

Stress

„Selbstpflege“
„Stress lass nach!“



Personalentwicklung im Gesundheitswesen

Thomas Bollenbach
www.resultat-online.de

Burnout =
Depression?

These:

Burnout ist nicht das Versagen einer
Person sondern Ausdruck der Mängel der
Arbeitsorganisation!
(= Führungsveragen).

Burn- Out

- 1974 wurde der Begriff Burn-Out vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberg erstmals erwähnt.
- Burn-Out ist ein Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung.
- "übermäßige Anforderungen an die Energie, Stärke oder Ressourcen."

Burnout

- Ist etwas positives und somit gesellschaftlich anerkannt.
- Burnout tragen viele wie ein stolzes Abzeichen.
- „Du hast dich zu Tode gearbeitet, also musst du keine Schuldgefühle haben.“

Der Spiegel 6/12

©bunTAT

Depression

- Schwermut
- In der Spaßgesellschaft geächtet
- „Viele Menschen kommen mit Verdacht auf Burnout in die Arztpraxis und leiden nach Diagnosestellung unter einer schweren Depression!“

Der Spiegel 6/12

©bunTAT

Gefahr der Begriffsvermischung

- Burnout- Überforderungssyndrom
- Depression- Psychische Erkrankung
- Durch die Vermischung werden beide Begriffe pathologisiert
- Ein neuer Markt ist eröffnet:
- „Selbsternannte Burnout Kliniken“, Neue Pillen, Seminare für Manager

©bunTAT

Sind wir nicht alle...

- Eigenbrödler
- Normale Trauer
- Versteckte Niedergeschlagenheit
- Unfähigkeit zum Müßiggang
- Soziale Phobie
- Anpassungsstörung
- Sisi- Syndrom
- Freizeitkrankheit

©bunTAT

GHS

nach Psychiater Ulrich Streeck

- Aus der „**Generalisierten Heiterkeitsstörung**“
- wird der „**persistierende (verharrende) fröhliche Gemütszustand**“
- („... selbst... mit abgründigen Erfahrungen konfrontiert.. könnten sie sich „von einem Zustand der Heiterkeit nicht distanzieren oder diesen verändern“.“)

Der Spiegel 6/12

© 2012 TAT

Satire!!

- Streeck hat sich den Beitrag ausgedacht und veröffentlicht!
- Einige Leser nahmen ihm den Artikel übel.
- Diesen beschienigte er eine „**posttraumatische Verbitterungsstörung**“

Allerdings gibt es (DSM-V):

- Fressanfallstörung
- Hypersexuelle Störung
- Launenfehlregulationsstörung

© 2012 TAT

Burnout

- Der Begriff öffnet Schleusen, über psychische Erkrankungen zu reden, ohne sich zu schämen.
- Ähnlich verhält es sich bei Begrifflichkeiten wie
- Therapie und
 - Coaching

Der Spiegel 6/12

© 2012 TAT

Bekannte Menschen

- Robert Enke (Torhüter, Hannover)
- Hartmut Engler (Sänger Pur)
- Sven Hannawald (Skiweitspringer)
- Tim Mälzer (Koch)
- Matthias Platzeck (Politiker SPD)
- Miriam Meckel (Prof., Autorin, Part. A. Will)
- Ralf Rangnick (Trainer, Schalke 04)
- Mariah Carey (Sängerin)
- Eminem (Musiker)
- Sebastian Deisler (Fußballer, Bayern München)

© 2012 TAT

Erwerbsminderungsrenten

- Häufigste Ursache sind psychische Störungen (u.a. auch Psychosen, Sucht, Schizophrenie, ADHS)
- Nach einer Aufschlüsselung der Barmer GEK handelt es sich jedoch bei 40% um depressive Störungen.
- In den vergangenen 10 Jahren gab es einen Zuwachs von 117%.

rehabTAT

Erwerbsminderungsrenten

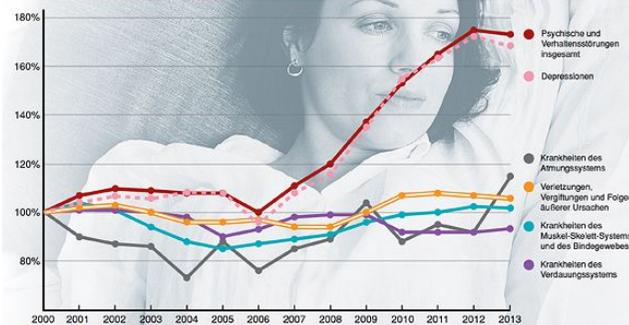
- Innerhalb von 10 Jahren ist der Gesamtanteil psychischer Störungen von **24,2%** auf **39,3%** gestiegen.



