

GESUNDHEITSPRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

Stress – Burnout – Resilienz

Fachtagung

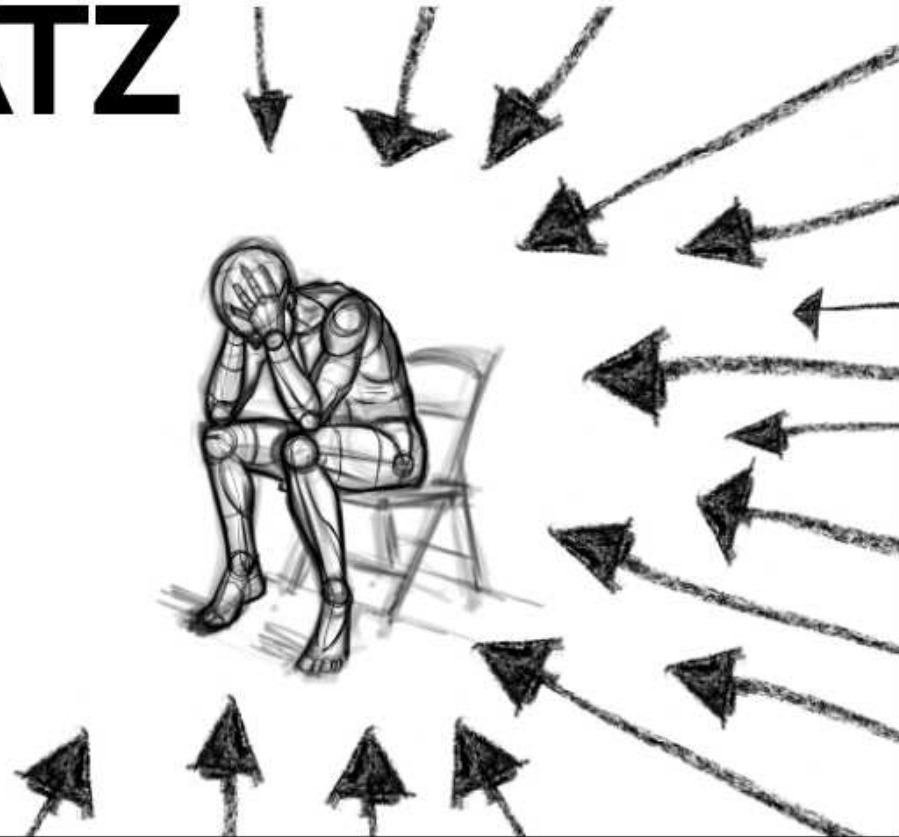
Donnerstag, 2. Februar 2023

ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur



ibW

Höhere Fachschule
Südostschweiz



Erklärvideo Stress



- https://www.youtube.com/watch?v=Fqnrk6NbB6w&list=PL4MoyUXR9LlgNrFyUt65Kqb_UdW0VG2nR

