



DELPHIN Kommunikation

ALAS Stress, Burn-out, Depression



Delphin- Kommunikation
Ulrich Niewind

Beratung von Personen und Organisationen
9, rue de la Montagne in L - 7681 Waldbillig

Tel.: 878 923

Mail: delphin@delphin.lu

1



DELPHIN Kommunikation

Burn-out Prävention

- Was ist Burn-out?
- Gründe für Burn-out
- Stress und Burn-out
- Phasenverlauf bei Burn-out
- Maßnahmen gegen Burn-out
- Antreiber
- Selbstverantwortung

2



Burn-out?

- Die Zahl der von Burn-out betroffenen Menschen nimmt in der heutigen Zeit stetig zu.
- Was ist Burn-out überhaupt?
- Burn-out ist ein Sammelbegriff für verschiedensten Formen von psychischen, physischen und psychosomatischen Erkrankungen und erfordert von daher eine differenzierte Betrachtung.

3



Burn-out Definition

Im Falle einer Burn-out Krise nimmt die psychische Belastbarkeit bereits im mittleren Berufsalter zunehmend ab.

Menschliche Überforderungen und Enttäuschungen führen zu emotionaler Erschöpfung und Resignation.

Der phasische Verlauf kann bis zur Entfremdung und zu völligem Rückzug von anderen Menschen führen und in Depression und körperlicher Erkrankung münden.

4



Gründe für Burn-out

- Nichtbeachten der eigenen Droh-Frohwerte
- Antreiber nicht reflektieren
- Es allen Recht machen wollen
- Grenzenloses agieren beruflich und privat
- Pausen und Feierabend ignorieren
- Es fehlt die „heilige Zeit“
- Multitasking
- Aufschaukelungsprozess
- Fehlende Work-Life Balance



5



Du musst leider noch die Nachtschicht von Peter und dann die Frühschicht von Werner übernehmen. Die beiden haben nämlich ganz spontan Urlaub genommen!



6



Droh – und Frohwerte

Frohwerte:

Tiefschlaf

Fit sein

Freude am Leben

Genießen können

Entspannt sein

Taugliche Copings

Ich spüre mich in Balance

Ich bekomme mehr

Energie als ich verbrauche

Vertrauen

Drohwerte:

Reagieren statt agieren

Sich müde fühlen

Leben als Belastung

Nicht wissen, was ich will

„Hamsterrad- Effekt“

Probleme und Konflikte

werden nicht gelöst

Man fühlt sich neben sich

Ich gebe mehr Energie als

ich auftanke

Angst

7



Die 5 Antreiber

- Ich kann nicht
- Sei vorsichtig
- Sei stark
- Sei beliebt
- Sei perfekt



8



Es Recht machen wollen

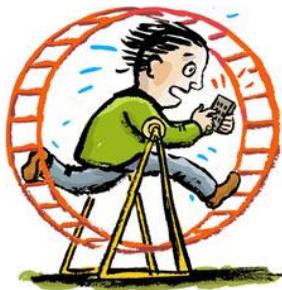
Die Krankheit des Geistes,
das ist der Konflikt,
immer das Richtige tun zu wollen. (SENG TSAN)

Wir können es nicht allen Menschen Recht machen.
Es ist nicht so einfach, im Leben die richtigen Fehler
zu machen!

9



Grenzenloses Agieren



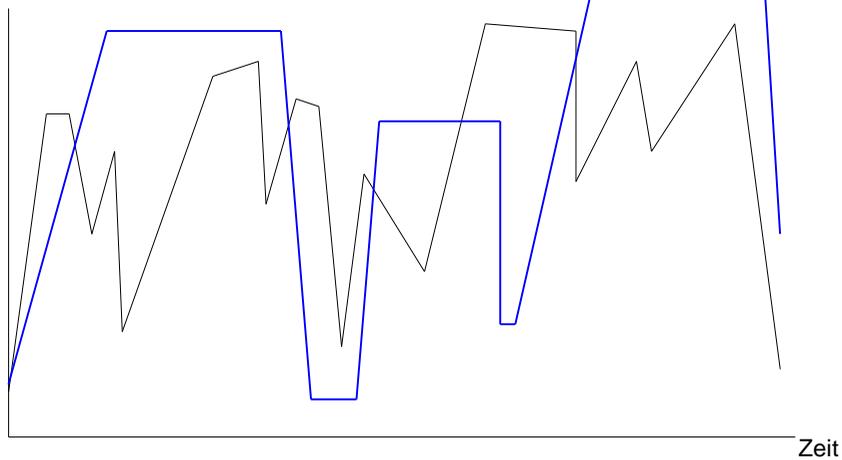
- Pausen und Feierabend ignorieren
- Es fehlt die „heilige Zeit“
- Grenzen werden nicht gesetzt
- Bewusste Entscheidung, aus dem Hamsterrad auszusteigen, fehlt oftmals.