rehabTAT

Fehltage: Anstieg bei den psychischen Erkrankungen am stärksten

Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen (Fehltage im Jahr 2000 = 100%)



Grafik/Quelle: Depressionsatlas der Techniker Krankenkasse 2015

rehabTAT

Krankmeldung Kürzel Z 73

- Steht für:
- Probleme bei der Lebensbewältigung
- Einschränkung von Aktivitäten durch Behinderung
- Unzulängliche soziale Fähigkeiten oder auch
- „Ausgebrannt sein“

rehabTAT

Ursachen

- Es gibt keine belastbaren Studien und Ergebnisse.
- Vermutung:
- „...dass die Einführung von E-Mail und Blackberry, die ständige Erreichbarkeit sowie die steigende Arbeitsverdichtung den Menschen aufs Gemüt schlagen.“
 - **Entgrenzung der Arbeit**

©bunTAT

Ursachen

- Ständige Unterbrechungen
- „Entgrenzung der Arbeit“

• Multitasking

©bunTAT



©bunTAT

„Du musst dich schonen, mach mal Urlaub.“

- „Menschen mit depressiven Erkrankungen reagieren auf längeren Schlaf und längere Bettzeit oft mit Zunahme der Erschöpftheit und ihr Stimmung verschlechtert sich.“

©bunTAT

These

- „Stress und gelegentliche Überforderung sind Teil des Lebens und müssen nicht medizinisch behandelt werden!“

©kvs TÄT

Diagnose Depression

- Der Patient leidet seit **mindestens zwei Wochen** unter mindestens **zwei** der folgenden **Hauptsymptome**:

Nach WHO (ICD-10)

©kvs TÄT

Grundsymptome

- Depressive Stimmung
- Erhöhte Ermüdbarkeit
- Verlust von Interesse oder Freude

©kvs TÄT

Außerdem treten mindestens 2 der folgenden Symptome auf:

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Verminderter Appetit
- Schlafstörungen
- Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit
- Suizidgedanken oder –handlungen, Selbstverletzungen
- Zukunftsängste

©kvs TÄT

Bewegung

versus

Pille

©kvsTAT

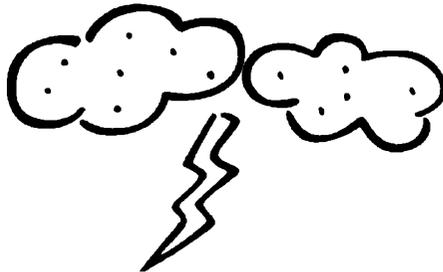
Boreout

- Herkunft/ Definition
- Aus dem englischen boring...
- LANGWEILIG
- „Ausgelangweiltsein!“
- Unterforderung löst boreout aus!

Philippe Rothlin und Peter R. Werder

©kvsTAT

Was mich unter Stress setzt!
Meine Stresssymptome!



Austausch in Teams!

©kvsTAT

Was ist Stress?

- Der Ursprung des Wortes liegt im Französischen.
- Abgeleitet vom Wort „destresse“, was übersetzt soviel heißt wie „in die Enge getrieben“, „unter Druck gesetzt“.
- Über das Mittelenglische gelangte das Wort in die englische Sprache und lautete dort ursprünglich „distress“.
- Durch undeutliche Aussprache ging das „di“ verloren und der Begriff „Stress“ blieb übrig.

©kvsTAT

Wer führte den Begriff ein?

- Der Ungar Hans Selye (1907-1982) gilt als der erste Forscher, der die physiologischen Stressreaktionsprozesse systematisch beschrieb und den Begriff 1950 in die Psychologie einführte.

