

Stress – Burn-Out – Depression



MAG.^A DDR.^{IN} ROSA STIEGER

14.6.2014

**VORTRAG BEIM GESUNDHEITSTAG FÜR
FRAUEN UND MÄDCHEN
KUZ EISENSTADT**

THEMEN – überblicksartige Behandlung

2

- Stress als Vorläufer von Burn-out
- Arten von Stress
- Was ist Burn-out?
- Merkmale bei Burn-out
- Bewältigungsstrategien von Burn-out
- Fürsorgeverhalten des Arbeitgebers/der Arbeitgeberin
- Prävention- und Interventionsstrategien
- Gegenüberstellung Burn-out und Depression

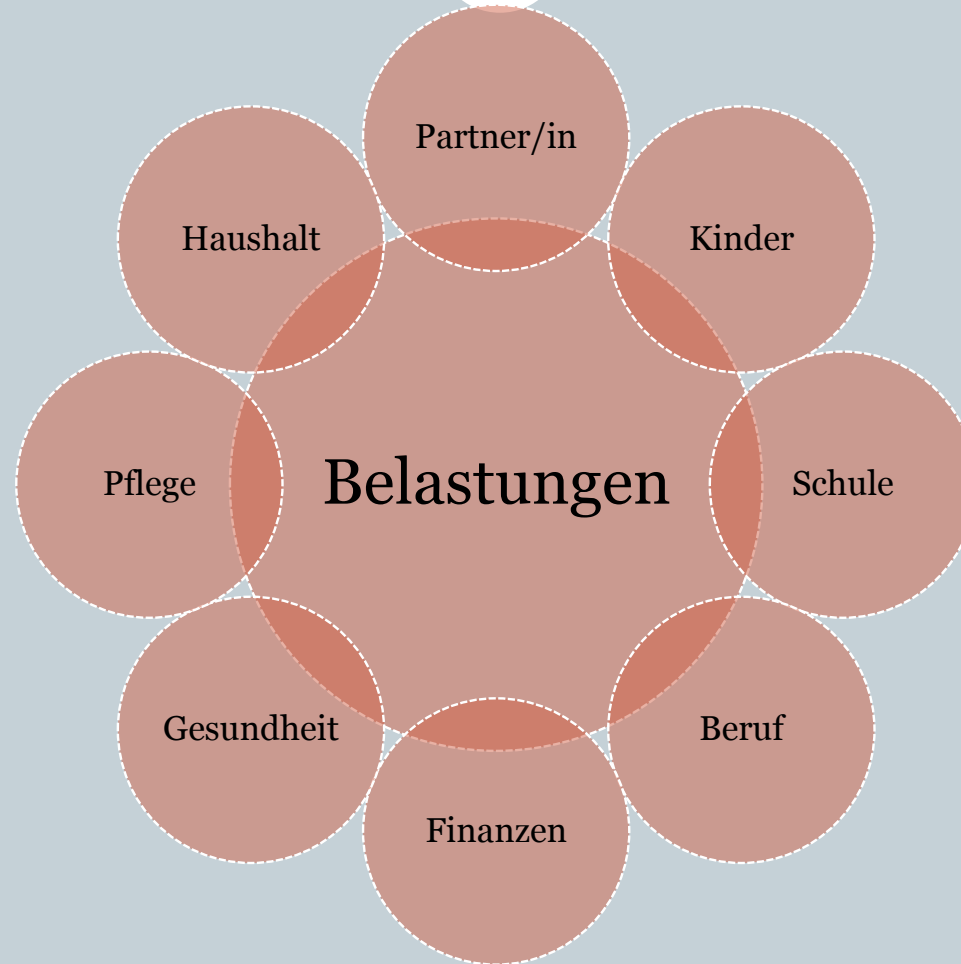
Stress als Vorläufer von Burn-out

3

- Stress ist subjektiv , individuelle Bewertung
- Herausforderung ist positiver Stress
- Überlastung zeigt sich bei negativem Stress
- Stress ist kurzfristig oder langfristig
- Stress ist kontrollierbar oder nicht
- Stress löst eine chemische Reaktion im Körper aus
- Stress: Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Vasopressin...)
- Stress bringt den Körper in einen Anspannungs- und Aktivierungszustand