Einführung / Überblick



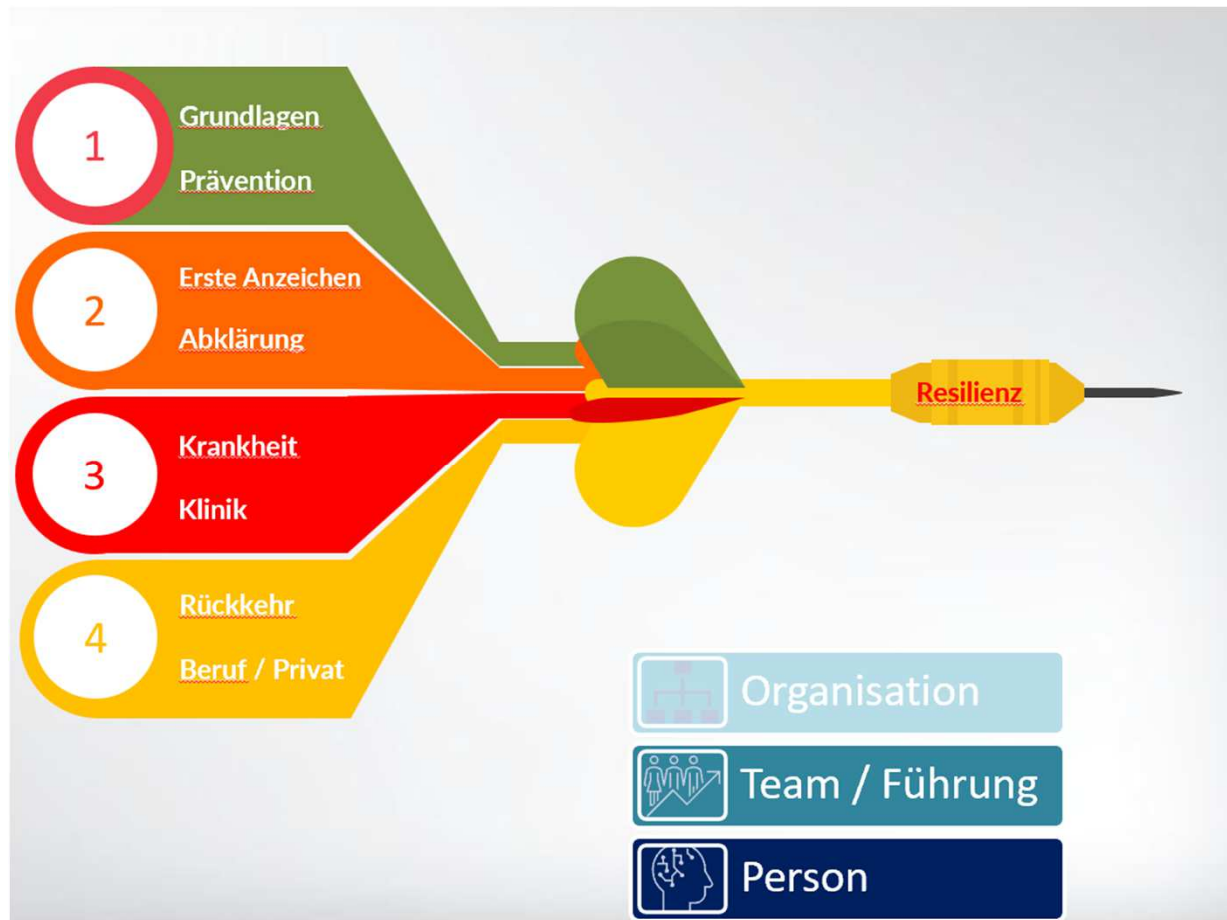
Urs Brandenburger

lic.oec.HSG / PCC-Coach

Organisator / Betroffener



Übersicht



Programm Vormittags



Programm Fachtagung vom 2. Februar 2023

Zeit	Thema	Referent / Art
09.00	Begrüssung / Programm-Übersicht	
09.05	Stress - Burnout - Resilienz	Urs Brandenburger
09.15	Stress und Burnout Mythos oder schwerwiegende Krankheit?	Michael Scholtyssek Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Sargans
09.45	Gesundheitsprävention auf Stufe Betrieb verankern, wie geht das? Infos, Tipps & Tools	Manuela Widera Akkreditierte Beratende von Gesundheitsförderung Schweiz
10.05	Resilienz in Führung und Organisation Welche Verantwortung trägt die Führung?	Daniela Angius Head of HR Würth International
10.30	Werkstattkoffer für Führung und Organisation Weitere praktisch anwendbare Tools	Dr. Désirée Stocker Geschäftsführung Stiftung Artisansa
10.45	Pause	
11.15	Kleingruppen-Gespräch / Expertenfragerunde	Open-Forum mit den obigen ReferentInnen
12.00	Podiums-Gespräch Prävention als Selbstverantwortung und Führungsinstrument Feedback Kleingruppen	
12.30	Mittagessen	ibW-Bistro

«Führungskräfte haben mehr Einfluss auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen als deren Hausärzte.»

