

nervenstark und fit bleiben

Depression und Burnout in den Ruhestand schicken?

Nürnberg, 14. November 2012

Konzept: Tobias Müller, nervenstark

Burnout

Was uns gesund erhält:





Welche Vorstellungen/ Bilder sind hilfreich, unseren inneren „Energiezustand“ zu erfassen?

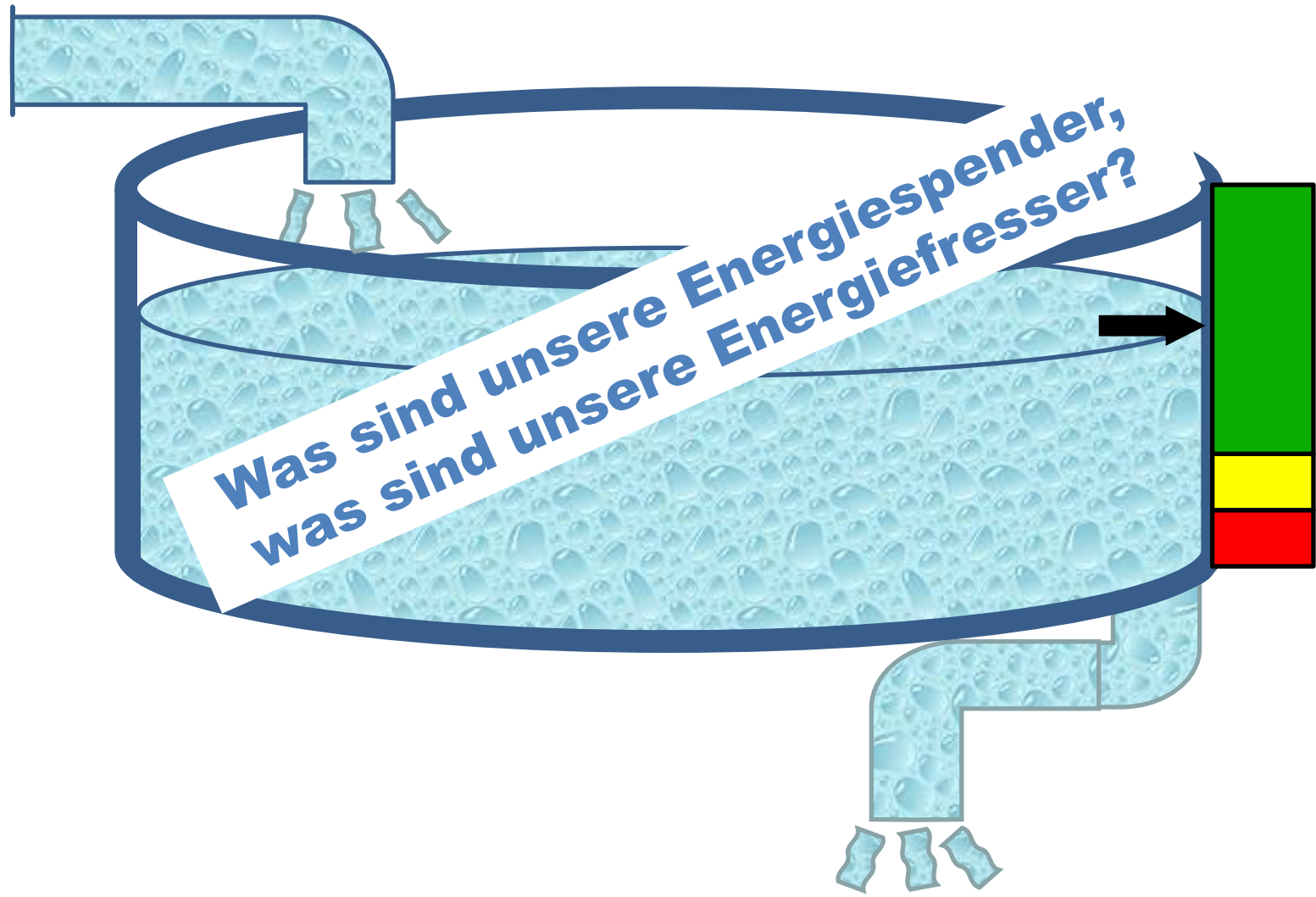
Burnout



Achten wir darauf, wie voll unser „Tank“ ist?



