

Psychische Krankheiten: Lebenszeitprävalenz

Ca. 30% der EuropäerInnen

... erleben mind. 1x im Leben eine psychische Krankheit

Ca. 20% der EuropäerInnen

... erleben im nächsten Jahr eine psychische Krankheit

Wittchen et al. 2012

16.12.2015

1

Vortrag Prof. Dr. Michael Bach / pro mente reha, Salzburg



Psychische Krankheiten: zunehmendes gesundheitspolitisches Problem

Rang	2000 ¹	2020 (Schätzungen) ²
1	Untere Atemwegsinfektionen	Ischäm. Herzerkrankungen
2	Perinatale Einflüsse	Depression
3	HIV/AIDS	Verkehrsunfälle
4	Depression	Cerebrovaskuläre Erkrankungen
5	Durchfallerkrankungen	Chron.-obstruktive Lungenerkrank.

DALYs=disability-adjusted life-years (Summe der Lebensjahre, die infolge vorzeitiger Mortalität oder Versehrtheit verloren gehen)

¹ World Health AD, eds. Boston: Harvard University Press; 1996.

² Murray CJL, Lopez AD, eds. Boston: Harvard University Press; 1996.

2

Vortrag Prof. Dr. Michael Bach / pro mente reha, Salzburg



Arbeitsbedingte psychische Störungen

- Gefühl der Erschöpfung
- Gefühl der Überlastung
- Unfähigkeit abzuschalten
- Gefühl der Sinnleere
- Depressive Verstimmung
- Gereiztheit

→ 50-60% aller verlorenen Arbeitstage durch (Di)Stress

Schmid & Zalokar 2008

Eustress <> Distress

EUSTRESS

ein Gleichgewichtsverlust, bei dem die Stressoren (Belastungen) und die Ressourcen (Bewältigungsmöglichkeiten) in einem gesunden Verhältnis stehen

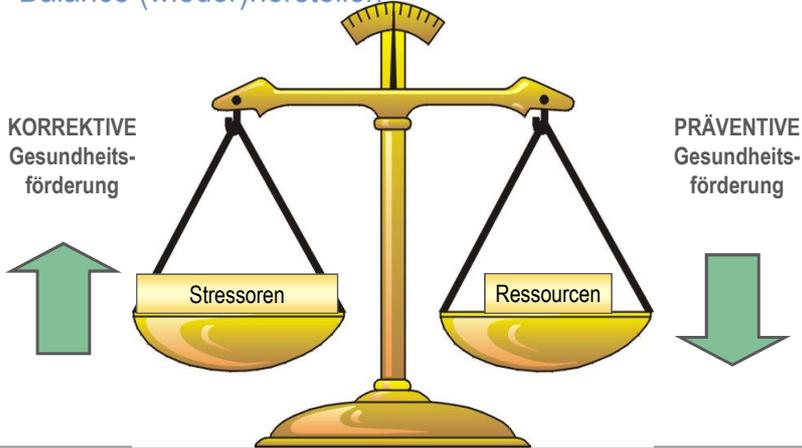
DISTRESS

ein psychischer Zustand/Prozess, bei dem das Verhältnis zwischen Stressoren (Belastung) und verfügbaren Ressourcen (Bewältigungsmöglichkeiten) längerfristig gestört ist

Nach: Selye 1986


Projekt Arbeitswelt 2020

Psychosomat. Gesundheitsförderung: Balance (wieder)herstellen



5 Vortrag Prof. Dr. Michael Bach / pro mente reha, Salzburg




Projekt Arbeitswelt 2020

Pathogenese <> Salutogenese

Pathogenese-Modell:

Grundfrage: Was macht uns krank? → Krankheitsmodell

Salutogenese-Modell:

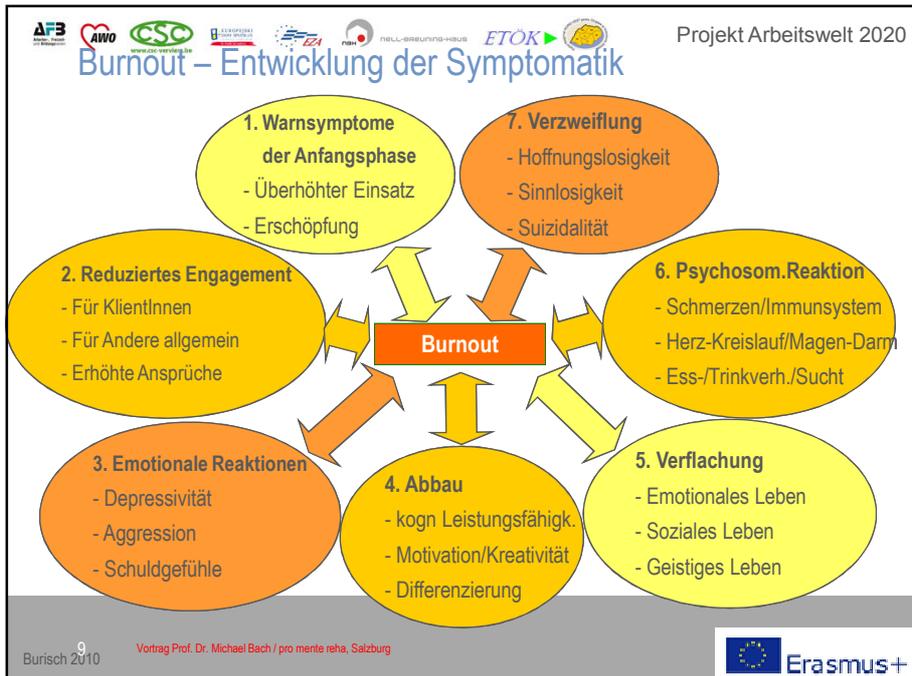
Grundfrage: Was macht/ hält uns gesund → Gesundheitsmodell