10



Multitasking Der Sägeblatt Effekt

Konzentrationslevel



11



Stress und Burn-out

- Zusammenhang von Stress und Burn-out
- Urkurve
- 3 Ebenen des Stressgeschehens
Stress-Ampel
- Körperreaktionen und Hormone
- Gesundheitsgefahren und langfristige Folgen
- Maßnahmen gegen Stress

12



Stress und Burnout

- Stress:
Begriff aus der Materialtechnik und meint die Belastbarkeit von Materialien bei Druck oder Zug. Ist das Material überdehnt, nennt man es gestresst.
- Burnout:
Wenn das Material bricht kann man im übertragenen Sinne auch von *Burnout* sprechen.

13

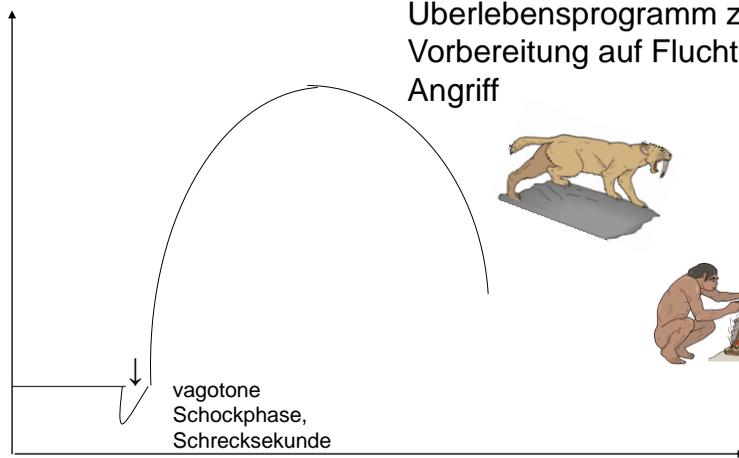


14



Urkurve – Funktion von Stress

Stressniveau



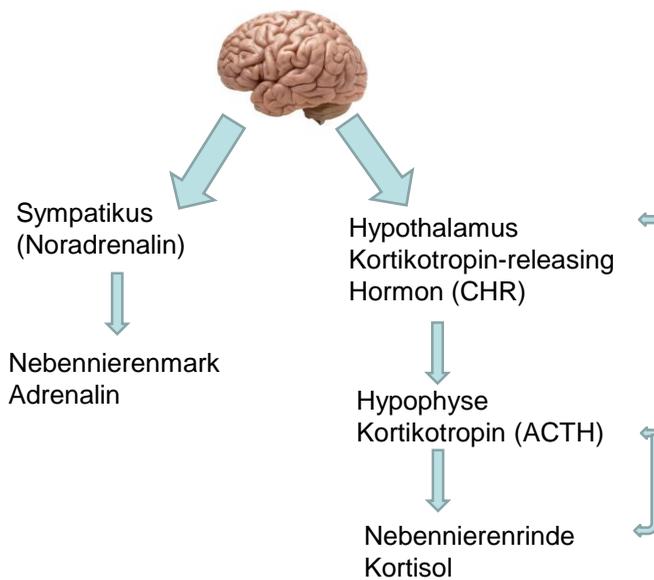
Stressreaktion ist ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf Flucht oder Angriff

Zeit

15



Die 2 Achsen der Stressreaktion



16



Veränderung im Organismus

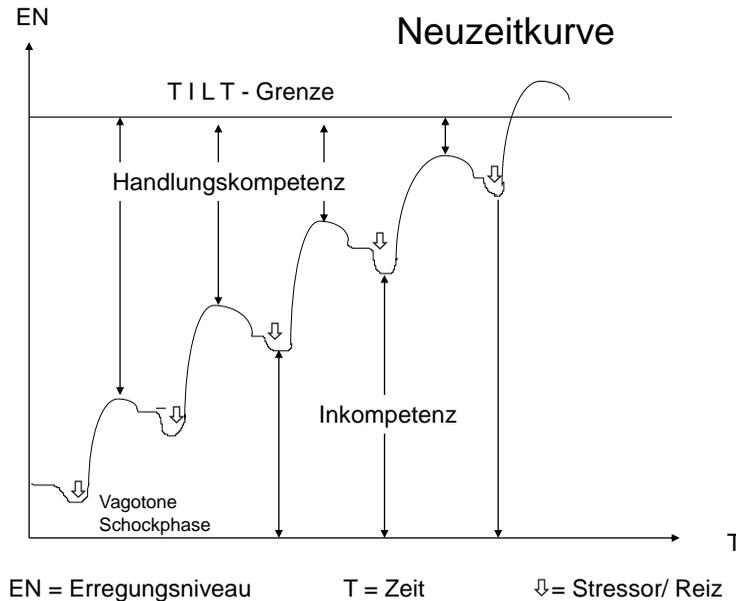
In Stresssituationen werden über 30 verschiedene Hormone ausgeschüttet. Die wichtigsten sind:

- Adrenalin: gibt den Kick zu schneller Reaktion wird innerhalb von Minuten abgebaut (Flash, Runners High)
- Cortisol: Chronischer Stress erzeugt einen dauerhaft hohen Cortisol Spiegel im Körper. Cortisol wird viel langsamer abgebaut (mehrere Stunden). Leistungsfähigkeit fällt ab.
- Fällt der Cortisol Spiegel drastisch ab
⇒ Burnout

17



Aufschaukelungsprozess



18

3 Ebenen des Stressgeschehens («Stress-Ampel»)



19

Akute körperliche Reaktionen unter Stress



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Schwitzen
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Hemmung der Verdauungstätigkeit und der Energiespeicherung
- Verminderte Durchblutung der Genitalien, Libido Hemmung
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

20

Gesundheitsgefahren durch Stress



- Nicht verbrauchte Energie
- Chronisch erhöhtes Aktivierungsniveau durch anhaltende Belastung (Dauerstress)
- Langfristig geschwächte Abwehrkräfte
- Zunehmendes gesundheitliches Risikoverhalten

21

Mögliche Folgen von chronischem Stress



- Störungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Gedächtnisfunktionen
- Depressionen
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Atemstörungen
- Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung, Gefäßverengung, Infarkt
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen- Darmbeschwerden
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- Verminderte Schmerztoleranz
- Häufige Infekte, Auto-Immunerkrankungen

22



Stress entsteht im Gehirn

„Chef-Etage“

Großhirn, Cortex

- > Rationaler Verstand
- > Denken
- > Planen
- > Entscheiden

„1. Etage“

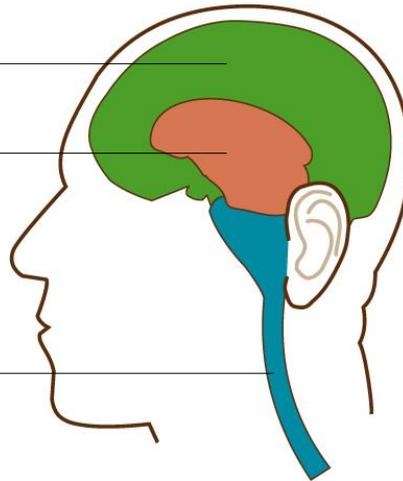
Limisches System (u.a. Amygdala, Hippocampus)

- > Emotionales Überleben („Kampf oder Flucht“)

„Erdgeschoss“

Hirnstamm

- > Grundüberlebensinstinkte („Totstellreflex“)

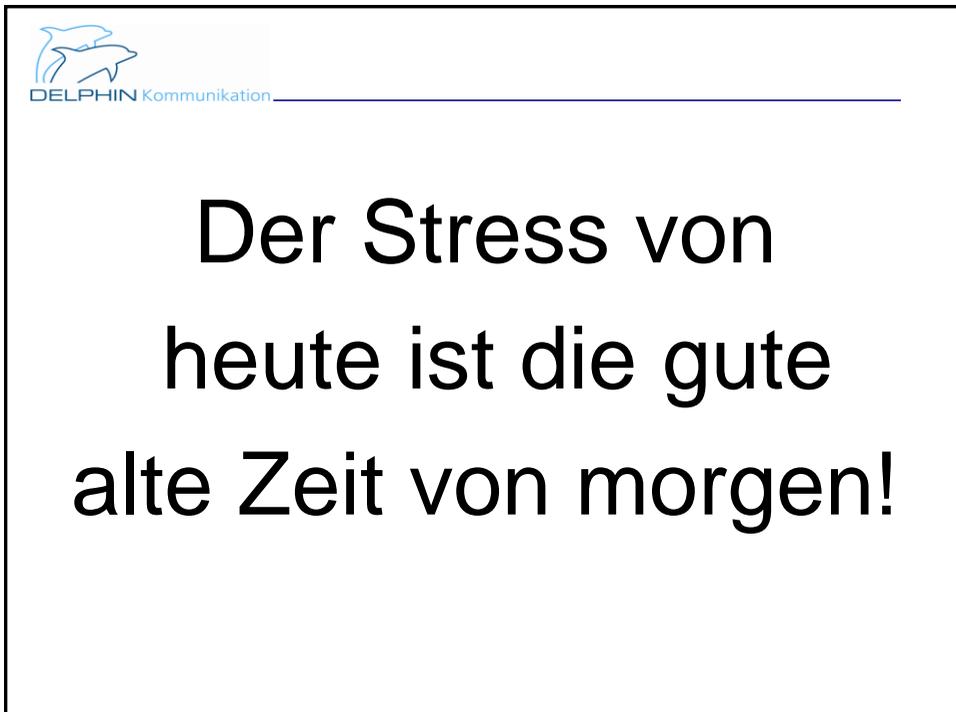


Maßnahmen gegen Stress

- Work- Life Balance
- Atmung und Entspannung
- Bewegung, Ernährung
- Seine Grenzen ausloten
- Will ich das wirklich?
- Freude im Alltag, Hobbys
- Achtsamkeit durch Gegenwärtigkeit
- Genießen können
- Streiche das MUSS aus deinem Leben



25



26



DELPHIN Kommunikation

Burnout – 3 Hauptsymptome

1. Emotionale Erschöpfung

chronisch müde, ausgelaugt, Mitgefühl nimmt ab.