Burnout



Burnout

„innen“ (mittelbar/ „subjektiv“)

„außen“ (beobachtbar/ „objektiv“)

Individuum

inneres Erleben

- Gedanken
- Gefühle
- Wollen, Motivation
- Werte, Loyalitäten
- Wünsche, Hoffnungen

Erscheinungsbild

- Größe, Gewicht, Geschlecht
- Verhalten (Arbeit, Freizeit, ...)
- Nervenzellen, Botenstoffe
- Gehirnströme (EEG)
- DNA-Moleküle („Gene“)

kollektiv

einbindende Kultur

- Unterordnung
- Anpassung an Pflichterfüllung
- Leistung, Optimierung
- Selbstverwirklichung
- Entfaltung/ Entwicklung

Soziale Phänomene

- Wohlstand, Regierungsform
- Eingrenzung von Arbeit
- Sichtbarkeit von Erfolg (Auto, Titel, Immobilie, ...)
- Sicherungssysteme
- Zielvorgaben

Wir müssen ALLE Bereiche berücksichtigen?

„innen“ (mittelbar/ „subjektiv“)

„außen“ (beobachtbar/„objektiv“)

Individuum

inneres Erleben

- Gedanken
- Gefühle
- Wollen, Motivation
- Werte, Loyalitäten
- Wünsche, Hoffnungen

Erscheinungsbild

- Größe, Gewicht, Geschlecht
- Verhalten (Arbeit, Freizeit, ...)
- Nervenzellen, Botenstoffe
- Gehirnströme (EEG)
- DNA-Moleküle („Gene“)

kollektiv

einbindende Kultur

- Unterordnung
- Anpassung/Pflichterfüllung
- Leistung/ Optimierung
- Selbstverwirklichung

Soziale Phänomene

- Wohlstand, Reichtumsform
- Eingrenzung von Arbeit
- Sichtbarkeit von Erfolg
(Auto, Titel, Immobilie, ...)



Einseitigkeiten vermeiden!!!!

(hier: einseitig naturwissenschaftliches Weltbild)

inneres Erleben

- Gedanken
- Gefühle
- Wollen, Motivation
- Werte, Loyalitäten
- Wünsche, Hoffnungen

Erscheinungsbild

- Größe, Gewicht, Geschlecht
- Verhalten (Arbeit, Freizeit, ...)
- Nervenzellen, Botenstoffe
- Gehirnströme (EEG)
- veränderbare Gene

einbindende Kultur

- Unterordnung
- Anpassung/Pflichterfüllung
- Leistung/ Optimierung
- Selbstverwirklichung
- Entfaltung/ Entwicklung

Soziale Phänomene

- Wohlstand, Regierungsform
- Eingrenzung von Arbeit
- Sichtbarkeit von Erfolg (Auto, Titel, Immobilie, ...)
- Sicherungssysteme
- Zielvorgaben

wechselseitige
Auswirkungen

Ein Beispiel:

• **Thorsten, 18 Jahre**

- 12. Klasse Gymnasium
- 70- bis 80-Stunden-Woche
- lernt bis spätabends, meist auch am Wochenende
- höchste Motivation, klare Zielsetzungen
- ~~Freunde, Freizeit, Sport, Natur, Spaziergänge, Abhängen, Kino, Musik~~
- klagt über: Kraftlosigkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen
(plötzlich gekommen, mehr als 2 Wochen vorhanden)
- Selbstdiagnose: Mangel an Überträgerstoffen im Gehirn,
vererbte Erkrankung: → „Depression“

- **normal?**
- **Krankheit?**
- **schlechte Gene?**
- **Depression?**
- **gestörte Botenstoffe?**
- **Mangel an Erholung?**
- **zu hohe Ansprüche an sich selbst?**
- **zu hohe Erwartungen (Eltern/ Gesellschaft)?**
- **Burnout?**
- **Erschöpfung?**

• 12. Klasse Gymnasium

• 80-Stunden-Woche

• lernt bis spätabends, meist auch am Wochenende

• höchste Motivation, klare Zielsetzungen

• ~~Freunde, Freizeit, Sport, Natur, Spaziergänge, Kino, Musik~~

• klagt über: Kraftlosigkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen
(plötzlich gekommen, > 2 Wochen)

• Selbstdiagnose: Mangel an Überträgerstoffen im Gehirn,
vererbte Erkrankung: Depression

<p>krank Depression</p> <p>Oft plötzlicher Beginn</p> <p>deutliche Veränderung der Persönlichkeit</p> <p>Probleme in mehreren Bereichen (privat/ Arbeit/ Schule etc.)</p> <p>z.T. ohne klare Auslöser</p>	<p>gesund leistungsfähig motiviert</p> <ul style="list-style-type: none">• „fit“• Freude bei Tätigkeit• kreativ• „Sinn“ übernehmen <p>Pflichten / Verantwortung gern</p>
<p>„krank“</p>	<p>„gesund“</p>

