

## Burnout Interaktiv!

Vertiefungsworkshop  
Forum BGM  
1.12.2011

8. Dezember 2011 Seite 1

PDAG

## Definitions-Klärung

- **Erschöpfungsdepression**, die aufgrund einer beruflichen Dauerbelastung entsteht.
- Im Vordergrund stehen **dauerhafter Energieverlust, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gleichgültigkeit und ein Gefühl, das eigene Leben nicht mehr kontrollieren zu können.**
- Dies bei vorhergehendem, oft langjährigem sehr **hohem Engagement** und überdurchschnittlichen Leistungen. Denn nur wer für eine Sache glüht kann auch ausbrennen.

8. Dezember 2011 Seite 2

PDAG

## Die schädliche Seite des Burnout-HYPES (NZZ)

- Betroffene geraten in die **Normalitätsfalle**: Verdient überhaupt noch Aufmerksamkeit was anscheinend ohne hin alle betrifft?
- Gefahr der Übersättigung, **psychische Stressfolgen werden tabuisiert**, Betroffene suchen erst verspätet professionelle Hilfe und entwickeln möglicherweise schwerwiegende Krankheiten wie Panikstörungen oder Depressionen.
- Also: **Nicht jede kleine Erschöpfung als Burnout bezeichnen.**  
Burnout als gefährliches Modewort!

8. Dezember 2011 Seite 3

PDAG

## Häufigkeiten

8. Dezember 2011 Seite 4

PDAG

## Definition der Gesundheit

- Die WHO beschreibt Gesundheit als Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

→ **Keine Gesundheit  
ohne psychische Gesundheit**

8. Dezember 2011 Seite 5

PDAG

## Wir alle sind betroffen!

- Laut Schweizerischer Gesundheitsbefragung **leiden 44% der Arbeitnehmenden unter starken nervlichen Anspannungen am Arbeitsplatz.**
- Schätzungsweise leidet **jeder zehnte Schüler unter Angststörungen**, die so einschränkend sind, dass sie behandelt werden müssten. In Behandlung sind jedoch nur die wenigsten.
- 16% der Bevölkerung leiden unter **Angststörungen.**
- Bis **20% der über 60-jährigen Menschen sind von Altersdepressionen betroffen.** Diese ist schwer zu erkennen, denn häufig werden niedergeschlagene Stimmung und Zurückgezogenheit als normal angesehen.

8. Dezember 2011 Seite 6

PDAG

## Psychische Krankheiten in unserem Kanton Aargau

- **300 000 Aargauer/innen** erkranken in ihrem Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Krankheit.
- **150 000 Aargauer/innen** leiden in einem Jahr an einer behandlungsbedürftigen psychischen Krankheit.
- **10 000 Aargauer/innen** erkranken pro Jahr neu an einer behandlungsbedürftigen psychischen Krankheit, **300** an einer Ersterkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis, **2000** an einer Demenz.  
**1000** davon zeigen einen chronischen Verlauf.
- **110 Aargauer/innen** pro Jahr suizidieren sich, **1100** verüben einen Suizidversuch.

8. Dezember 2011 Seite 7

PDAG

## Das Lebensfass-Modell

8. Dezember 2011 Seite 8

PDAG

## Burnout/Depression/Lebenskrise

- **Burnout** steht im Zusammenhang mit der **Arbeit** und ist **keine Diagnose**. Wegen Burnout wird niemand krankgeschrieben, wegen einer Depression hingegen schon. Symptome häufig ähnlich bis gleich.
- Genau genommen müsste man von Depression reden.
- Offensichtlich spricht man leichter von Burnout als von Depression.