2. Depersonalisation

persönliche, echte, lebendige Einbringen nimmt ab, wird als professionelle Distanz verkauft

3. Reduziertes Wirksamkeitserleben

sich selbst nur noch sehr eingeschränkt leistungsfähig erlebend

27



DELPHIN Kommunikation

Burnout - Phasenmodell

Phase 1: Brennen/ Honeymoon

Idealismus/ Enthusiasmus Der feurige Start in die Aufgabe

Phase 2: Gesunde Arbeit

Realismus – effiziente Bewältigung vom Arbeitsalltag

Phase 3: Warnsignale/ Awakening

Stagnation/ Überdruss-erste Krisenzeichen der Burnout- Gefahr

Phase 4: Frustration/ Brownout

Enttäuschung/ Depression

Die selten aufflackernde Energie wird auf das Notwendigste beschränkt

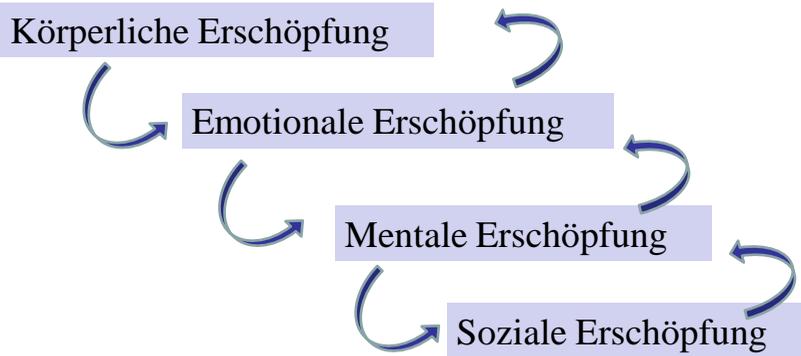
Phase 5: Burnout/ Blackout

Verzweiflung/ Zusammenbruch

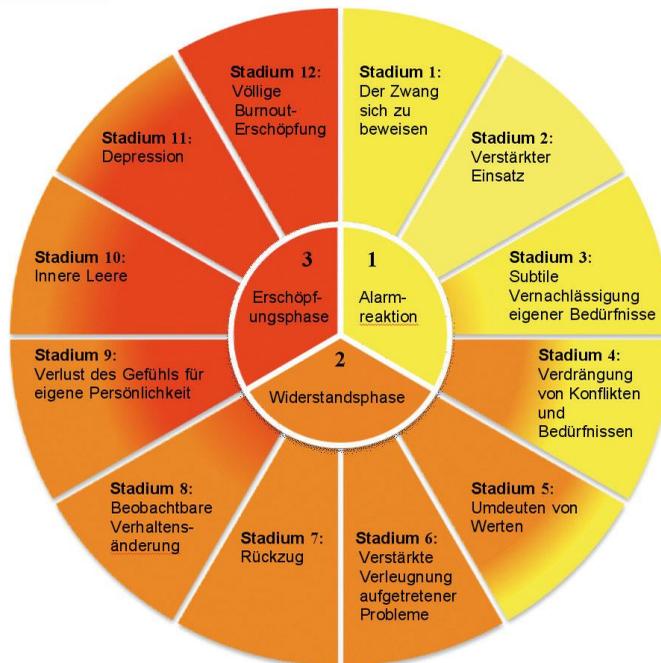
Endstadium einer echten Lebenskrise ist erreicht



28



29



30



DELPHIN Kommunikation Burn-out gefährdete Berufsgruppen

Gefährdet sind Menschen,
die mit anderen Menschen arbeiten
und dabei auf andere einwirken wollen oder müssen,
Verantwortung und Entscheidungen für diese
übernehmen
sich regelmäßig verständnisvoll in andere einfühlen
und womöglich eine hohes Maß mitleiden
Dazu finden wir oft Berufe mit hohem Anspruch an
Kreativität und Perfektion.
Eine hoher Anforderungs- und Zeitdruck unterstützt
das Gefährdungspotential.