Stressfaktoren für Frauen

4



Stressarten

5

- **Chronischer Stress** ist Stress, der scheinbar kein Ende nimmt: z.B. Chef/in sucht dauernd Fehler bei Ihnen, Über- und Unterforderung, Ungleichbehandlungen, gute Arbeit wird nicht gewürdigt, fehlendes Unterstützungssystem im Betrieb;
 - familiär: z.B. Partnerprobleme, chronische Krankheit, gravierende schulische Probleme des Kindes;
- **Unkontrollierbarer Stress:** Umstrukturierungen in Betrieben, Betriebsschließungen, finanzielle Unsicherheit, Mitarbeiterabbau;
 - familiär: z.B. Gewalt in Familien, „Rosenkrieg“, Alkoholkrankheit eines Elternteils - Gefühl der Machtlosigkeit macht sich breit ;

Stress und Burnout

6

- Stress : Körper bereit für Kampf, Flucht oder Erstarren
- Stress wirkt auf die Blutzufuhr in den Muskeln und inneren Organe – Extremitäten werden kalt – Gesicht blass – Pupillen weiten sich, um mehr Licht zu sehen, Körpertemperatur steigt leicht an, vermehrtes Schwitzen...
- Nach der Stresssituation – Rückkehr zur Normalität – Herunterfahren der Hormonausschüttung

ABER: Dauerstress bedeutet Daueranspannung – Erholungszustand tritt nicht ein

- chronischer Stress + nicht bewältigbarer Stress machen krank
- **chronisch erhöhte Cortisolwerte** – unterdrückt gleichzeitig das Immunsystem und hat Folgen für das Gehirn

Was ist ein „Burn-out“?

7

- Zustand der totalen Erschöpfung, Ausgebranntsein
- Kein eigenes Krankheitsbild (siehe ICD-10: Z73.0)
- Zusatzdiagnose – Erklärung für andere Diagnosen
- Burn-out bezieht sich – im engeren Sinn - auf den ARBEITSPLATZ (siehe grundlegende wissenschaftliche Arbeiten)
- Fehlanpassung an die beruflichen Realitäten – körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfungszustand
- Fürsorgepflicht des Arbeitgebers spielt dabei große Rolle
- Langer, oft schleichender Prozess
- Ungünstige Bewältigungsstrategien am Arbeitsplatz
- Chronischer Stress – unkontrollierbarer Stress

Zentrale Merkmale des „Burn-out“ Syndroms

8

- **Körperliche, emotionale, geistige Erschöpfung**
- Kraftlosigkeit, Müdigkeit – Zusammenbruch
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, psychosomatische Symptome – Kopf-, Rücken-, Muskelschmerzen, Bluthochdruck, Schwindel, etc.
- **Reduzierte Leistungsfähigkeit – Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Lebensunzufriedenheit**
- Gefühl von Versagen
- Gleichgültigkeit nimmt zu – alles wird abgewertet
- Schleichender Verlust des Vertrauens in eigene Fähigkeiten
- **Zynismus im Umgang mit Anderen in der Arbeitswelt – abgestumpfte Reaktion durch chronischen Stress**
- Distanz wird geschaffen um Leid der Arbeit zu verringern - Rückzug
- Symptome können sich oft mit Depression überlappen

Wie entsteht das „Burn-out“ Syndrom?