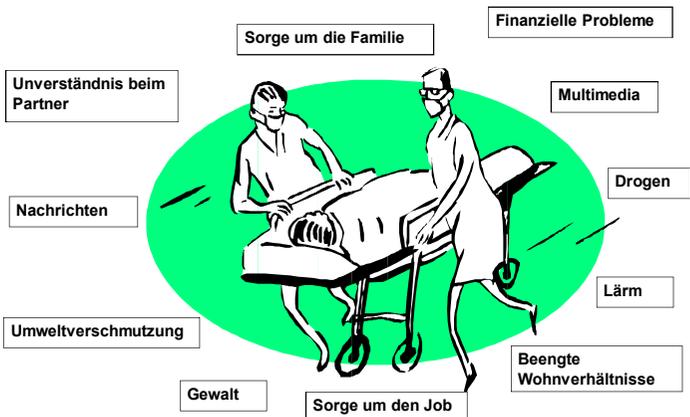
©kvs TÄT

Auslöser für inneren Stress

- Sie haben Angst vor Ablehnung. Als Folge davon stellen sie keine Forderungen, äußern ihre Bedürfnisse nicht, sagen ihre Meinung nicht.
- Sie haben Angst, anderen weh zu tun. Als Folge davon scheuen sie sich, Nein zu sagen.
- Sie fordern von sich, alles perfekt zu machen. Als Folge davon überfordern sie sich.
- Sie haben Angst vor Fehlern. Als Folge davon trauen sie sich nicht an neue Aufgaben, verkrampfen sich bei der Arbeit.
- Sie sehen sich als minderwertig an. Als Folge davon äußern sie ihre Bedürfnisse nicht, versuchen nach außen, perfekt zu sein.
- Sie haben Angst vor Konflikten. Als Folge davon gönnen sie sich keine Zeit für sich alleine, äußern ihre Meinung nicht, wehren sich nicht.

©kvs TÄT

Stressoren neben der Arbeit:



©kvs TÄT

Stresssymptome



Störungen des Wärmehaushaltes:

Schwitzen Sie leicht?
Haben sie manchmal feuchte Hände?
Bekommen sie manchmal kalte Füße?
Bleibt ihnen manchmal die Spucke weg?
Haben sie manchmal vermehrten Speichelfluss?

Muskelverspannung:

Hören sie oft ganz gespannt zu?
Schauen sie manchmal verbissen drein?
Knirschen sie mit den Zähnen?
Sind sie „hartnackig“?
Zittern sie manchmal vor Wut?

**Herzrhythmusveränderungen
Kreislaufstörungen:**
Haben sie manchmal das Gefühl, ihnen bleibt das Herz stehen?

Einschlaf-, Durchschlafstörungen:
Wie viele Schäfchen zählen sie in der Nacht?

©kvs TÄT

Bluthochdruck-niedriger Blutdruck:
Platzt ihnen manchmal der Kopf?
Kommen sie manchmal nicht in Gang?

**Erhöhter Cholesterinspiegel
Thromboseneigung
Gewichtszunahme
Blutzucker“entgleisung“**

Kurzatmigkeit, Atemnot:
Bleibt ihnen manchmal die Luft weg?

Rückenschmerzen:
Muten sie ihrem „starken Rückrad“ einiges zu, indem sie immer „Haltung bewahren“?

Verdauungsstörungen:
Haben sie manchmal „Schiss“?
Sitzen sie lange und es kommt nichts bei raus?
Sind sie häufig „sauer“?

Häufige Erkältungen-schlechte Immunlage:
„Fiebern“ sie öfters Ereignissen entgegen?
Sind sie häufig „verschnupft“?

Häufiger Harndrang:
Haben sie manchmal das Gefühl, es könnte estwas in die Hose gehen?

Potenzstörungen:
Haben sie Spaß an ihrem Sexualleben?

Hautveränderungen:
Könnten sie manchmal aus der Haut fahren?