„ungesunde“ Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit

Burnout

<p>krank Depression</p> <p>Oft plötzlicher Beginn</p> <p>deutliche Veränderung der Persönlichkeit</p> <p>Probleme in mehreren Bereichen (privat/ Arbeit/ Schule etc.)</p> <p>z.T. ohne klare Auslöser</p>	<p>Chronische Erschöpfung Burnout</p> <p>Überforderung über längere Zeit</p> <p>Aufbrauchen der körperlichen Ressourcen</p>	<p>Akute Erschöpfung Überarbeitung Überanstrengung</p> <p>Normale Müdigkeit nach intensiver Anstrengung</p> <p>Belastungs-Auszeit (Ruhe/ Urlaub/ Tapeten-Wechsel)</p>	<p>mangelnde Motivation Lustlosigkeit</p> <p>überfordert Sinnlosigkeit (Monotonie?)</p> <p>Fehlen von:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifikation • Interesse • Kontrolle • Einbindung • Erfolg 	<p>gesund leistungsfähig aktiviert</p> <ul style="list-style-type: none"> • „fit“ • Freude bei Tätigkeit • kreativ • „Sinn“ <p>übernimmt Pflichten / Verantwortung gern</p>
---	---	---	---	---

„ungesunde“ Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit behindern die Wahrnehmung von Warnzeichen

„krank“

„gesund“

<p>krank Depression</p> <p>Oft plötzlicher Beginn</p> <p>deutliche Veränderung der Persönlichkeit</p>	<p>Chronische Erschöpfung Burnout</p> <p>Überforderung über längere Zeit</p>	<p>Akute Erschöpfung Überarbeitung Überanstrengung</p> <p>Normale Müdigkeit nach</p>	<p>mangelnde Motivation Lustlosigkeit</p> <p>überfordert Sinnlosigkeit (Menopausen?)</p>	<p>gesund leistungsfähig motiviert</p> <ul style="list-style-type: none"> • „fit“ • Freude bei Tätigkeit
---	--	--	--	--

„Gesundheit“ und „Krankheit“ stellen Extrempole auf einem weiten Kontinuum dar.

Es gibt fließende Übergänge, die wir wahrnehmen können!!!

<p>keine klaren Auslöser</p>	<p>psychischen Reserven</p>	<p>Staub/ Tapeten-Wechsel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einbindung • Erfolg 	<p>Verantwortung gern</p>
------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	--	---------------------------

„krank“

„gesund“



Individuum

- Wissen (gesundheitsbezogen)
- Sensibilisierung
- Selbstwahrnehmung
- Gestaltungskompetenz

Arbeitsplatz

- Arbeitsbedingungen / Vorgaben
- Gestaltungsmöglichkeiten
- (gesundheitsbezogene) Regeln
- Zeiten störungsfreien Arbeitens

Welche Bereiche für eine integrale betriebliche Prävention zu berücksichtigen sind.

betriebliche
Prävention

Unternehmenskultur

- herrschende Arbeitskultur
- implizite Normen im Team/
in der Abteilung
- Tabus (gesundheitsbezogen)?

Führungsverhalten

- Nachhaltigkeit
- Zielvorgaben
- Belastung als Bestandteil der
Routinekommunikation?
- (gesundheitsbezogene)
Regeleinhaltung kontrollieren

Individuum

- Wissensvermittlung:
 - Stress: Ursachen, Zeichen, Folgen
 - gesunder Lebensstil
 - Bedeutung von Arbeitskultur, Führung und Arbeitsplatzgestaltung
- Warnzeichen wahrnehmen
- Grenzen setzen
- realistische Ziele setzen

Arbeitsplatz

- Zeiten störungsfreien Arbeitens
- individuelle Gestaltungsmöglichkeiten
- realistische Zielvorgaben
- „gesunde“ Regeln
(z.B. Kurzpausen, Umgang m. Bereitschaftsdiensten und Mehrarbeit)