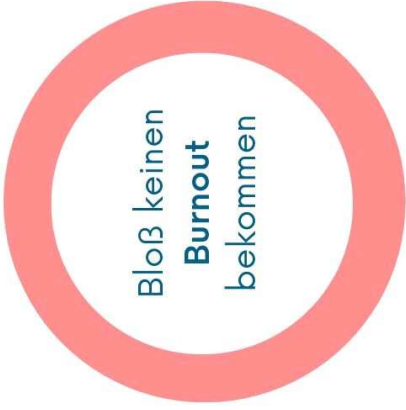
Dr. Natalie Lotzmann

INQA – Themenbotschafterin Gesundheit

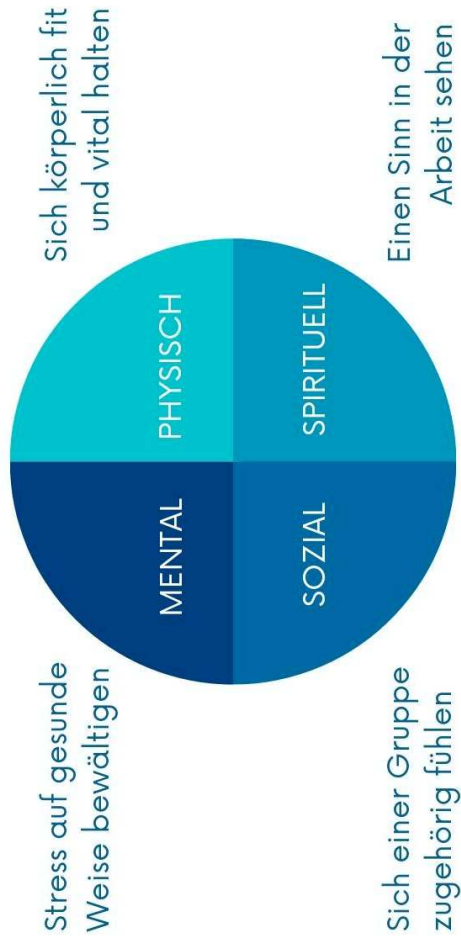
Initiative Neue Qualität der Arbeit

Bundesministerium für Arbeit und Soziales D

WIE WIR ÜBER GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ DENKEN



WAS GESUNDES ARBEITEN WIRKLICH BEDEUTET



GESUNDHEITSPRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

Stress - Burnout - Resilienz



Fachtagung
Donnerstag 2. Februar 2023
Bayerische Fachschule
Subschatzweil, Chur



Partner und Sponsoren



Presenting Partner



Hauptsponsor



Partner / Sponsoren

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

www.branden.ch

Coaching-Beratung-Moderation



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



MENTALVA
Privatklinik



GASTROGRAUBÜNDEN
Verband für Hotellerie und Gastronomie

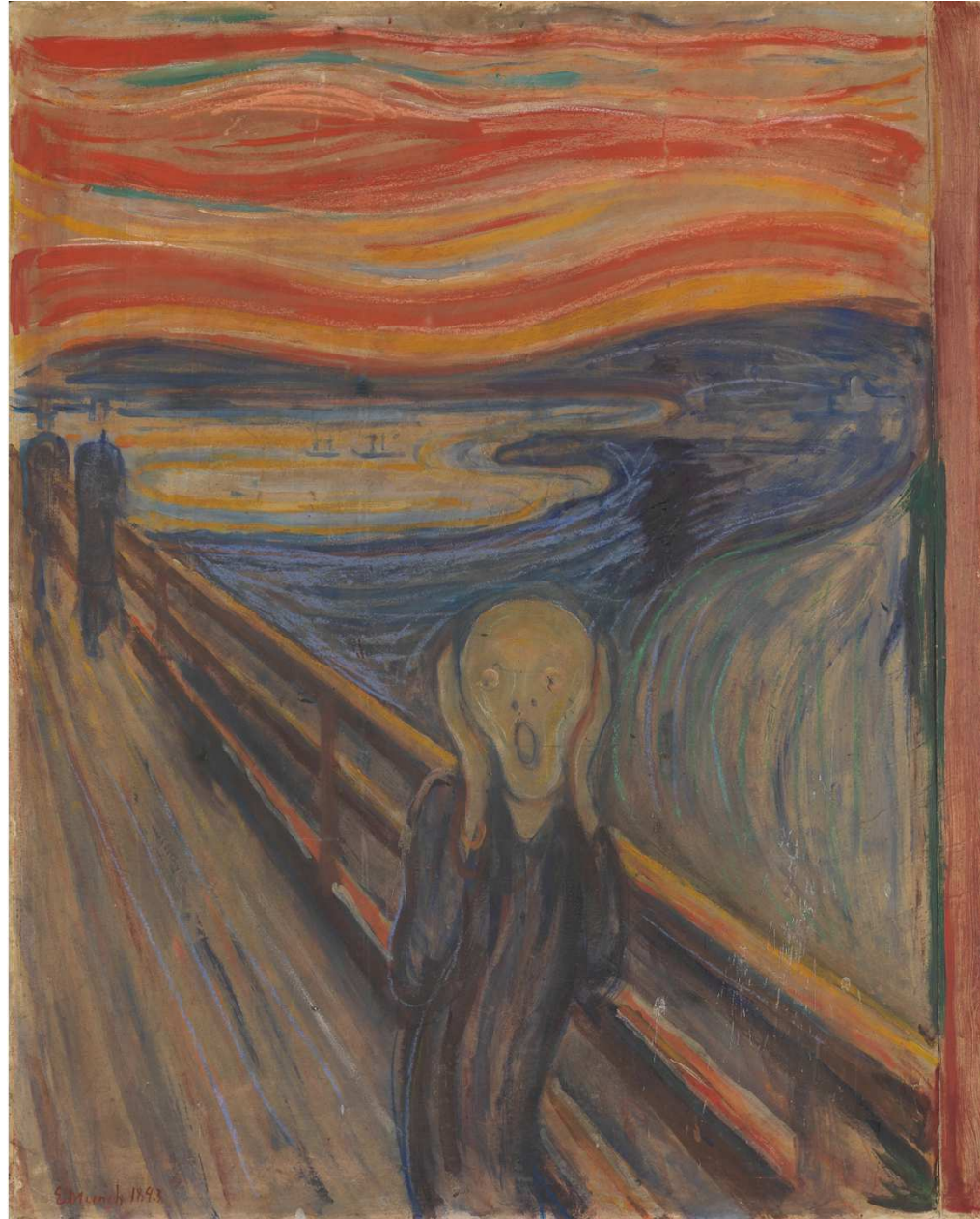
Hauptmoderation



Sereina Venzin

dipl. Journalistin und
Fachpsychologin für
Psychotherapie FSP

«Der Schrei»
Edvard Munch 1893
Norwegischer Maler



**GESUNDHEITSPRÄVENTION
AM ARBEITSPLATZ**

Stress - Burnout - Resilienz

Fachtagung
Donnerstag, 2. Februar 2023
ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur



ibw
Höhere Fachschule
Südostschweiz


Stress und Burnout - Mythos oder schwerwiegende Krankheit?



Michael Scholtyssek

Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie, Sargans





Stress und
Burnout: Mythos
oder
schwerwiegende
Krankheit?

Referat an der Fachtagung der ibW
Südostschweiz „Gesundheitsprävention am
Arbeitsplatz“ am 2. Februar 2023

Michael Scholtyssek
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Bahnhofstrasse 6, 7320 Sargans
michael@praxisscholtyssek.ch

Was ist Stress?

In der Werkstoffkunde:
Veränderung eines Materials
durch eine Krafteinwirkung mit
Anspannung, Verzerrung und
Verbiegung.

In der Psychologie: Äußere und
innere Belastungen, die auf ein
Individuum einwirken und eine
vernetzte psychische –
körperliche (vor allem
biochemische) Reaktion
hervorrufen.

Eustress: beflügelt, Freude an
der Bewältigung einer Situation,
setzt Energie frei, ohne zu
schaden. „Burning!“

Dysstress: die Situation wirkt
bedrohlich-überfordernd, wenn
sie ohne die Aussicht auf
Bewältigung und zu lange
besteht. Verzerrung und
Verbiegung. „Burning Out!“

Wir sprechen von einem
weitgehend unsichtbaren
Phänomen.