(Ruedi Josuran)

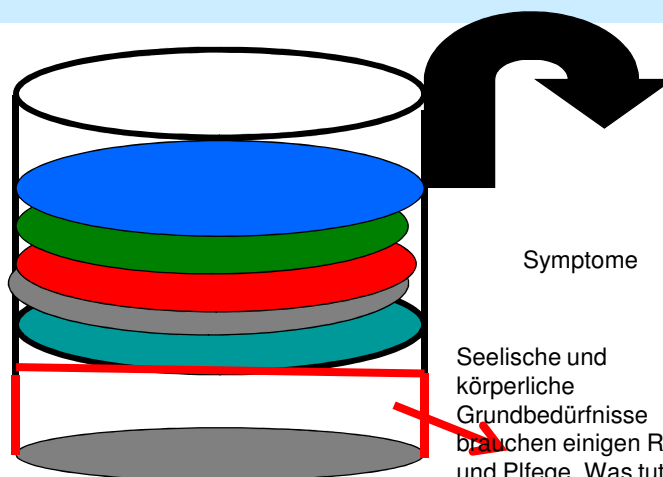
8. Dezember 2011 Seite 9

PDAG

## Belastungen des Lebens

Fass läuft über,  
der letzte Tropfen

Beziehung  
Gesundheit  
Arbeit  
Wohnen  
Finanzen



8. Dezember 2011 Seite 10

PDAG

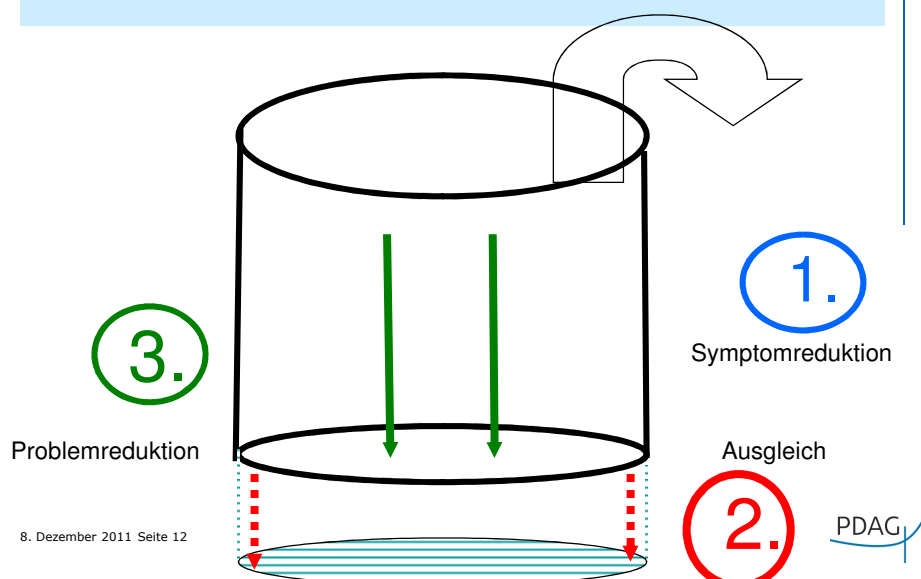
## Arbeitswelt hat sich radikal gewandelt!

- In der Schweiz hat die **Arbeitsproduktivität** seit den 1960 – er Jahren pro Stunde um 225 % zugenommen.
- Das Arbeitsleben hat sich **verdichtet** und es ist zudem **„entgrenzt“** weil wir ständig erreichbar und verfügbar sind. Zudem ist das **Klima** auch wegen der volatilen Finanzmärkte **rauer geworden**.

8. Dezember 2011 Seite 11

PDAG

## Ansatz bei reaktiven Störungen



8. Dezember 2011 Seite 12

PDAG

## Prävention

- Freizeit, Sport
- Entspannung (Massagen, Bäder, Sauna)
- Soziale Kontakte
- Atemtechnik...
- Arbeitsbezogen:  
Arbeitsorganisation mit individuellem  
Zeitmanagement, Selbstbehauptung (Nein sagen  
können), Reduktion unrealistischer Erwartungen,  
aktive Stressbewältigung, gezielte Life-work  
balance. Wahl des Arbeitgeber, der mir gut tut.  
Coaching.....

8. Dezember 2011 Seite 13

PDAG

## Depression Häufigkeit, Symptome, Ursachen

8. Dezember 2011 Seite 14

PDAG

## Was ist eine Depression

- Depressionen beeinträchtigen **Denken, Fühlen, das Verhalten, den inneren Antrieb sowie das körperliche Wohlbefinden** des Menschen.
- Es kommt zu einer Veränderung des Gehirnstoffwechsel, zu einem Mangel der **Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin.**
- Die Entwicklung einer depressiven Episode kann sich langsam unmerklich oder ganz plötzlich einstellen.