→ **Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit**

→ **Gesundheit ist das Überwiegen gesunder Anteile**

6 Vortrag Prof. Dr. Michael Bach / pro mente reha, Salzburg





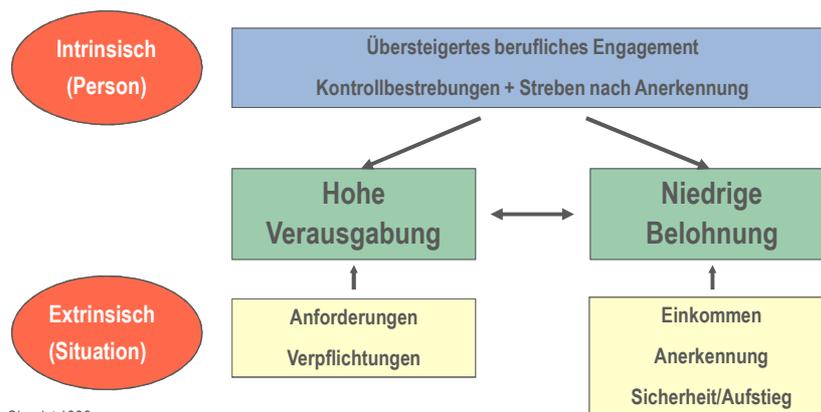
- AFB AWO CSC IZL IZA nra NEUL-BERUFUNGSHUIS ETOK Projekt Arbeitswelt 2020
- ## Burnout – Ursachen (1)
- Individuelle Risikofaktoren:**
- Enttäuschte Rollenerwartungen (Lauderdale 1982)
 - Pessimistische Erwartungen (Kontrolle, Belohnung/Bestrafung; Meier 1983)
 - Verfehlte Lebenspläne (Rollen, Image, „Skript“; Freudenberger 1980)
 - Selbstverbrennung („aktives“ B.) <-> Zermürbung („passives“ B., wearout; Fischer 1983)
 - Übermäßiger Gerechtigkeitsinn/ Verteilungsasymmetrie (Buunk & Schaufeli 1993)
 - Verzehrende Zielbindung/frustrierte Anstrengung zur Zielerreichung (Hallsten 1993)
 - Beeinträchtigung der subj. Autonomie <-> self efficacy (Pines 1993, Cherniss 1993)
 - Umwelt-Person-Passung (Karriereorientierung, Beanspruchung; Cherniss 1980)
 - Modell gestörter Handlungsepisoden (Burisch 2010)
- 10 Vortrag Prof. Dr. Michael Bach / pro mente reha, Salzburg
-

Burnout – Ursachen (2)

Organisationsbezogene (Arbeitsplatz-)Risikofaktoren:

- Arbeitsüberlastung, Mangel an Kontrolle, Ungenügende Belohnungen, Zusammenbruch des Gemeinschaftsgefühls, Mangelnde Gerechtigkeit (Fairness), Wertkonflikte (Maslach & Leiter 1997)
- Einführungsprozess, Arbeitsbelastung, intellektuelle Anregung, Einseitigkeit des Klientenkontakts, Ausmaß bürokratischer Kontrolle, Eindeutigkeit der Arbeitsziele, Führung, Verhältnis zu KollegInnen (Cherniss 1980)
- 6 Strategische Bereiche: Arbeitsbelastung, Handlungsspielraum, Anerkennung, Gemeinschaftsgefühl, Gerechtigkeit, Werte (Riedel-Heller 2012)

Modell beruflicher Gratifikationskrisen



Siegrist 1996

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): Interventionsebenen (1)

Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen → Verhältnisprävention

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Reduktion von Stressoren - Ergonomische Veränderungen - Anschaffung von Hebehilfen - Gestaltung von Arbeitsräumen - Gestaltung von Pausenräumen - Einrichtung rauchfreier Zonen - Pausenregelung - Etc. | <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Ressourcen - Gestaltung von Teambesprechungen - Gestaltung von Dienstplänen - Aufgaben mit hohen Entscheidungsspielräumen - Partizipationsmöglichkeiten - Erhalt von Arbeitsplätzen für ältere MA - Etc. |
|---|--|

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): Interventionsebenen (2)