9

- **Erklärungsmodelle auf Arbeitswelt bezogen + Persönlichkeit**
- Chronischer/und/oder unkontrollierbarer Stress
- **Chronische Überarbeitung - Arbeitsüberlastung**
- Psychische Überlastung im Umgang mit Menschen
- **Schwierige Arbeitsbedingungen – stresserzeugend**
- Leistung des Arbeitnehmers/der Arbeitnehmerin wird zu wenig gewürdigt
- **Empfundener Kontrollverlust im Arbeitsbereich** („...werde hin- und hergeschoben...nichts kann ich recht machen...werde immer übergangen...Arbeit wird nicht gewürdigt...“etc.)
- **Arbeitsrechtliches Fürsorgeverhalten des Arbeitgebers/der Arbeitgeberin ist mangelhaft bzw. defizitär – ASchG 2013!**
- **Burn-out als Prozess!**

Fürsorgepflicht des Dienstgebers

ArbeitnehmerInnenschutzgesetz §§ 3,4,7,76,81, ABGB § 1157 ,
Angestelltengesetz §18

10

Leben und Gesundheit des Dienstnehmers/der Dienstnehmerin
zu schützen (Heizung, Lärmschutz, Nichtraucher/innenschutz,
Sicherheitsmaßnahmen etc.)

Rücksichtnahme auf Gesundheit, Sittlichkeit und Religion des
Arbeitnehmers/der Arbeitnehmerin

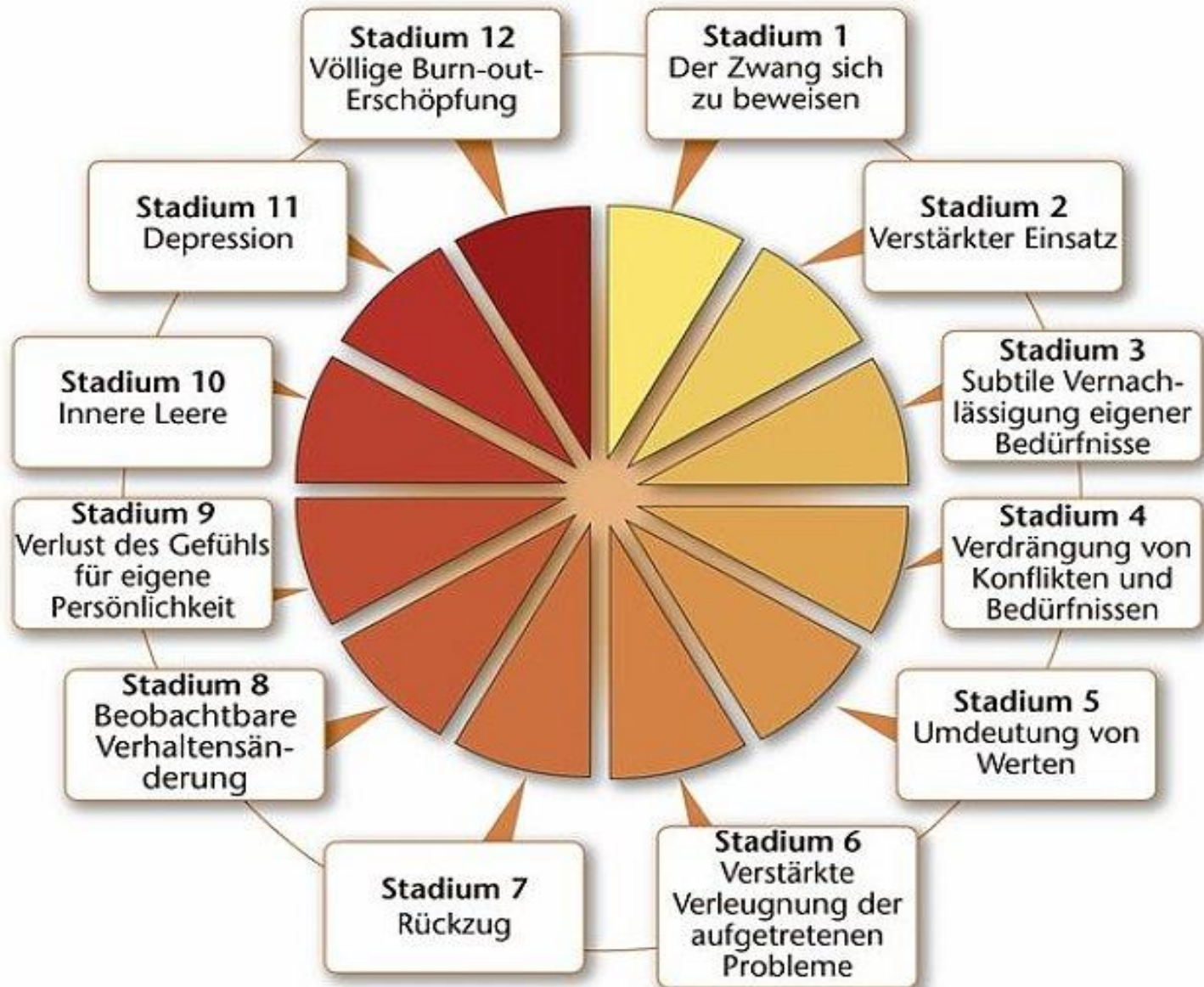
Wahrung der Sittlichkeit je nach Alter und Geschlecht: d.h. für das
seelische Wohl und Empfinden des Arbeitnehmers/der Arbeitnehmerin
Sorge zu tragen, **das Wohlergehen zu gewährleisten** etc.

