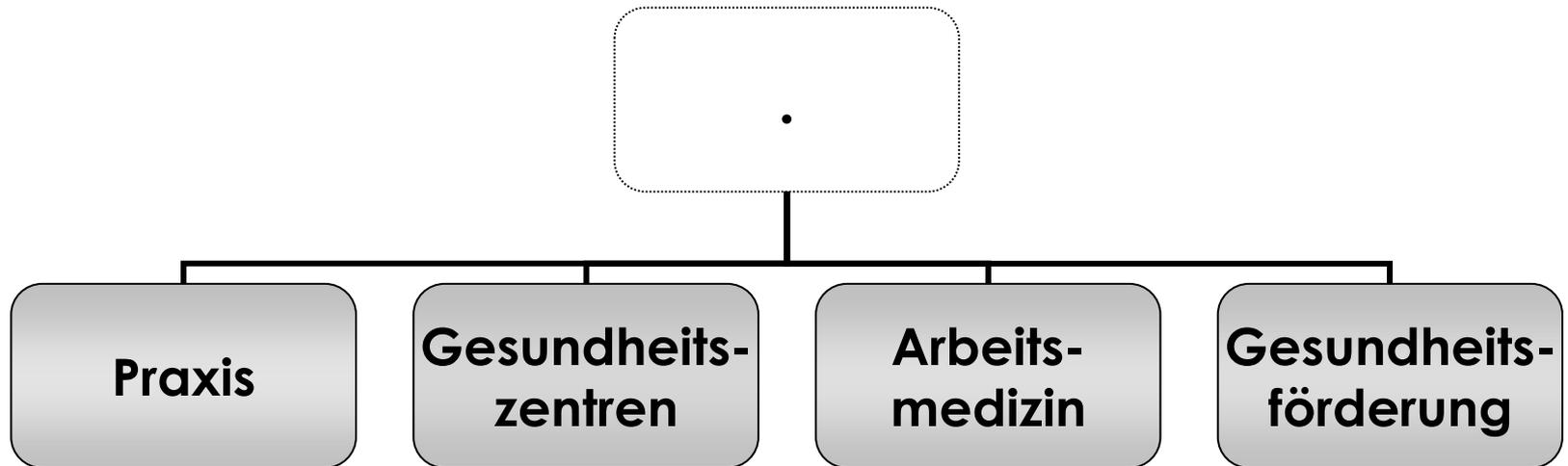


# Burnout ist messbar

Wirtschaftstag 2018  
Wirtschaftsforum Oberwallis

29. November 2017  
Dr. med. Dieter Kissling

# Wer sind wir?

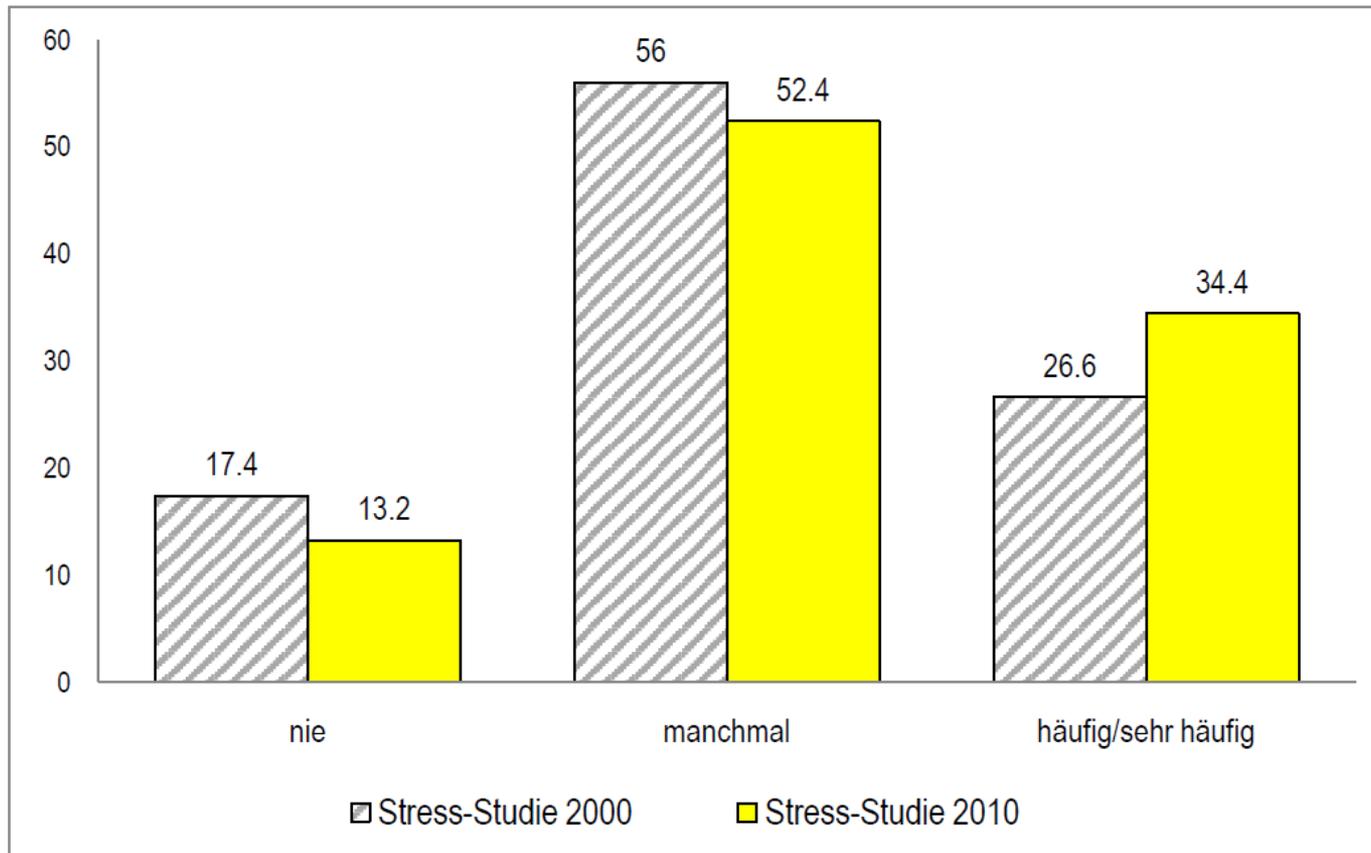


All in one Anbieter für Dienstleistungen  