Auswirkungen von chronischem Stress auf den Körper



Abwehrschwäche des
Immunsystems,
vermehrte
Infektanfälligkeit



Anhaltend erhöhter
Blutdruck, Herz –
Kreislauferkrankungen

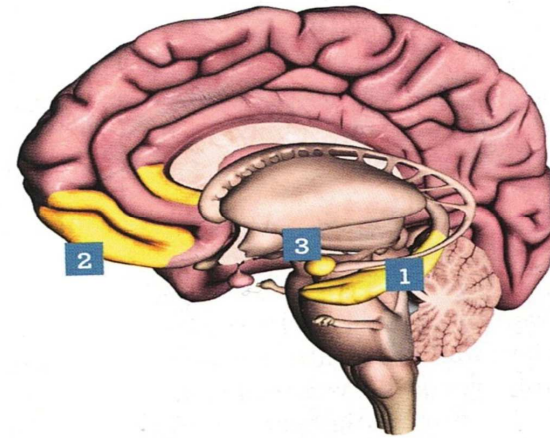


Verdauungsstörungen,
Magen-
Darmerkrankungen



Erhöhung des
Muskeltonus,
Verspannungen,
Rückenschmerzen

Auswirkungen von chronischem Stress auf d[er]s Gehirn



Der Hippocampus (1),
welcher für die
Gedächtnisleistung zuständig
ist, nimmt an Volumen ab,
die Zellvernetzung wird
geschädigt.

Der Präfrontale Kortex (2),
welcher für das Gedächtnis,
für die Bewertung und
Kontrolle von Emotionen
und das entsprechende
Handeln von Bedeutung ist,
nimmt an Volumen ab.

Die Amygdala (3) - das
Angstzentrum des Gehirns -
wird überstimuliert. Sie
nimmt an Volumen zu und
leitet verstärkt Alarmsignale
weiter.

➡ Vermutlich bedingt durch ein Übermass des Stresshormons Cortisol
➡ *Grosse Bedeutung für den Heilverlauf, es braucht Zeit!*

Historisches zum Begriff „Burnout“

- 1974: In den USA beschreibt der Psychoanalytiker H. Freudenberger das „Ausbrennen“ bei freiwilligen Helfern einer Drogenklinik. Beobachtung von körperlicher Erschöpfung, Müdigkeit und Zynismus bei besonders engagierten, aufopferungsbereiten Mitarbeitern.
- 1981: Beginn der wissenschaftlichen Erforschung durch die kalifornische Sozialpsychologin C. Maslach. Entwicklung des „Maslach Burnout Inventory (MBI)“: Weit verbreiteter Selbst-Fragebogen zur Erfassung von emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und reduzierter Leistungsfähigkeit.
- 1989-er: M. Burisch, Psychologieprofessor aus Hamburg, verfasst das Standardwerk „Das Burnout-Syndrom - Theorie der Inneren Erschöpfung“, welches mittlerweile in der 5. Auflage erschienen ist.
- Gefühl seit den 2000-er: Inflationäre Verwendung des Begriffs zur Charakterisierung der zunehmenden Leistungsgesellschaft: Schülerburnout, Elternburnout, Sportlerburnout, Künstlerburnout...
- 2007: Gründung des „Swiss Expert Network on Burnout SEB“: Vermittlung von Expertenwissen, Vernetzung von Fachleuten, Erstellung einer eigenen Definition von Burnout. www.burnoutexperts.ch
- 2022: ICD-11: Keine eigene Diagnose, jedoch genauere Definition von Erkrankungsumständen mit klarer Eingrenzung auf den beruflichen Kontext.

Definitionen Burn-Out

- Die SEB definiert: «Burnout ist eine arbeitsassoziierte Stressreaktion, die zu einem anhaltenden negativem Gefühlszustand bei normalen Individuen führt. Primär ist Burnout charakterisiert durch Erschöpfung, die begleitet ist von chronischem Stress, reduzierter Effizienz und Motivation und der Entwicklung von gestörter Einstellung und Verhalten am Arbeitsplatz. Burnout ist auf der somatischen Ebene gekennzeichnet durch eine Störung des neuroendokrinen Regulationsmechanismus, die sich in vegetativen Symptomen äussern kann. Dieser Zustand entwickelt sich allmählich und kann vom betroffenen Individuum über lange Zeit unbemerkt ablaufen. Es ist das Resultat eines nicht Zusammenpassens von Arbeitsplatz und Mitarbeiter in den sechs Bereichen: Arbeitsmenge, soziales Umfeld, Unterstützung, Werte, Fairness und Kontrolle. Besteht ein Ungleichgewicht in einem oder mehreren dieser Bereiche, reichen die Ressourcen des Individuums nicht mehr, um mit den Bedingungen am Arbeitsplatz richtig umzugehen. Oft ist Burnout sich selbst unterhaltend, indem die Bewältigungsstrategien zunehmend inadäquat werden und somit Teil des Syndroms bilden.»
- ICD-11 im Kapitel 24 »Faktoren, die Gesundheit oder die Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten beeinflussen«:

«Burnout ist ein Syndrom, welches Folge von nicht erfolgreich bewältigtem Stress am Arbeitsplatz ist. Es ist durch 3 Dimensionen gekennzeichnet:

 - 1) Gefühl von Erschöpfung und Energieverlust
 - 2) Zunehmende mentale Distanz von der Arbeit oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus
 - 3) Reduzierte berufliche Leistungsfähigkeit «



