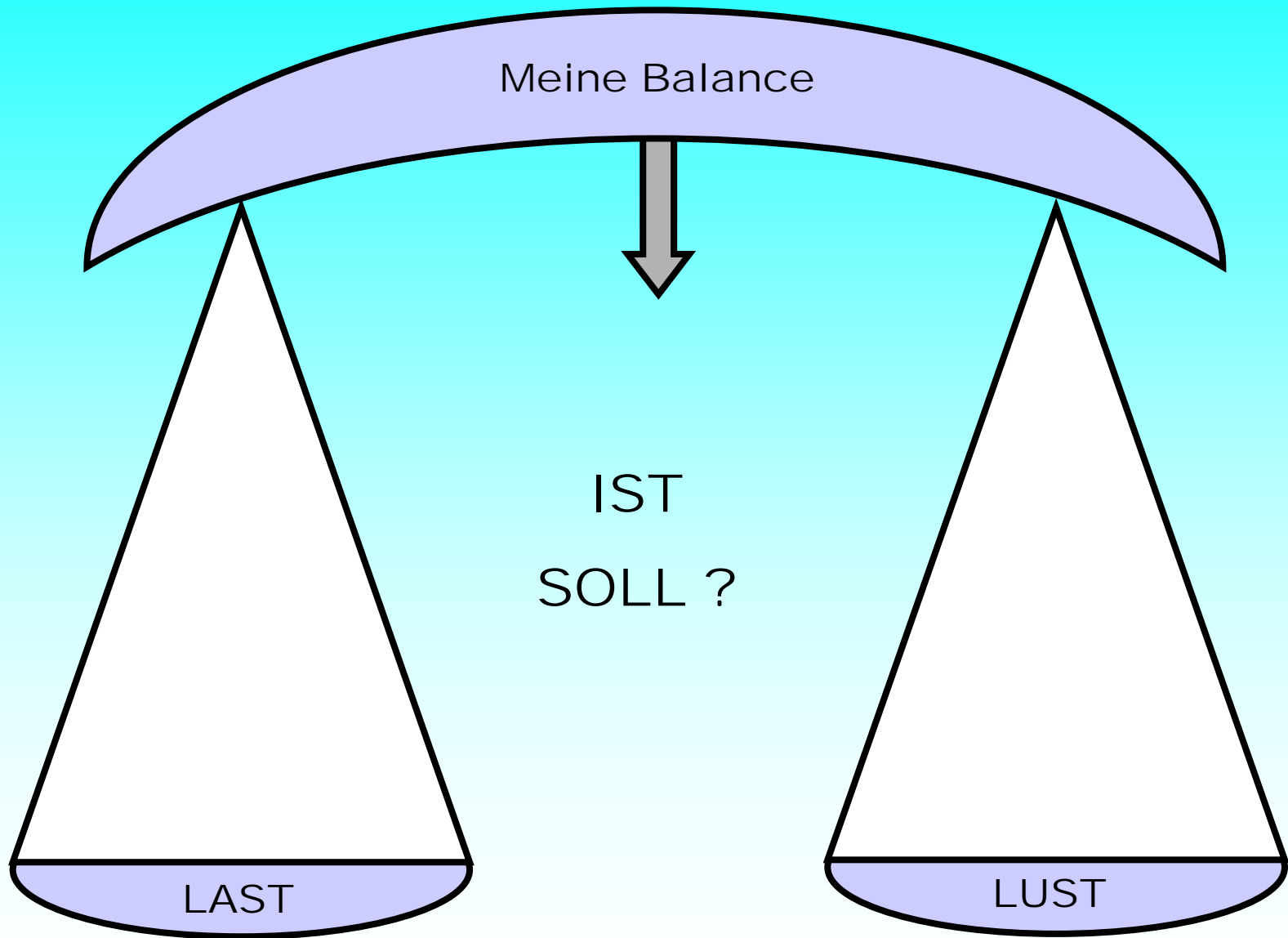
A: Margot Käßmann

B: Oliver Kahn

C: Johannes Rau

D: Dieter Bohlen

Schritt 1: Wie will ich leben?



Was kann ich ändern? Programm wählen im Kopfkino

⇒ **Nachlesen bei:**

Küstenmacher, T., 2008, Simplify your life, Knauer-Verlag, S.179 ff.

Meine inneren Antreiber

⇒ „Sei perfekt!“

⇒ „Beeile Dich!“

⇒ Streng Dich an!“

⇒ „Mach es allen recht!“

⇒ „Sei stark!“

⇒ Ich darf etwas unvollkommen lassen.