rund um die **Gesundheit** in Betrieben

# Folgen der Veränderungen der Arbeitswelt (aber auch der Gesellschaft)

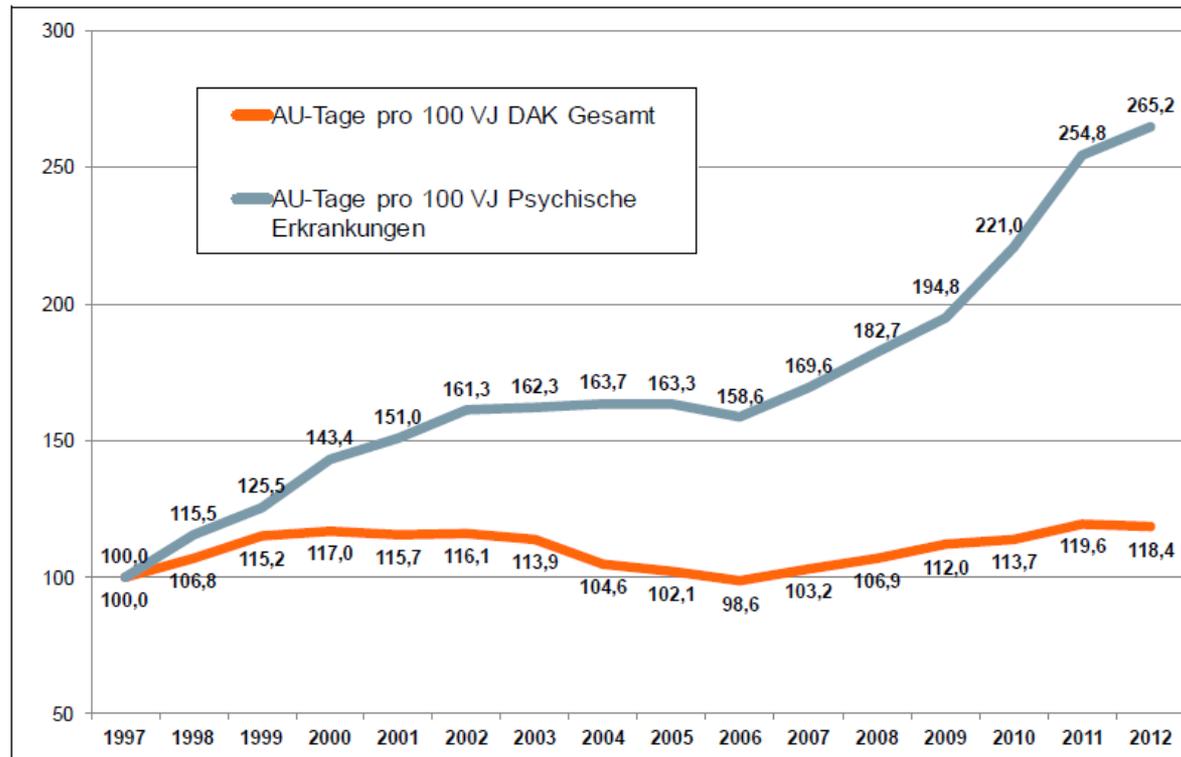
# Zunahme Stressempfinden SECO-Studie

Abbildung 3. Stressempfinden im Jahr 2000 (N = 906) und 2010 (N = 1'003), Erwerbstätige in Prozent



# Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Diagnosen

Abbildung 23: Entwicklung des Fehltagevolumens aufgrund psychischer Erkrankungen im Vergleich mit dem AU-Gesamtvolumen. Indexdarstellung 1997 = 100

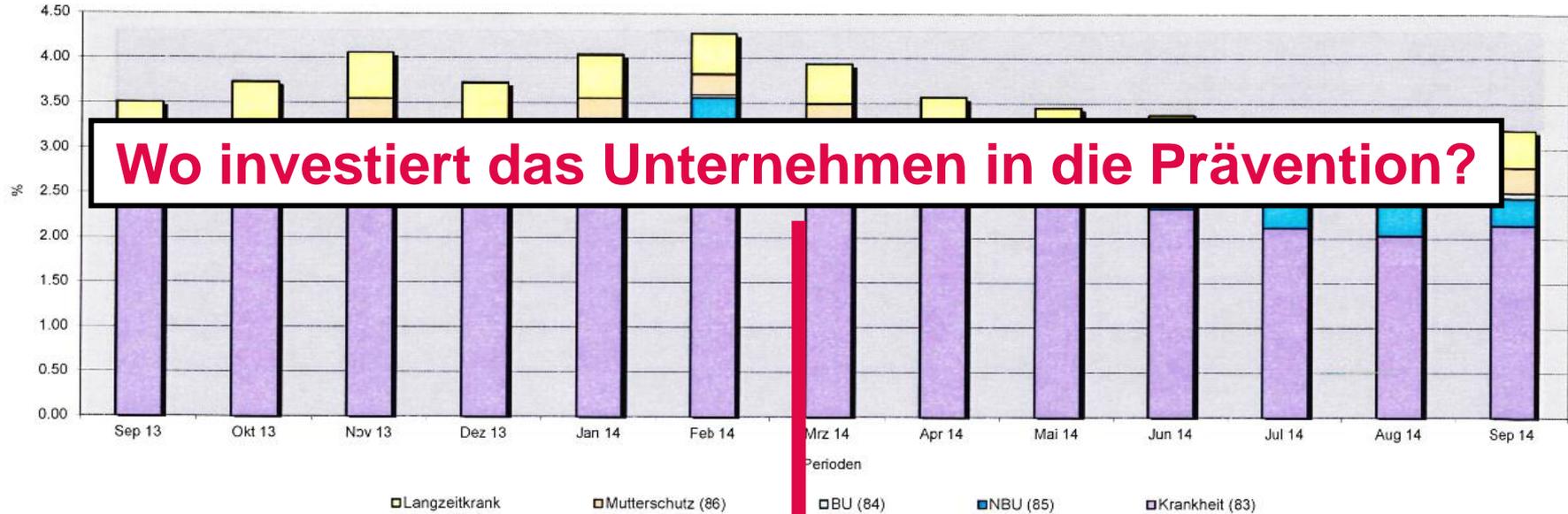


Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 1997-2012

«Der Anstieg der Arbeitsunfähigkeiten aufgrund psychischer Diagnosen vollzieht sich vor dem Hintergrund eines vergleichsweise wenig volatilen Gesamtvolumens an Krankschreibungen.»

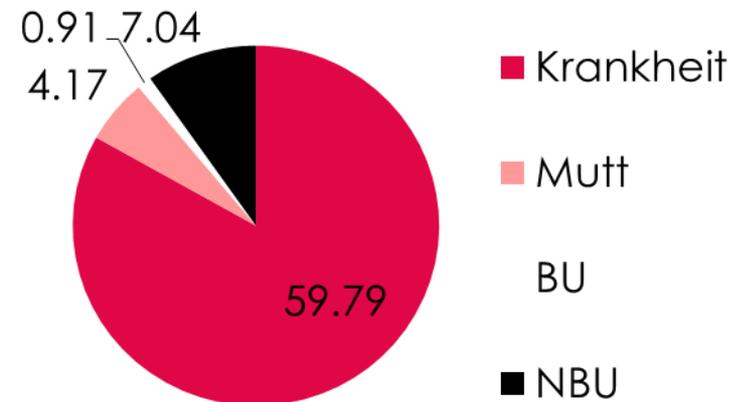
# Absenzen Grossunternehmen Sep 13 – Sep 14