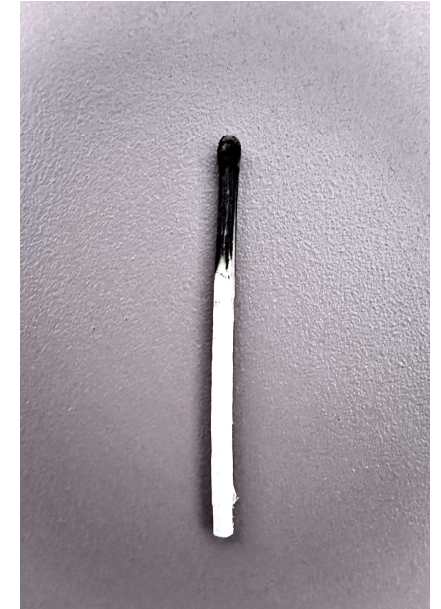
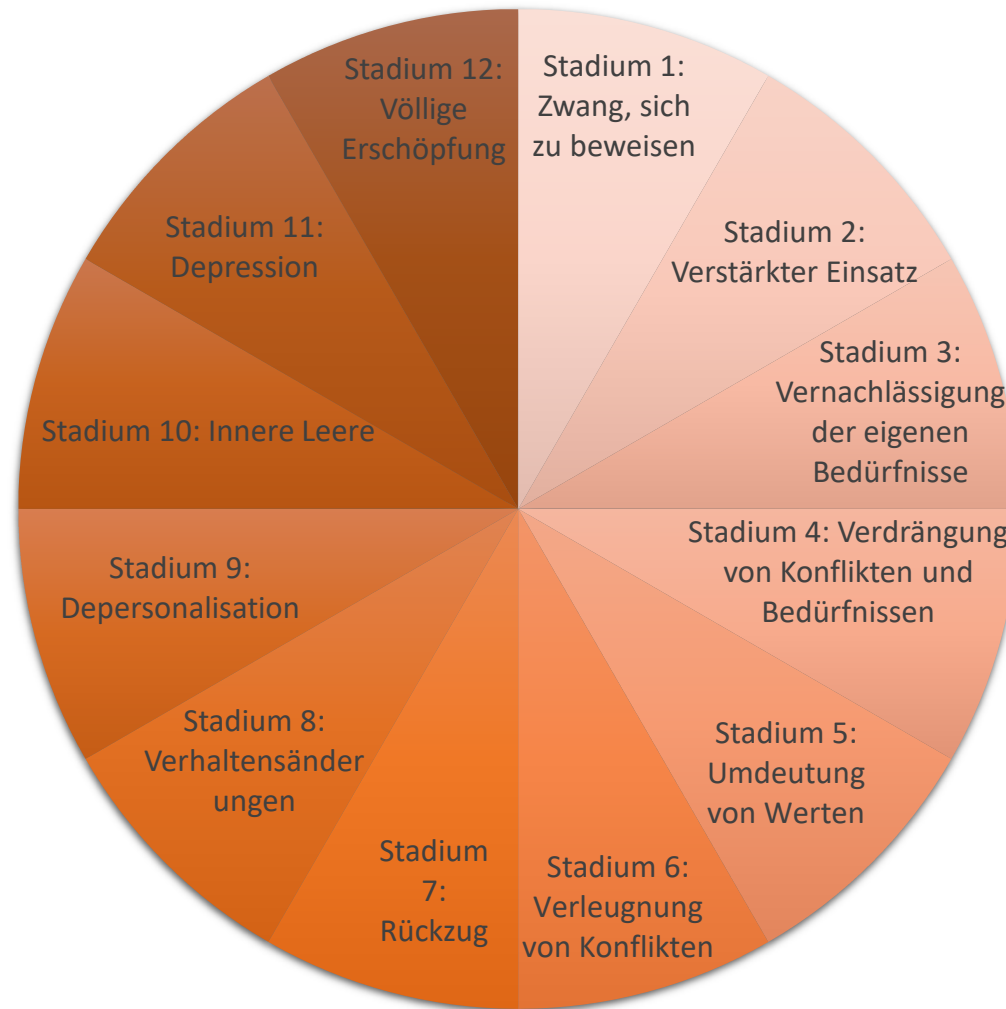
3 Kernelemente des Burnouts nach Maslach

- Emotionale Erschöpfung:
 - Energieverlust, Gefühl der Überbeanspruchung, ausgelaugt sein.
(Eine der vier Kennzahlen des Job–Stress–Index Schweiz)
- Depersonalisation:
 - Entfremdung von sich und der Arbeit, negativ-zynische Haltung gegenüber Mitarbeitern und Kunden/ Klienten/ Patienten.
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit:
 - Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit, Flüchtigkeitsfehler, Verlust der Kreativität.

Fragen des Maslach Burnout-Inventory

	Nie ↓						Jeden Tag ↓
	0	1	2	3	4	5	6
01 - Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft							
02 - Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht							
03 - Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe							
04 - Ich kann leicht nachvollziehen, was in meinen Kollegen/Vorgesetzten vorgeht							
05 - Ich habe das Gefühl, manche Klienten/Kollegen unpersönlich zu behandeln, als wären sie Objekte							
06 - Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an							
07 - Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um							
08 - Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt							
09 - Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit andere Menschen positiv zu beeinflussen							
10 - Seit ich diese Arbeit ausübe, bin ich Menschen gegenüber gleichgültiger geworden							
11 - Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet							
12 - Ich fühle mich voller Energie							
13 - Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert							
14 - Ich habe das Gefühl, zu verbissen zu arbeiten							
15 - Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen meiner Kollegen geschieht							
16 - Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr							
17 - Mir fällt es leicht, in meinem Arbeitsumfeld eine entspannte Atmosphäre zu schaffen							
18 - Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Kollegen zusammengearbeitet habe							
19 - Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht							
20 - Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein							
21 - Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr gelassen um							
22 - Ich habe das Gefühl, dass mir meine Kollegen/Mitarbeitenden für manche ihrer Probleme die Schuld geben							

Prozesshafter Verlauf: Die 12 Burnoutstadien nach Freudenberger



Beispiele äusserer Risikofaktoren (Arbeitsplatz)