8. Dezember 2011 Daniel  
Bielinski

PDAG

## Wie häufig kommt es zu Depressionen

- Zählen zu den häufigsten Krankheiten überhaupt
- An einem bestimmten Tag leiden 3-5% der Weltbevölkerung an Depressionen (120 – 200 Mio Menschen)
- **In der Schweiz kommt es pro Jahr zu 100 000 Neuerkrankungen**
- Die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken liegt zwischen 20-30%

8. Dezember 2011 Daniel  
Bielinski

PDAG



## Welches sind die Zeichen einer Depression („-losigkeiten“) I

- Andauerndes **Gefühl von tiefer Traurigkeit**, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit bis keine Gefühle mehr empfinden können, immer Weinen müssen oder nicht mehr Weinen können
- **Antriebslosigkeit**: Mühe den Alltag zu bewältigen, Verlust der inneren antreibenden Kraft, verminderte Energie
- **Verlust von Freude und Interesse** an beinahe allen Dingen
- Verlust von **Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl**.
- **Konzentrations-, Gedächtnis und Merkfähigkeitsstörungen**, eingeschränkte Arbeitsfähigkeit.

8. Dezember 2011 Daniel  
Bielinski

17

PDAG

## Welches sind die Zeichen einer Depression („-losigkeiten“) II

- **Körperliche Beschwerden** wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Schmerzen, Verlust des Interesses an der Sexualität, Schmerzen, Verdauungsstörungen, Druck über Brust etc.
- **Schuldgefühle**, Gefühl versagt zu haben
- Verminderte Belastbarkeit, Gefühl der Ueberforderung, der inneren Leere, der Sinnlosigkeit des Daseins
- **Suizidgedanken**- oder absichten

8. Dezember 2011 Daniel  
Bielinski

PDAG

## Welches sind die Zeichen einer Depression („-losigkeiten“) III

- Sich angespannt fühlen, entweder **Bewegungsdrang oder Bewegungsarmut**
- **Morgentief**
- **Veränderung der Beziehung** zu Ehepartner, Freunde und Angehörigen

8. Dezember 2011 Daniel  
Bielinski

PDAG

## Umgang mit depressiven Menschen

8. Dezember 2011 Seite 20

PDAG

## Umgang mit depressiven Menschen

- Depression ist eine ernste Krankheit
- Zuwendung, Unterstützung, Geduld
- Entschiede vermeiden/treffen
- Suizidgedanken ernst nehmen
- Urlaub/fremde Umgebung sind keine Lösung
- Eigene körperliche/psychische Grenzen beachten

8. Dezember 2011 Seite 21

PDAG

## Depression ist eine ernste Krankheit

- Druckversuche, Appelle an den Willen wie „reiss Dich zusammen, lass Dich nicht gehen, tu es mir zu liebe, Denke positiv “ oder Vorwürfe sind kontra-produktiv. Der Krankheit die Schuld geben, nicht dem Betroffenen. Blutdrucksenkung ist ja auch keine Willensfrage.
- Depressionen sind behandelbar und heilbar.

8. Dezember 2011 Seite 22

PDAG

## Zuwendung, Unterstützung, Geduld

- Zeigen Sie, dass sie helfen wollen, haben Sie Geduld und Zeit zum Zuhören, seien sie verständnisvoll und aufmerksam.
- Vermeiden Sie Mitleid und langes Anhören der Klagen.
- Rasche Lösungen und Ratschläge helfen nicht. Nicht ernst gemeinte, oberflächliche Ablenkungsversuche wirken kontraproduktiv, der depressive Mensch fühlt sich nicht ernst genommen, ist enttäuscht.

8. Dezember 2011 Seite 23

PDAG

## Entscheide vermeiden/treffen

Der Depressive kann nicht mehr objektiv oder gar nicht mehr entschieden.