31

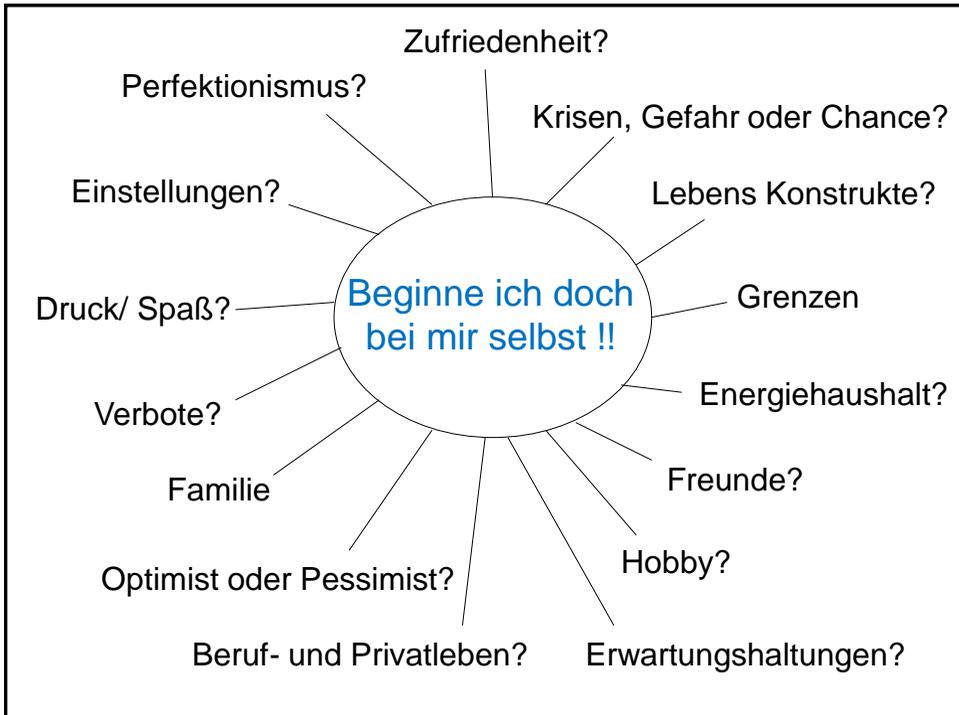


MIR HÖRT NIEMAND
MEHR RICHTIG ZU!

MOMENT BITTE,
ICH HABE EINE
SMS BEKOMMEN!



32



33



Selbstverantwortung

Wenn du morgen in den Spiegel schaust, siehst du die Person, die für dein Leben verantwortlich ist.



34



DELPHIN Kommunikation

Seelische Gesundheit von Carl Rogers

Ein seelisch gesunder Mensch, der Freude am Leben, Lieben und Arbeiten hat,
nutzt die Fähigkeit, die eigene wahre Gefühlsreaktion auf äußere Gegebenheiten zu erspüren,
nimmt diese gefundene Reaktion ernst, vertraut sich selbst und versucht, dieses Gefühl zu verstehen
und lotet Möglichkeiten aus, die sich daraus ergebenden Konsequenzen für das eigene Leben zu ziehen.