Arbeitsüberlastung

Hohes Mass an
Verantwortung

Mangel an
Handlungsspielraum

Fehlendes Feedback

Unklare
Erfolgskriterien

Zusammenbruch des
Gemeinschaftsgefühls

Wahrgenommene
Ungerechtigkeit

Wertekonflikt

Der Job-Stress-Index Schweiz

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ermittelt seit 2014 regelmässig vier Kennzahlen zu arbeitsbezogenem Stress in der Schweiz.

www.gesundheitsfoerderung.ch

Aktuell 2022:

- Job-Stress-Index in Punkten (0-100): 50.66 →
- Anteil Erwerbstätiger im kritischen Bereich: 28,2% →
- Anteil Erwerbstätiger mit emotionaler Erschöpfung: 30,3% ↑
- Ökonomisches Potential: 6,5 Mrd. CHF →

Beispiele innerer Risikofaktoren (Individuum)

Aufopferungsbereitschaft

Perfektionismus

Geringes Selbstwertgefühl
(oft gut versteckt!)

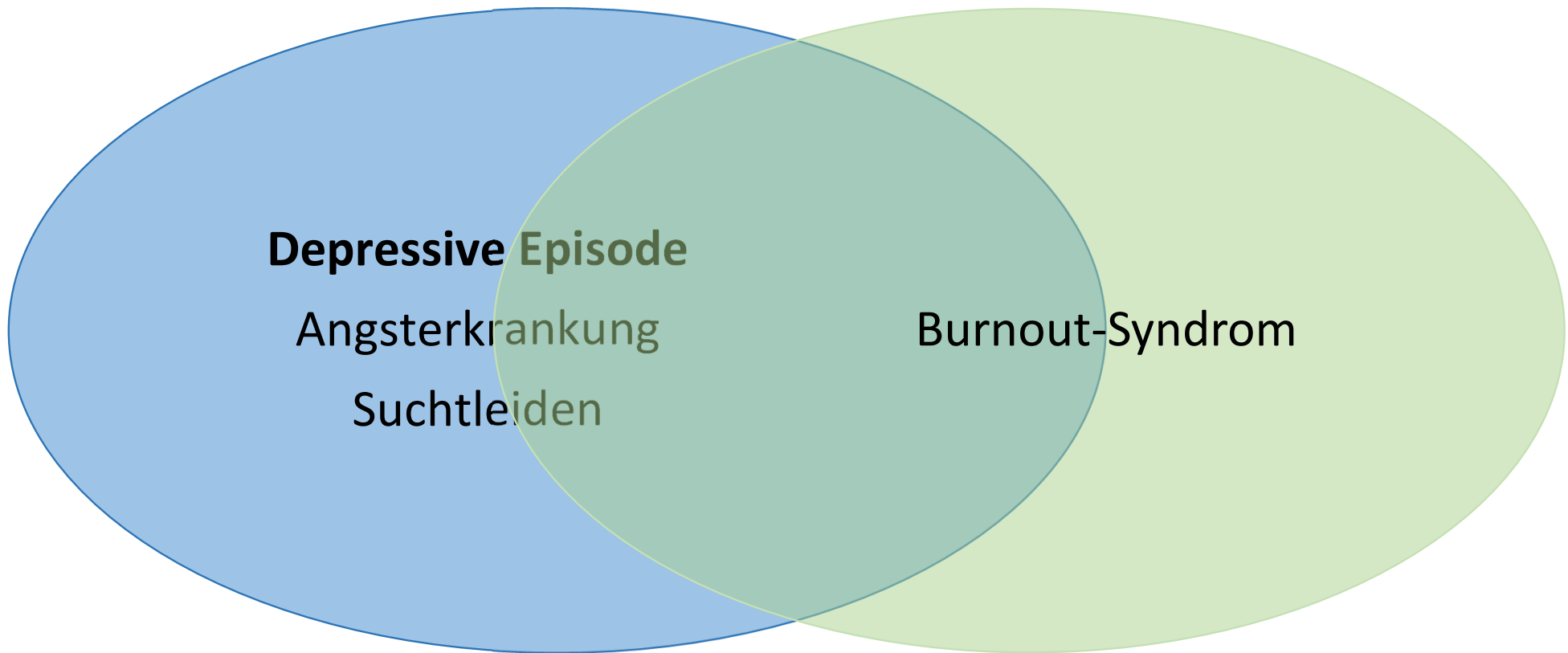
„Helfertyp“, „Der
Alleskönner“, „Die gute
Seele“ „das Projekt ist
mein Baby“

Einseitige, starke
Identifizierung mit dem
Job

Das Miss der Freiheit: „Es hat Dir ja keiner gesagt, Du mußt...“

- Psychodynamische Verständnis, weshalb Menschen inneren Zwängen unterworfen sind, beispielhaft aus der Transaktionsanalyse TA: Es wirken tief mit dem Selbstwertgefühl verankerte **unbewusste** Antreiber wie:
 - *Sei gefällig!*
 - *Streng dich an!*
 - *Sei perfekt!*

Burnout und psychisches Leiden



Depression

- Depression ist eine psychische Erkrankung mit anhaltend gedrückter Stimmung, Verlust von Energie, Interesse, Antrieb und verschiedenen körperlichen Beschwerden über einen längeren Zeitraum.
- Schwerere Burnout-Syndrome entsprechen oft der psychiatrischen Diagnose einer depressiven Episode: Erschöpfungsdepression.
- Einteilung in leicht, mittelgradig und schwer.
- Lebenszeitprävalenz 16 - 20% (national und international)
- Multifaktorielle Entstehung: genetische Vulnerabilität, frühkindliche Belastungen, aktuelle Verlusterlebnisse, anhaltender Stress und persönliche Wahrnehmungsmuster wirken wechselseitig.
- Frauen werden etwa doppelt häufiger depressiv als Männer.
- Männer verüben etwa doppelt so häufig als Frauen Suizid.