**Vermeiden**, dass folgenschwere Entscheide getroffen werden (Künden der Arbeitsstelle, Trennen der Partnerschaft, Verkauf des Hauses etc.)

**Entscheide treffen** und entschieden umsetzen wo sie lebenswichtig sind: Ernährung, Arztbesuch, Tabletteneinnahme, Bewegung, Körperpflege

8. Dezember 2011 Seite 24

PDAG

## Eigene körperliche/psychische Grenzen beachten

- Nicht Ueberengagement sondern das **Einteilen der Kräfte**, ein langer Atem sind gefragt.
- Vorsichtiger Umgang mit den eigenen Reserven: soziale Kontakte aufrecht erhalten, Zeit zum Auftanken beachten, eigene Ueberforderung erkennen, fremde Hilfe annehmen (Selbsthilfegruppen, Aerzte, Psychotherapeuten).

8. Dezember 2011 Seite 25

PDAG

## Suizidgedanken ernst nehmen: Ausdruck depressiver Hoffnungslosigkeit

- Sie gehören zur Depression wie das "Fieber zur Grippe".
- Offenes Ansprechen löst keinen Suizid aus, vielmehr führt es beim Betroffenen zu einer Entlastung.
- Je konkreter die Vorstellungen und/ oder Vorbereitungshandlungen, je stärker der Rückzug, die Isolation und die Zeichen zunehmender Verzweiflung und Auswegslosigkeit sind, desto grösser das Risiko.

8. Dezember 2011 Seite 26

PDAG

## **Urlaub/fremde Umgebung sind während der depressiven Phase keine Lösung**

- Ziel ist es mit dem Alltag fertig zu werden.
- Der gebesserte Zustand ist Voraussetzung für neue Perspektive (Kuren/Ferien).
- Ansonsten kommt es zu verstärkter Vereinsamung mit Grübeln und Möglicherweise Suizidgedanken.

8. Dezember 2011 Seite 27

PDAG

## **Spezielle Fragen im Zusammenhang mit „Burnout“**

8. Dezember 2011 Seite 28

PDAG

## Warum holen sich Betroffene keine Hilfe?

- Depression und Burnout häufig im Zusammenhang mit einer geringeren Belastbarkeit gesehen. **Burnout im Arbeitskontext wird in erster Linie mit Leistungsschwäche assoziiert!**
- In unserer Gesellschaft hängt der Wert des Menschen sehr stark von Gesundheit und Leistung ab. Man ist wertvoll wenn man zu den Leistungsfähigen und Starken gehört.
- Zentral ist es den **eigenen Wert auch ausserhalb der Kategorien Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu definieren.** Jeder Mensch braucht das Bewusstsein grundsätzlich wertvoll zu

8. Dezember 2011 Seite 29

PDAG

## Dem BurnOut vorbeugen?

**Mehr die seelischen/körperlichen Grundbedürfnisse beachten**

- Viele Grundbedürfnisse haben wir gerade auf die Arbeit projiziert. Wir wollen uns im Job verwirklichen, anerkannt und geliebt werden, suchen Freundschaften, Spass und Möglichkeiten uns weiterzuentwickeln.
- Das ist aber kaum Alles möglich, nicht Alles auf eine Karte setzen. **Seelische und körperliche Grundbedürfnisse brauchen einigen Raum und Pflege**, u.a. sich regelmässig erholen, und bewegen, im fremdbestimmten Prioritäten-dschungel eigene Schwerpunkte zu setzen.

8. Dezember 2011 Seite 30

PDAG

## Unterstützung der Betroffenen

- MA ernst nehmen, Mut machen, Interesse signalisieren. Sich anbieten, gleichzeitig aber auch abgrenzen.
- Nicht jede kleine Erschöpfung als Burnout bezeichnen.  
Burnout als gefährliches Modewort
- Klare Absprachen zwischen Linie und HR
- Professionelle Hilfe vermitteln.
- Baldmöglichst auf Helferkonferenz drängen um eine Standortbestimmung vorzunehmen.
- Dem Betroffenen Luft lassen, Kontakt zum MA aber aufrecht erhalten.
- Gute offene und transparente Information.
- Reintegration gut planen.