Individuelle Maßnahmen → Verhaltensprävention

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Reduktion von Stressoren - Coaching/Supervision - Rückenschule - Gesunde Ernährung - Haut- und Infektionsschutz - Raucherentwöhnung - Sucht-Prävention - Etc. | <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Ressourcen - Stressmanagement - Konfliktmanagement - Zeitmanagement - Soziales Kompetenztraining - Entspannungs-/Achtsamkeitstraining - Sport/Ausdauertraining - Etc. |
|---|--|


Projekt Arbeitswelt 2020

PsyGA Kriterienmodell: „Kein Stress mit dem Stress“

Strukturen & Organisation	Prozesse & Maßnahmen	Ergebnisse
<p>1.</p> <p>Unternehmenskultur & betriebliche Gesundheitspolitik</p>	<p>2.</p> <p>Führung, Arbeitsorganisation & Förderung der psychischen Gesundheit</p>	<p>3.</p> <p>mitarbeiterorientierte Führung, Identifikation & Engagement, verbesserte psychische Gesundheit</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Geschäftsergebnisse</p>

PsyGA = Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz (www.psyga.de), Deutsches Netzwerk für BGF (www.dnbgf.de)

15 Vortrag Prof. Dr. Michael Bach / pro mente reha, Salzburg 


Projekt Arbeitswelt 2020

PsyGA: „Kein Stress mit dem Stress“ Selbsttest für Führungskräfte

1. Einschlafen ist für mich kein Problem. Aber oft wache ich mitten in der Nacht auf und grübele.
2. Für Freizeit, Hobbies und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich mir dafür auch keine Zeit. Habe ich einfach nicht.
3. Den persönlichen Kontakt mit meinen Mitarbeitern vermeide ich häufig, weil mir das zu viel Zeit raubt/ mich zu sehr anstrengt.
4. Ich habe mehr körperliche Beschwerden als früher, z.B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Körperliche Ursachen findet mein Arzt nicht.
5. Mir fällt es relativ schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Oft gelingt es gar nicht.
6. Ich trinke – ehrlich gesagt – mehr Alkohol, als mir gut tut.
7.

mind. 7 von 12: ernsthafte Burnout-Gefährdung → Hilfe aufsuchen

16 Vortrag Prof. Dr. Michael Bach / pro mente reha, Salzburg 

PsyGA: „Kein Stress mit dem Stress“ Selbsttest für Mitarbeiter/Teams

1. Wenn Neuerungen eingeführt werden, hört man vor allem Gemecker – und Bemerkungen wie: „Auch das noch. Wie sollen wir das schaffen?“ oder: „Bringt doch alles nichts!“
2. Häufiger hapert es bei uns im Informationsfluss. Manchmal werden wichtige Informationen beispielsweise spät oder gar nicht an Kollegen weitergeleitet. Manche Aufgaben werden deshalb erst verspätet oder auch fehlerhaft erledigt.
3. Es gibt unter meinen Mitarbeitern öfter Konflikte, Konkurrenz-Situationen und Querelen.
4. Der Krankenstand bei uns im Team ist hoch.
5. Bei fachlichen Fragen bin ich jederzeit ansprechbar, aber für persönliche Gespräche mit Mitarbeitern fehlt einfach die Zeit.
6.

mind. 6 von 12: ernsthafte Burnout-Gefährdung des Teams → Intervention

Raus aus der Burnout-Falle: Mein persönlicher Turnaround (1)

Ent-Lastung:

- Was hilft mir, Abschalten zu können?
- Wie kann ich am besten Abstand gewinnen?
- Was kann ich jetzt und heute für meine Gesundheit tun?
- Was gibt mir Kraft?
- Was macht mir wirklich Spaß?
- Wer kann mich unterstützen?

Raus aus der Burnout-Falle: Mein persönlicher Turnaround (2)

Ent-Scheidung:

- Was habe ich in der letzten Zeit alles getan?
- Wie viel habe ich dabei für mich getan?
- Wie viel Zufriedenheit erlebe ich zur Zeit - beruflich und privat?
- Wie viele Belastungen habe ich zur Zeit – im Vergleich mit früher?
- Wie gut kann ich selbst beeinflussen, was ich tue?
- Welche Aufgaben erledige ich selber, welche kann ich delegieren?

Raus aus der Burnout-Falle: Mein persönlicher Turnaround (3)

Ent-Täuschung:

- Wie kann ich mich selbst annehmen?
- Was hilft mir, die Situation so anzunehmen, wie sie ist?
- Wie kann ich auf Jetzt-Zeit umschalten?
- Was fühle ich hier und jetzt?
- Wann reagiere ich bei welchem Ereignis mit welchen Symptomen?

Raus aus der Burnout-Falle: Mein persönlicher Turnaround (4)

Ent-Deckung:

- Wer bin ich?
- Was ist mein innerer Weg?
- Was sind meine Stärken, Fähigkeiten und Begabungen?
- Wie kann ich meine Stärken stärken?
- Wie kann ich es wieder mir selbst statt nur Anderen recht machen?
- Wie kann ich mit dem Leben mitgehen, statt dagegen anzukämpfen?