Depression

- Andere Messinstrumente zur Evaluation von Schweregrad und Verlauf als beim Burnout: Breitere Erfassung der depressiven Symptomatik Dimensionen wie Suizidalität, Schlaf, Stimmung, Unruhe, Angst, und körperlichen Symptomen, z.B. in der Hamilton Skala, einem Fremdbeurteilungstest.
- „Männerdepression“: Eine Depression wird bei Männern öfters übersehen, wenn eine atypische Symptompräsentation mit Reizbarkeit, Missmutigkeit, Substanzmissbrauch und Überaktivität im Vordergrund steht.

Angsterkrankungen

- Angststörungen sind Erkrankungen, bei welchen übermäßige Furcht in eigentlich ungefährlichen Situationen - verbunden mit starken körperlichen Symptomen - auftritt.
- Bei Panikattacken beherrschen bedrohlich erlebte Symptome wie Herzrasen, Atemstörungen, Schwindel und Druck auf der Brust das Erleben. Oft wird deshalb zunächst die Notfallstation aufgesucht.
- Häufige Störungen: Lebenszeitprävalenz 15-20 %.

Suchterkrankungen


Chronischer Stress löst manchmal eine fatale „Selbstbehandlung“ aus:

- Schlafstörungen begünstigen abendlichen Alkoholkonsum oder den Einsatz abhängigkeiterzeugender Medikamente.
- Rauchen wird zur steigenden Gewohnheit, um der ständigen Anspannung zu begegnen.
- Substanzen wie Kokain oder Psychostimulanzien fördern *kurzfristig* das Durchhaltevermögen und die Konzentrationsfähigkeit: „Managerdrogen“.
- Verhaltenssüchte wie übermäßiges Essen, Gaming oder ständiger Handygebrauch mobilisieren *kurzfristig* über das Belohnungssystem Glücksgefühle und Ablenkung.

Behandlung psychischer Leiden im Kontext eines Burnout-Syndroms

Leitliniengerecht je nach Störungsbild, aber mit integrativer Einbindung der Burn-Out-Aspekte:

- Multimodal mit individuell abgestimmten psychotherapeutischen, medikamentösen, psychosozialen Ansätzen, Entspannungstraining und kreativtherapeutischen Elementen. Bei ausgeprägteren Störungen/Suizidalität: Tagesklinik oder Klinik, idealerweise Institution mit Burnoutschwerpunkt.
- Bei AUF: Einbindung der für den Arbeitskontext relevanten Playern: Casemanagerin der Taggeldversicherung, HR, direkte Vorgesetzte und ggf. IV-Integrationsberaterin. Gute Kommunikation! Steigerung der Arbeitsfähigkeit in aller Regel kleinschrittig: Gute Erfahrungen mit 10% / Monat.
- Auf Grund der oft fixierten Persönlichkeitsfaktoren (= innere Risikofaktoren für Burnout) häufiger längere Verläufe.



Häufige psychotherapeutische Themen bei seelischen Leiden im Burnout-Kontext

- Selbstfürsorge
- Selbstwertregulation, Arbeit an Schamgefühlen
- Ausbalancieren von Bedürfnissen und Notwendigkeiten
- Sinnhaftigkeit: „Für wen statt für was?“
- Abgrenzung, „Nein“ sagen lernen
- Erlernen von Entspannungstechniken, wieder in Kontakt mit dem Körper kommen
- Vernachlässigte individuelle Ressourcen fördern
- Angespannte Beziehungen: Klären, Stärken, Einbezug der Partnerin in die Behandlung

F?llvignette

- 24-jg. Maurer mit Panikattacken, Gewichtsverlust -10 kg, Freudlosigkeit, schweren Schlafstörungen, ständiger Anspannung und sozialem Rückzug. Vom Hausarzt bereits medikamentös anbehandelt und AUF geschrieben. Notfallbehandlungen wegen Atemproblemen. Schleichende Entwicklung schon seit einem halben Jahr.
- Psychiatrische Diagnose: **Mittelgradige depressive Episode**
- Äussere Faktoren: Hohe zeitliche und inhaltliche Arbeitsbelastung: „ Nie Pause gemacht, nur Arbeiten und Schlafen, keine Mittagspause“. Aber auch: „Nehme Druck vom Arbeitgeber wahr“. Gleichzeitig fordernde berufsbegleitende Zusatzausbildung.
- Innere Faktoren: Stolz auf die beruflichen Fähigkeiten. Perfektionist: „Ich sehe die Arbeit und muss sie gleich erledigen“. Migrationsgeschichte der Eltern, unbewusste Erwartung
- Aktuell wieder psychisch weitgehend stabil, kann seiner Arbeit wieder voll nachgehen.

Fällvignette: Was hätte geholfen?

- Frühzeitiger Kontakt mit dem Arbeitgeber, offene Information über das Ausmass der Beschwerden.
- Konsequente integriert psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung: Medikation, Stärkung der Selbstfürsorge, Förderung der persönlichen Ressourcen, Beleuchtung der Hintergründe der Selbstüberlastung.
- Stufenweiser Wiedereinstieg mit nur langsamer Pensumssteigerung in monatlichen 10%-Schritten.
- Einbezug der Taggeldversicherung und des Integrationsberaterin der IV, Standortgespräche in der Firma. Schriftlicher Integrationsplan.