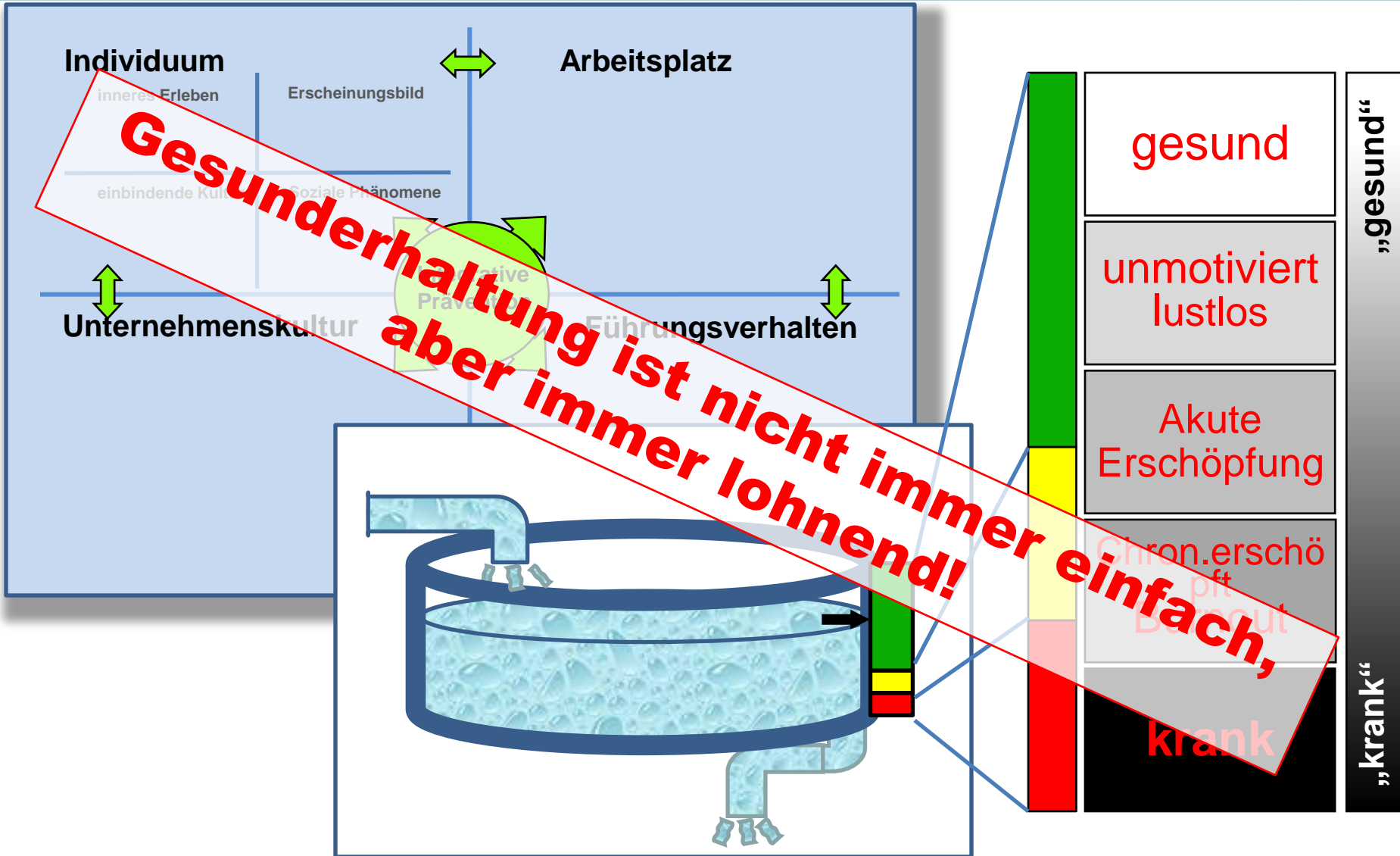
Beispiele einer integralen betrieblichen Prävention

Unternehmenskultur

- über Stress /Belastung /Burnout darf /muss man reden
- gesundheitsgerechte Arbeitskultur, z.B.:
 - rechtzeitig nach Hause gehen
 - Überstundenausgleich
 - freie Abende, freies Wochenende
- Wertschätzung

Führungsverhalten

- realistische Zielvorgaben
- Gesunderhaltung als Führungsaufgabe (gesunde Gestaltung der Arbeitsbedingungen)
- „Belastung“ als Bestandteil von Routinekommunikation
- Kontrolle der Einhaltung „gesunder“ Regeln
- MA-Befragungen/ Gefährdungsbeurteilung
- Einführung entlastender Routinen (z.B. gemeinsame Teepausen)
- Soziale Unterstützung



Burnout

Wer sich heute nicht die Zeit nimmt,
seine Gesundheit zu pflegen,
muss sich morgen die Zeit nehmen,
seine Krankheit zu heilen.

Konfuzius, 551-479 v.Chr.

**Erhalten Sie sich
nervenstark!**