35

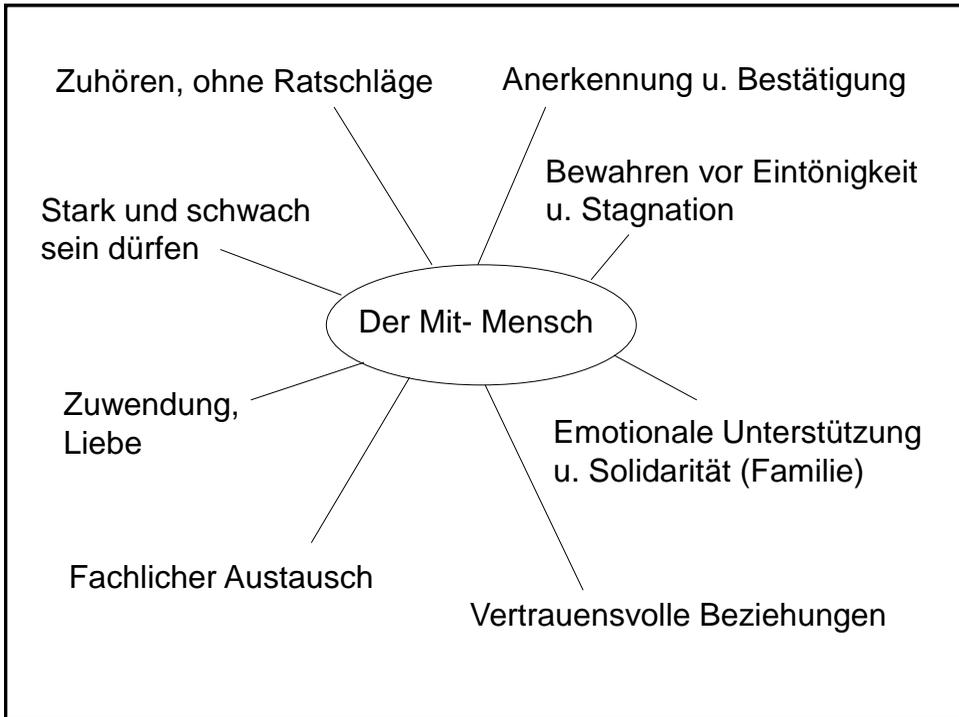


DELPHIN Kommunikation

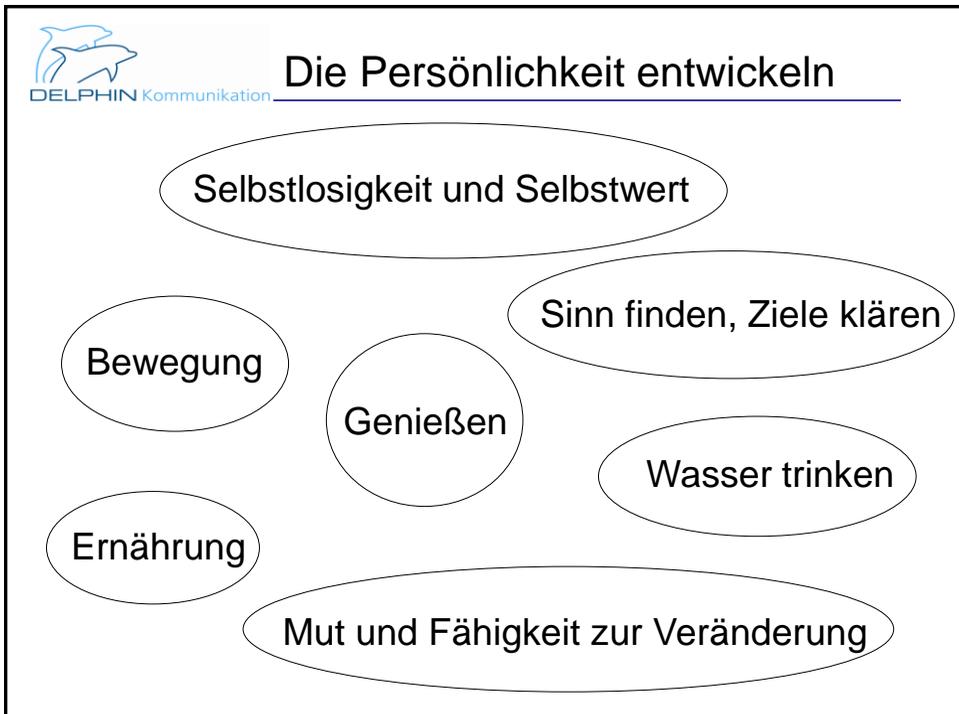
Maßnahmen gegen Burn-out

Eine Atmosphäre schaffen, in der Arbeit Spaß macht!
Eine Feedbackkultur des Gebens und Nehmens.
Kommunikation untereinander.
Management diversity, Unterschiede nutzen und sinnvoll einsetzen.
Leistung und Gegenleistung stehen in Balance zueinander.
Mein Beitrag zu einer Work- Life Balance

36



37



38



Die wichtigsten Maßnahmen

Gegen Burn-out

- Effektives Arbeits- und Dienstplanmanagement
- Ungeplante Abrufe aus der Freizeit vermeiden
- Work- Life- Balance fördern

Zur Erhöhung der Bleibemotivation

- MA empfinden Nähe zu den Patienten → Pflegemodell
- Pflegevisite nach dem Prinzip der Rückmeldung

Zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit

- Mitarbeiterbefragungen durchführen, Führen durch Zielvereinbarung
- an bestimmten Stellen gezielte Verbesserungen initiieren

39



Arbeit macht Spaß oder krank!



40



„ Gott gebe mir die Kraft
zu ändern, was ich nicht ertragen kann,
die Gelassenheit,
zu ertragen, was ich nicht ändern kann
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu
unterscheiden.“

41

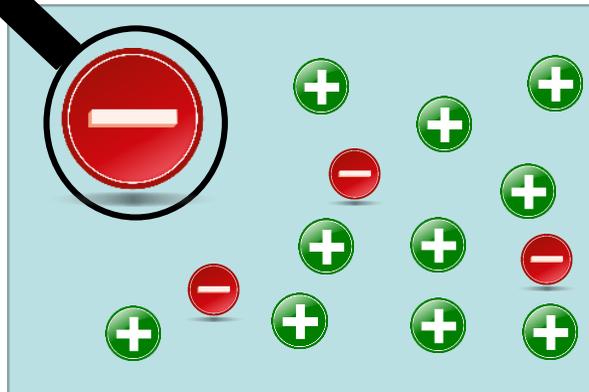


Positiv- Negativ-Brille



Positiv Negativ

Urmuster:
Schutz
bei
Gefahr
Flucht
Angriff



42



Vom Umgang mit der Angst

Maximal 10% der Angst, die wir erleben, ist eine reale (Realität) Angst, die uns schützen soll. (**Angst = Gefahr!**)

Die psychologisch begründete Angst hat nichts mit konkreter Gefahr zu tun. Sie hat viele Formen, wie Unruhe, Sorgen, Ängstlichkeit, Nervosität, Phobien usw..

Diese psychologische Angst hat immer mit etwas zu tun, das passieren könnte, nicht mit etwas, was gerade geschieht. Du bist im Hier und Jetzt und dein Verstand ist in der Zukunft.

Mit dem gegenwärtigen Moment kannst du Zurechtkommen, nicht aber mit der Projektion deines Verstandes in der Zukunft.