Beispiele insgesamt: kein Begrapschen, keine sexuellen Übergriffe dulden,
keine Ungleichbehandlungen (siehe auch Alter), kein Mobbing, kein
Bossing, **Fairness am Arbeitsplatz**, die **Würde des Menschen**
wahren;

Aktiver Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung als aktiver Teil
der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers http://www.hilfe-ich-verbrenne.at/tipps_arbeitsplatz.htm

12 Stufen (Stadien) des Burn-out nach Freudenberger & North (1983)

Zwölf Stadien des Burn-Out



Burn-out Prävention: Was muss ich über mich wissen?

13

Stärken kennen– was gibt mir Kraft?

- Stärken: Humor, Kreativität, mein Umgang mit Belastungen, meine Lebensneugierde, mein Hobby, mein Wissen...
- Kraft: meine Familie, meine Schwester, meine Musik, mein Team, mein Sport, Bewegung, Kochen, Natur, Neues Lernen; ...

Schwächen kennen – was ist stresserhöhend?

- Ängstlicher Typ, schüchterner Typ, aggressiver Typ
- Kontrollfreak
- Konfliktvermeiderin
- Verletze immer wieder die Grenzen anderer oder lasse zu, dass man meine Grenzen verletzt...
- Keine wirklichen Freundinnen/Freunde
- Anpassung bis zur Selbstaufgabe (kann nicht Nein sagen...)
- Man sagt zu mir immer wieder:.....Du bist immer die Gebende...

Beruflich einschneidende Erlebnisse?

Stress im Beruf – grundsätzliche Strategien

14

- **Problem nicht mit sich alleine austragen**
- Körperliche, emotionale, psychische **Symptome beachten** – nicht bagatellisieren
- **Eigenes Handeln in der Firma** aus der Vogelperspektive betrachten - Achtsamkeitsprinzip
- **Bewältigungsstrategien** durchleuchten
- Besprechung in der Firma, in der Familie, mit Freunden
- **Unterstützung suchen**
- **Öffentlichkeitsprinzip** bei Mobbing, Bossing
- Gespräch und **Rat suchen**: Betriebsrat, Vorgesetzte/r, AK
- **Fürsorgeverhalten** des Arbeitgebers/der Arbeitgeberin durchleuchten bzw. ansprechen
- **Hilfe** in Anspruch nehmen

Spezielle Bewältigungsstrategien bei Burn-out

15

- **Frage: Hat sich die Arbeit verändert oder habe ich mich verändert? Siehe:** Siehe: Interview mit Dr. Christian Simhandl, Der Standard , am 20.6.11 , Burnout ist keine Depression – oder doch?
- Organigramm – **Kompetenzen** – berufliche Arbeit
- **Arbeitsverhalten analysieren** – wann habe ich am Arbeitsplatz meine Ruhephasen?
- Welche **firmeninterne Unterstützungsmaßnahmen** gibt es? MitarbeiterInnengespräch, Gesundheitszirkel, ArbeitsmedizinerIn, ArbeitspsychologIn
- **Betriebsrat – Gespräch führen!**
- **Professionelle Hilfe suchen – Psychologe/Psychologin, Therapeut/in**
- **Belastungen reihen** – Bewertung 1-10
- Problem am Arbeitsplatz kommunizieren – **Fürsorgeverhalten des Arbeitgebers ansprechen**