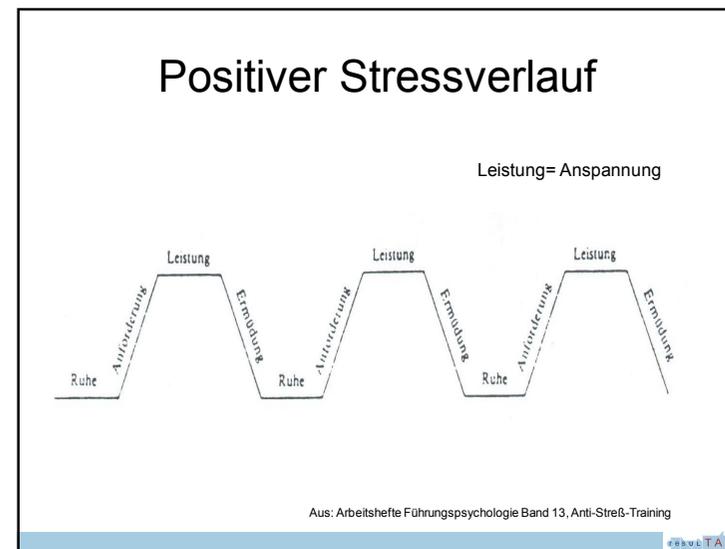
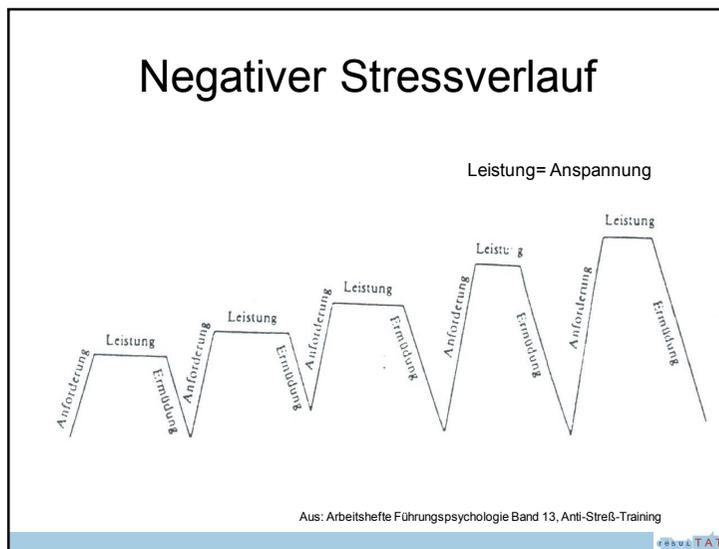
© 2013 TAT

Positiver Stress?

- Dys-
- Eu-

Stress

© 2013 TAT



Emotionen stammen aus der **Evolutionsgeschichte** des Menschen und waren für das Leben und Überleben notwendig.

Ein aufbrausendes Temperament hat in grauer Vorzeit wahrscheinlich einen Vorsprung für das Überleben gesichert.

In der heutigen Zeit, in der wir über schnelle Fahrzeuge verfügen, kann diese Eigenschaft verheerende Folgen haben.

©kvs TAT

Reaktionen des Körpers auf Emotionen:

Zorn:

Blut strömt in die Hände, um den Feind zu schlagen oder eine Waffe zu führen.

Durch Adrenalin steigt der Puls und es folgt ein Energieschub, um energisch in Aktion zu treten.

Furcht:

Das Blut strömt zu den großen Skelettmuskeln, vor allem in die Beine, um schneller fliehen zu können.

©kvs TAT

Bewusstseinsänderung erzeugt Verhaltensänderung:

- Zeit ist nicht wie Wasser, das unaufhörlich aus einem Hahn läuft, den wir nicht zudrehen können. Zeit ist ein Raum den jede/r selbst füllen kann. Vergleichbar ist diese Sichtweise griechischer Philosophen mit dem Computerspiel Tetris.



Die Bausteine fallen von oben in das Bild und müssen durch Tastenbefehle so platziert werden, dass keine Lücken entstehen.

Zeit ist wertvolles Kapital

- Zeit ist ein absolut knappes Gut
- Zeit ist nicht käuflich
- Zeit kann nicht gespart oder gelagert werden
- Zeit kann nicht vermehrt werden
- Zeit verrinnt kontinuierlich und unwiderruflich
- Zeit ist Leben

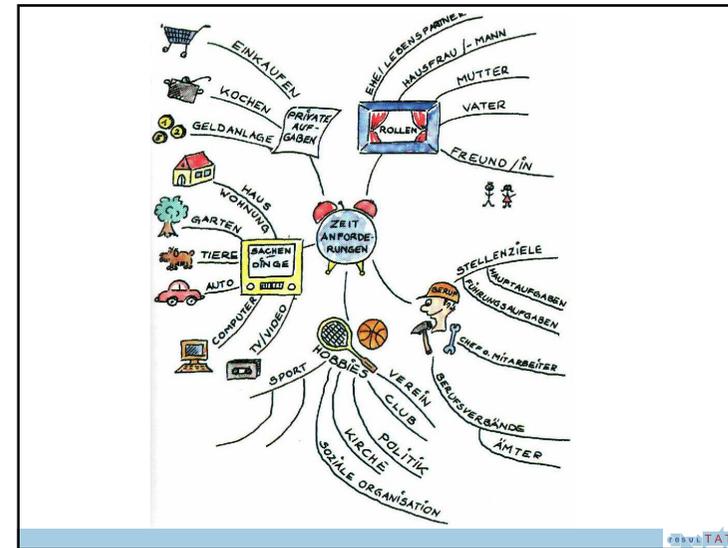
©kvs TAT

Zeit-Kapital

- Auch bei höherer Lebenserwartung verfügt der Mensch in westlich geprägten Kulturkreisen über maximal 200.000 Stunden verplanbarer Zeit.