43



Ist Stände

- Der erste und vielleicht auch wichtigste Schritt der Anpassung ist das Annehmen der jeweiligen IST – Stände.
- Akzeptiere die Gegenwart, damit du Zukunft gestalten kannst.
- Akzeptieren heißt nicht gleichzeitig gut finden oder einverstanden sein.
- Verstehen \neq einverstanden sein

44



Akzeptieren

- Akzeptieren heißt, nicht gleich voreilig zu bewerten, sondern einzuhalten.
- Das Einhalten ermöglicht es mir, sich das Gegebene in Demut anzuschauen.
- Jetzt schaue genau hin, spüre und höre die Stimmen außen und innen.
- Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

45



2 Urmotivatoren

- | | |
|---------------------|----------------------|
| • Liebe | • Angst |
| Urvertrauen | Misstrauen |
| Hingabe | Selbst - Zweifel |
| Mut, Neugierde | Verzweiflung, Unruhe |
| Selbstverantwortung | Schuldzuschreibung |
| Akzeptanz, Toleranz | Habgier |
| Stärke | Schwäche |
| Offenheit | Verschlossenheit |
| Gesundheit | Krankheit |

Liebe dich, wie deinen Nächsten

46



2 magische Fragen

Bin das wirklich ICH?

Was würde die LIEBE jetzt tun?

Quelle: Gespräche mit Gott, 3. Buch

47



Depressive Erkrankung

Als depressive Erkrankungen bezeichnet die Psychiatrie unterschiedliche Formen, deren Symptomatik von Argwohn und Verfolgungsideen, selbstquälerischen Denkbezügen, Teilnahmslosigkeit und vegetativen Störungen bis in den Formenkreis manisch – depressiven Erkrankungen reicht (Psychosen).

48



Depression als allgemeine Bezeichnung

Zustände dieser Art treten u.a. auf, wenn jemand zu der Einsicht oder Überzeugung gelangt ist, mit den für ihn zu Verfügung stehenden Mitteln nicht fertig zu werden. Kennzeichnend ist ein mehr oder weniger ausgeprägter Antriebsmangel, der sich sowohl im psychomotorischen als auch im Bereich des Denkens niederschlägt und den Selbstbezug steigert.



Depression im engeren Sinne

Die Depression im engeren Sinne (depressives Syndrom) ist eine Bezeichnung für schwerwiegende Veränderungen der Stimmungslage, die sich in Zuständen der Bedrücktheit, allgemeinen Niedergeschlagenheit und Teilnahmslosigkeit (Melancholie) äußern. Der Bezug auf tatsächliche oder vorgestellte Probleme fehlt.



Depression im engeren Sinne

Zu allgemeinem Antriebsmangel und Verlangsamungen der Denk- und Tätigkeitsabläufe treten Einengungen des Denkens und Minderwertigkeits- und Schuldgefühle hinzu.

Der Betroffene klagt über Schlaflosigkeit, Herzdruck, Übelkeit und Verdauungsschwierigkeiten. Appetitverlust und Gewichtsabnahme sind weitere Kennzeichen.

In extremen Fällen findet man einen auffällig starren Gesichtsausdruck.

Das depressive Syndrom tritt u.a. bei verschiedenen Arten und Formen, wie der Neurosen oder Erschöpfungsdepressionen auf.