Fällstricke bei der Reintegration

Schuldzuweisungen

Erschöpfte Vorgesetzte und Mitarbeiter mit eingeschränkter Empathiefähigkeit

Zu frühe große Entscheidungen in der Krise

Zu schnelle Steigerung der Arbeitsfähigkeit


Mangelnde Kommunikation HR -> direkte vorgesetzte Stelle bei der Umsetzung von Einschränkungen in die konkrete Arbeit

Zusammenfassung

- Berufsbezogener Stress kann unser Gehirn in Struktur und Funktion – von aussen unsichtbar – krank machen, unser gesundes Seelenleben aushöhlen und langes und schweres psychisches Leiden verursachen.
- Typische Folgeerkrankungen sind Depression, Angststörungen und Suchterkrankungen.
- Burnout-Fälle werden oft zu spät erkannt, betriebliche Prävention und Früherkennung ist aus medizinischer Sicht wünschenswert.
- Neben der fachlichen Behandlung der psychischen Symptome und der Arbeit an den inneren Faktoren braucht es bei Burnout die Arbeit an den äusseren, arbeitsplatzbezogenen Faktoren.
- Der frühzeitige Einbezug verschiedener Player wie Arbeitgeber, Krankentagegeldversicherung und IV kann hilfreich sein.

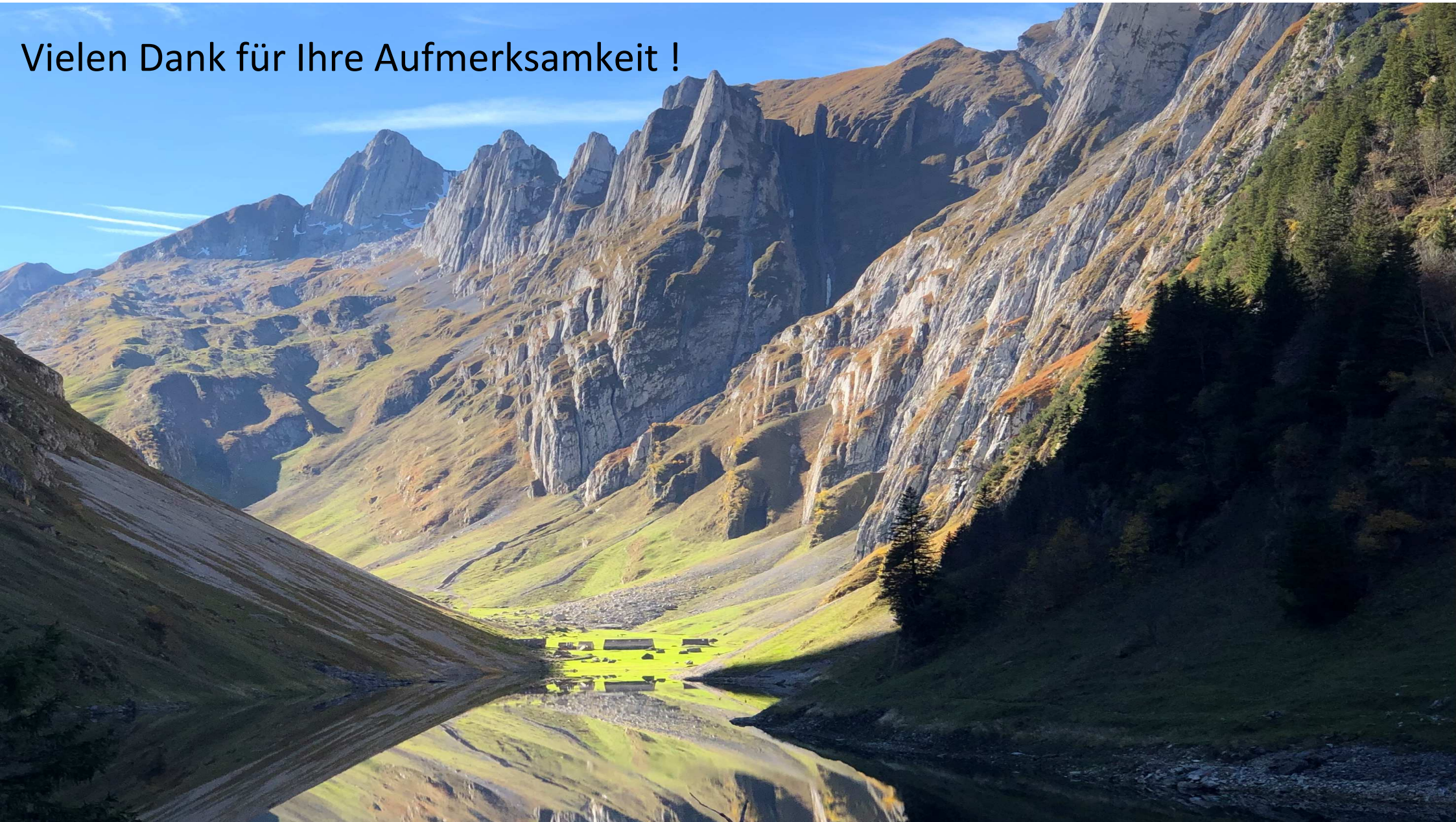


Bereits
1981:



<https://www.google.ch/search?q=under+pressure+lyrics&client=safari&hl=de&prmd=visn&source=lnms&tbm=vid&sa=X&ved=2ahUKEwj5t42K7ML8AhWXhP0HHf87B8QAUoAXoECAIQAQ&biw=500&bih=847&dpr=3#fpstate=ive&vld=cid:d9e1f703,vid:bthfzGMqQS0>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



GESUNDHEITSPRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

Stress – Burnout – Resilienz

Fachtagung

Donnerstag, 2. Februar 2023

ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur



ibW

Höhere Fachschule
Südostschweiz