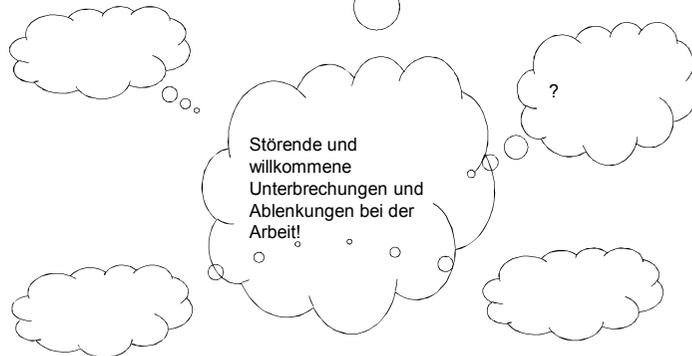
Heute beginnt der erste Tag vom Rest Ihres Lebens!!

©busTAT



©busTAT

Das Netz meiner Zeitanforderungen!?



©busTAT

Meine Zeitdiebe!!!

©busTAT

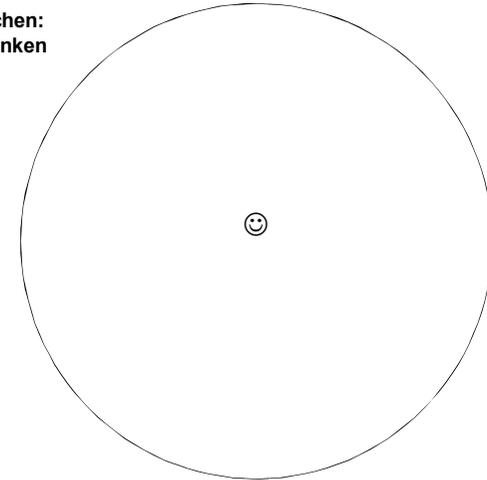
Markieren Sie Ihre größten Zeitdiebe!

- Wenn du Erfolg haben willst, begrenze dich.

Charles Augustin Saint-Beuve

erhuTAT

Mein Energiekuchen:
„Wobei ich auftanken
kann.“



erhuTAT

„Aufschieberitis“

- Eine gefährliche Entzündung!

Fragebogen S.8

erhuTAT

Die Perfektionismusfalle

- Perfektionisten klagen häufiger über Stress und sind dabei weniger erfolgreich als weniger perfektionistische Menschen.

erhuTAT

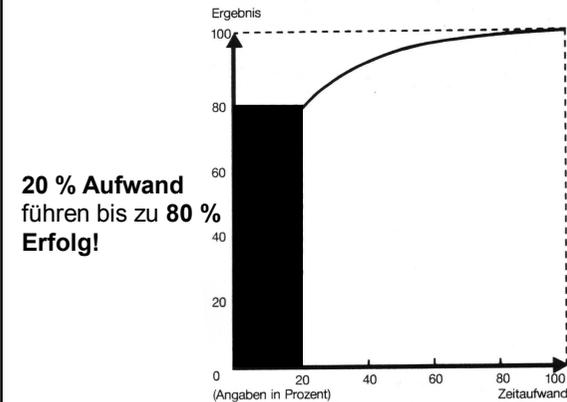
Die Nachteile des Perfektionismus

- Nervosität und unangenehme Spannung;
- Angst vor Neuem
- kein Mut zur Kreativität, da Angst vor Fehlern;
- übertriebene Selbstkritik und reduzierte Lebensfreude;
- Nicht- Abschalten können in der Freizeit, da immer noch etwas (besser) zu tun ist;
- Intoleranz gegenüber anderen. Was ist dagegen zu tun?
- Perfektion sollen Sie bei den 20 Prozent anwenden, um die 80 Prozent Erfolg oder Gewinn zu erreichen.

*(nach David D. Burns):

resultAT

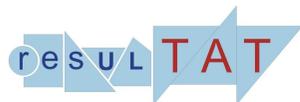
Pareto- Prinzip



Blatt S. 7

resultAT

„Es ist nicht genug zu wissen,
man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen,
man muss auch tun.“ (Goethe)



Personalentwicklung im Gesundheitswesen

Thomas Bollenbach
Friedrich-Ebert-Straße 33 – 34117 Kassel
fon: 0561- 316 44 61
mail: mail@resultat-kassel.de
www.resultat-online.de