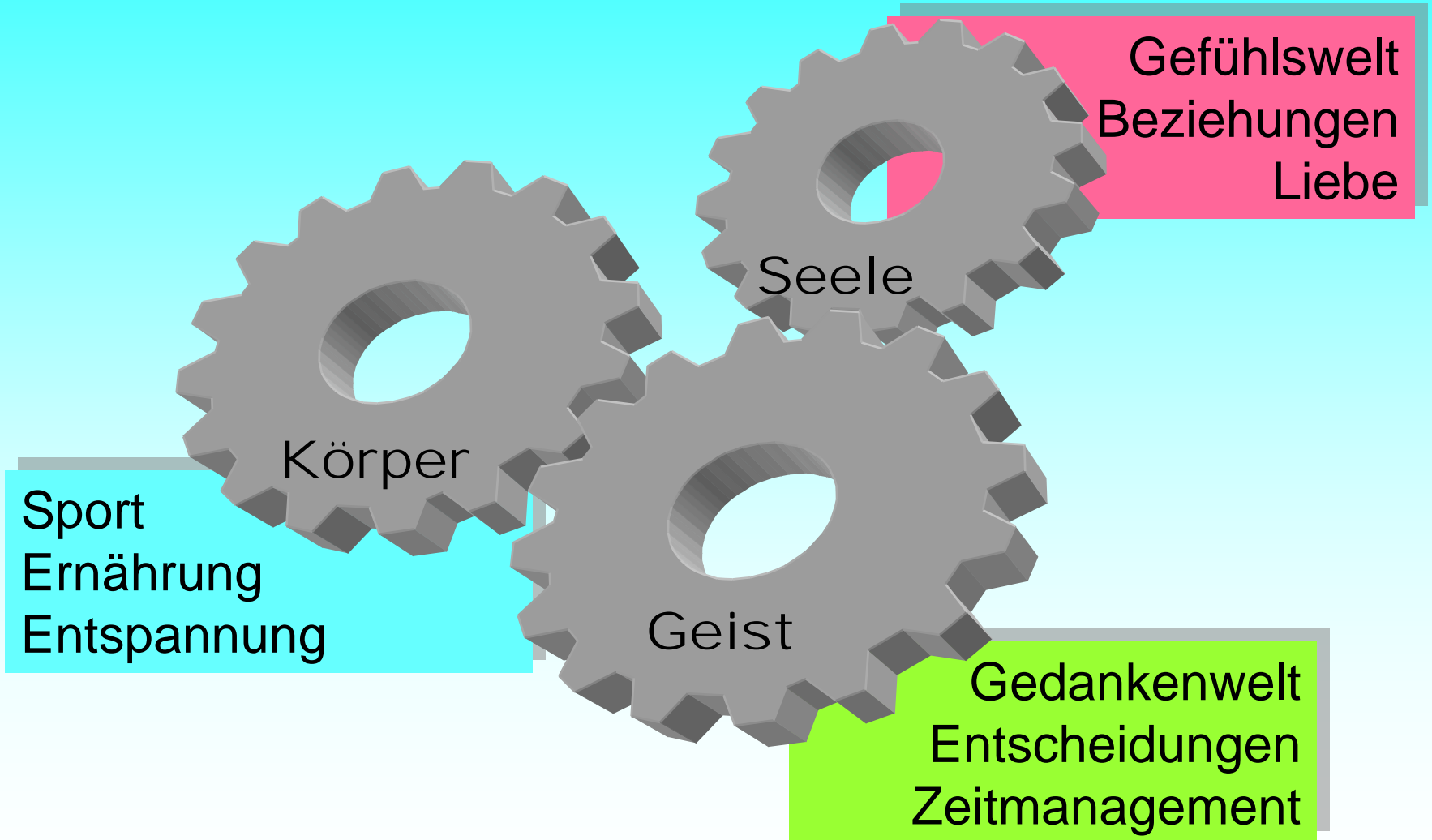
⇒ Ich darf mir Zeit nehmen.

⇒ Ich darf die Dinge gelassen tun.

⇒ Ich darf ich selbst sein.

⇒ Ich darf Schwächen zeigen und mir helfen lassen.

Die Balance finden



Kurzentspannung nach Barnard

① tief ein- und ausatmen

+ "STOPP" denken

② tief ein- und ausatmen

+ Schultern locker

③ tief ein- und ausatmen

+ Zähne auseinander

④ tief ein- und ausatmen

+ Schönes 'Bild'

vorstellen