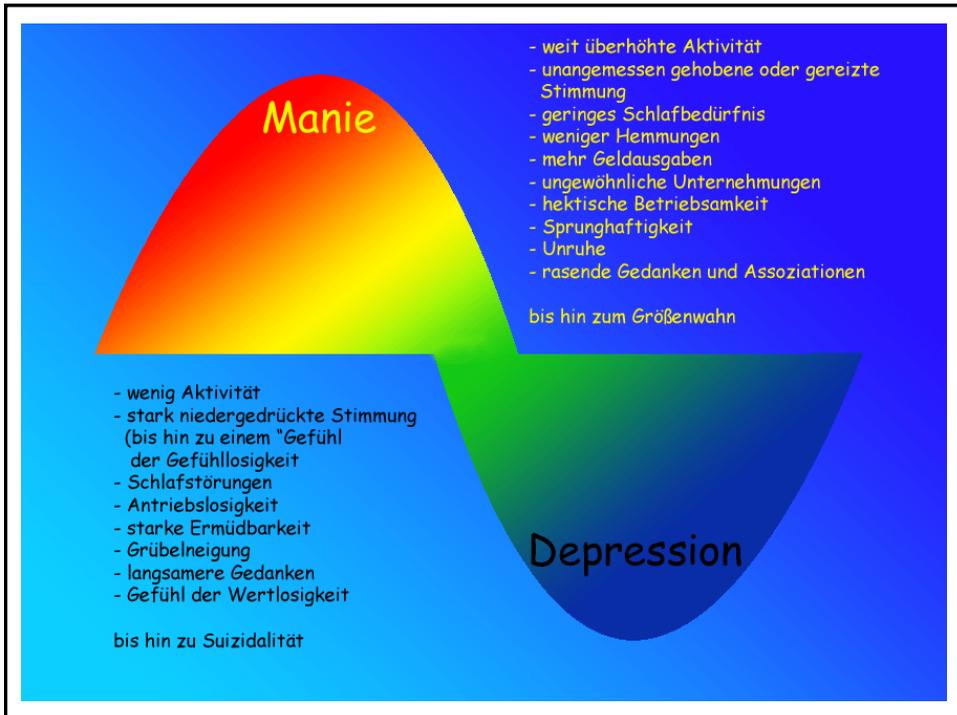
51



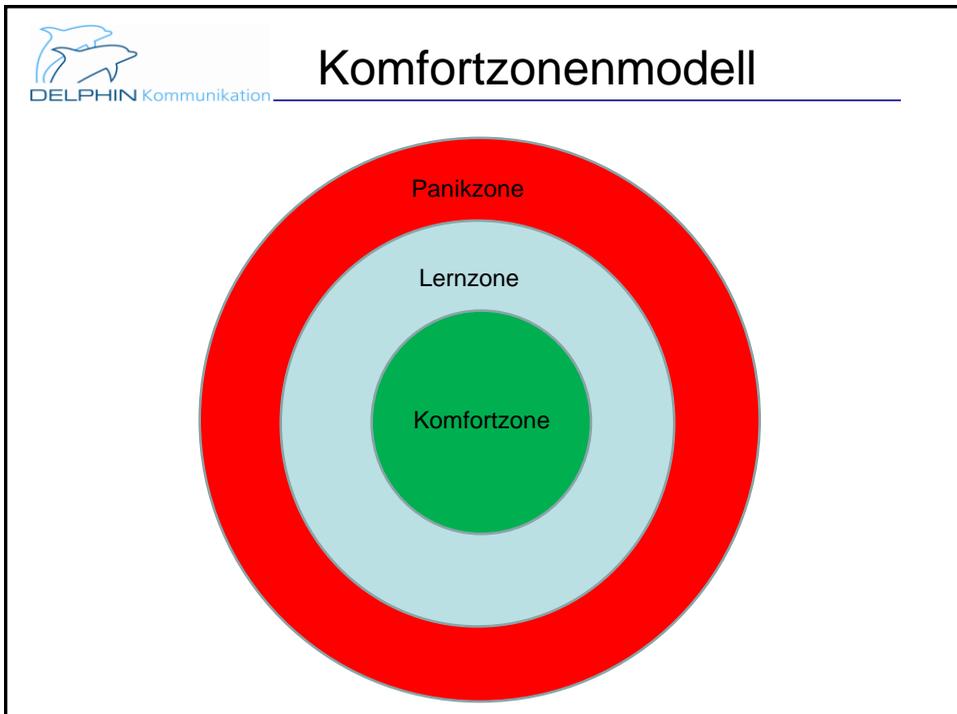
Bipolare Störung

- **Bipolare Störung** ist die etablierte Kurzbezeichnung für *bipolare affektive Störung (BAS)*.
- Früher bekannt unter der Bezeichnung *manisch-depressive Erkrankung* und ist eine psychische Störung, die zu den Affektstörungen gehört. Sie zeigt sich durch episodische, willentlich nicht kontrollierbare und extreme zweipolig entgegengesetzte (bipolare) Auslenkungen des Antriebs, der Aktivität und der Stimmung, die weit über dem Normalniveau abwechselnd in Richtung Depression oder Manie reichen.

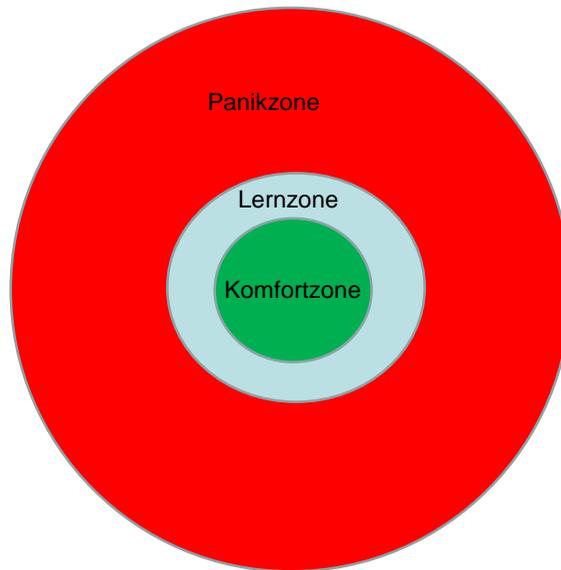
52



53



54



55

- Frage: „Es passieren viele negative Dinge. Ihr Land wird z.B. von den Chinesen annektiert. Sie bleiben immer so ruhig, regen sich nie auf.“
- “Warum soll ich mich aufregen? Dann muss ich mich ja wieder abregen. Das ist doch viel zu anstrengend.”

56