Persönliche Bewältigungsstrategien bei Burn-out

16

- **SELBSTFÜRSORGE** - Essen, Trinken, Schlaf , Bewegung – Schutz? Sicherheit?
- **Individuelle Stressquellen identifizieren!**
- **Gesunde Lebensführung - Achtsamkeit**
- **Reflexion der eigenen Einstellung zur Arbeit**
- **Zeitmanagement – Kräfteinsatz dosieren**
- **Aktive Freizeitgestaltung - Stärkung**
- **Grenzen setzen und „NEIN“ sagen können**
- **Delegation, um Unterstützung bitten oder einfordern**
- **Perfektionsanspruch herunterschrauben – realistische Ziele setzen**
- **Hausarzt aufsuchen**
- **Tragfeste Beziehungen sind größter Schutz bei Stress!**

Burn-out oder Depression?

17

- Burn-out bezieht sich auf ARBEITSPLATZ – keine eigenständige Erkrankung
- Depression – eigenständige psychische Erkrankung – seelische Gesundheitsstörung
- Diagnostisch hat Depression andere Ursachen
- Depression hat anderen Verlauf
- Burn-out kann in eine Depression führen – wenn Stressprobleme bestehen bleiben
- Übergänge oft fließend

Depression – Ursachen

Seelische Gesundheitsstörung

18

Ursachen – Auslöser – Bereitschaft zur Entwicklung einer Depression:

BIOLOGISCHE FAKTOREN

- Erbliche Veranlagung (Veranlagung zu einer Depression)

KÖRPERLICHE ERKRANKUNG -AUSLÖSER

- chronische Erkrankung, hormonelle Umstellung, Fehlfunktion Schilddrüse, Diabetes Mellitus, aktuelle Erkrankung;
- Hirnorganische Erkrankung: Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose
- Neurobiologische Faktoren: Stress – aktueller Auslöser - Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin – Konzentration vermindert und/oder Rezeptoren (Empfänger) sind in der Empfindlichkeit verändert; erhöhter Cortisolspiegel

Depression – Ursachen

Seelische Gesundheitsstörung

19

STRESS UND ANGST – PSYCHISCHE FAKTOREN

- **Belastende Ereignisse** vergisst das Gehirn nicht/Trennungserlebnisse (Depressive haben 2 bis 3 mal so viele Verlusterlebnisse durchgemacht)
- **Freudlosigkeit – Antriebslosigkeit – Wertlosigkeit – Interessenlosigkeit**
- **Negatives Selbstbild** – negative Sicht der Umwelt – negative Zukunftserwartungen
- **Fehlende positive Verstärkung – Negativspirale** - ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste (Joachim Bauer)
- **Veränderung der Neurochemie**
- **Innerer Dialog ist negativ** – Erlernen neuer Verhaltensmuster
- **Wie zeigt sich Depression:** Verhalten – Gedanken – Gefühle – körperliche Beschwerden
- **Depressionsfördernd:** Grübeln/Rückzug/tagsüber hinlegen/fehlende Bewegung/Fehlen angenehmer Aktivitäten/fehlender Genuss/negative innere Selbstgespräche/negative Vorerfahrungen - wirken sich stark auf das Heute aus...

Depression – Kurzfassung

20

- **Erstdiagnose:** es geht immer ein bedeutsames, belastendes Ereignis voraus – nicht jeder reagiert mit Depression
- **Auslöser:** Trennungen, Probleme, Konflikte in der Partnerschaft, drohende oder vollzogene Scheidung, Tod eines nahe stehenden Menschen, Überforderungen und Kränkungen im Beruf
- **immer Beziehungsproblematik** – Verlust oder Gefahr des Verlustes (Bindung)
- **Wegfall des Schutzfaktors Bindung** – Aktivierung der Stressgene – Erhöhung des Stresshormons Cortisol
- **Depression später – oft ohne ersichtlichen Anlass** – Erfahrung der Krankheit hinterlässt im Nervenzellnetzwerk Spuren – der Weg ist gebahnt (Kindling)
- Alarmreaktion des **Stresssystems** – **Bewertungsmaßstab** sind die individuellen Erfahrungen
- **Erhöhtes Depressionsrisiko – biografische Vorgeschichte** – Trennungserfahrungen oder schwere Gefährdungen ihrer maßgeblich beschützenden Beziehungen in der Kindheit
- **Depression bei Männern – aggressive Züge**, Wutanfälle, erhöhte Risikobereitschaft etc.

Zusammenfassung

21

- Chronischen und/oder unkontrollierbaren Stress im Berufsleben ernst nehmen und entsprechend handeln!
- Anpassung im Arbeitsleben soll für die eigene Entwicklung förderlich sein – nicht hinderlich!
- Burnout ist ein Ergebnis einer entwicklungshemmenden Fehlanpassung im Berufsleben - kein eigenes Krankheitsbild!
- Inwieweit praktiziert der Arbeitgeber das Fürsorgeverhalten?
- Burnout kann in eine Depression führen – oder es kommt zur Überlappung
- Daher: pflege der Eigenfürsorge, eigene Stärken ausbauen, Unterstützerinnen suchen, Beziehungen ausbauen, Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Probleme ansprechen...



**Ich danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Quellenverzeichnis

- Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers, Piper Verlag, München 2007
- ~~Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst, Wilhelm Heyne Verlag, , 6. Auflage, München 2006~~ Reddemann, Luise: Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt, Verlag Herder, 4. Auflage, Freiburg im Breisgau 2004
- Bartelt , Eike Michaela: Burnout unter dem Aspekt des Zeiterlebens bei Burnout PatientInnen , Präventive und rehabilitative Aspekte der Gesundheitsversorgung von Menschen im Kindes- und Jugendlichen- und mittleren Alters, Graz 2013
- Erdmann, Gisela, Janke, Wilhelm: Stressverarbeitungsfragebogen, 4. Auflage , Hogrefe Verlag, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle 2008
- Hell, Daniel: Depression als Störung des Gleichgewichts, 2. Auflage, Verlag Kohlhammer, Stuttgart 2012/13
- Hoyer, Jürgen : Vorlesung VIII, Anwendung (3)Stressbewältigungsprogramm, WS 2005/2006
- Maslach C. & Jackson, S.E., 1981; zit. nach Bartelt , Eike Michaela 2013
- Schäfer, Ulrike: Depressionen im Erwachsenenalter, Verlag Hans Huber, 1. Auflage, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle 2001
- Stangl Arbeitsblätter: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/STRESS/Testergebnis.php>
- Tinsobin, Eva: Interview mit Dr. Christian Simhandl, Der Standard , am 20.6.11 , Burnout ist keine Depression – oder doch?
- <http://www.psychotherapie-prof-bauer.de/Joachim Bauer>
- <http://www.geyerhofer.com/download/091020211547.pdf> ; 5.10.2011: 21.00 Uhr
- http://www.michael-merks-coaching-group.com/ueber_uns_michael_merks.php; 2.4.2013; 19.00 Uhr
- <http://www.palverlag.de/stress-symptome.html>; 29.3.2013; 17.00 Uhr
- <http://www.hwstecker.de/praxis/Depression/Gruppenarbeit.html>; 28.3.2013; 13.30 Uhr
- http://www.hwstecker.de/praxis/Depression/01a_Biologie.pps ;28.3.2013, 13.30 Uhr
- http://www.psychotherapie-prof-bauer.de/ueber_depression_artikel_welt.pdf; 28.12.2009; 1.5.2013
- http://bkh-guenzburg.de/aktuell/download/pfuhl_burnout_190509.pdf