Fehlzeit in % der Sollzeit



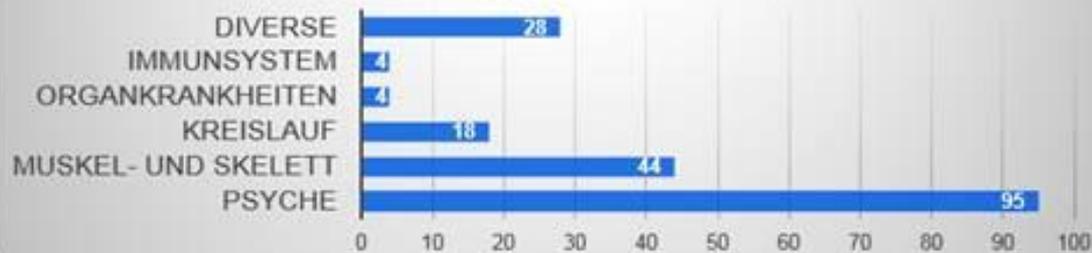
Grund	Stunden
Langzeit Krankheit	9.22
Mutterschaft	4.17
BU	0.91
NBU	7.04
Krankheit	50.57
<b>Total</b>	<b>71.91</b>

Grund	Stunden	in %
Krankheit	59.79	83.15%
Mutt	4.17	5.80%
BU	0.91	1.27%
NBU	7.04	9.79%
<b>Total</b>	<b>71.91</b>	<b>100%</b>



# Langzeitkranke Grossunternehmen

Anzahl Fälle 2009 bis 2013 / Total 193  
(Arbeitsunfähigkeit > 6 Monate)



- 85% der Kosten durch:
  - Psyche
  - Muskel / Skelett
  - Kreislauf

Krankentaggeldleistungen  
2009 bis 2013 / Total CHF 9'7 Millionen

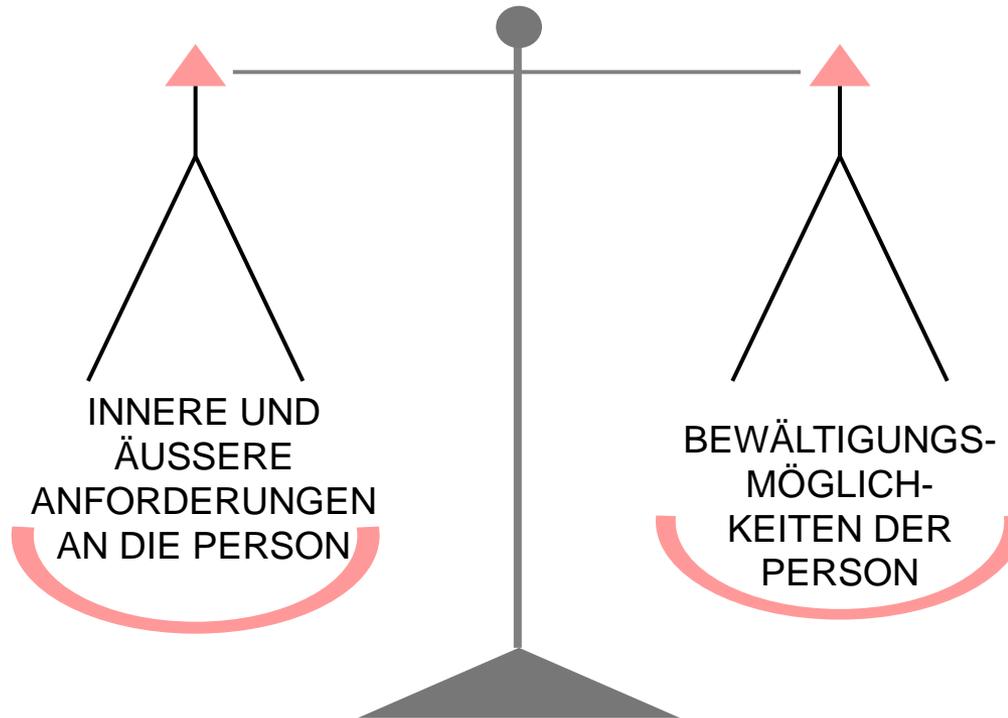


# Stress



# Stressdefinition

**Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Dieser Zustand ist persönlich bedeutsam.**



# Stressreaktion

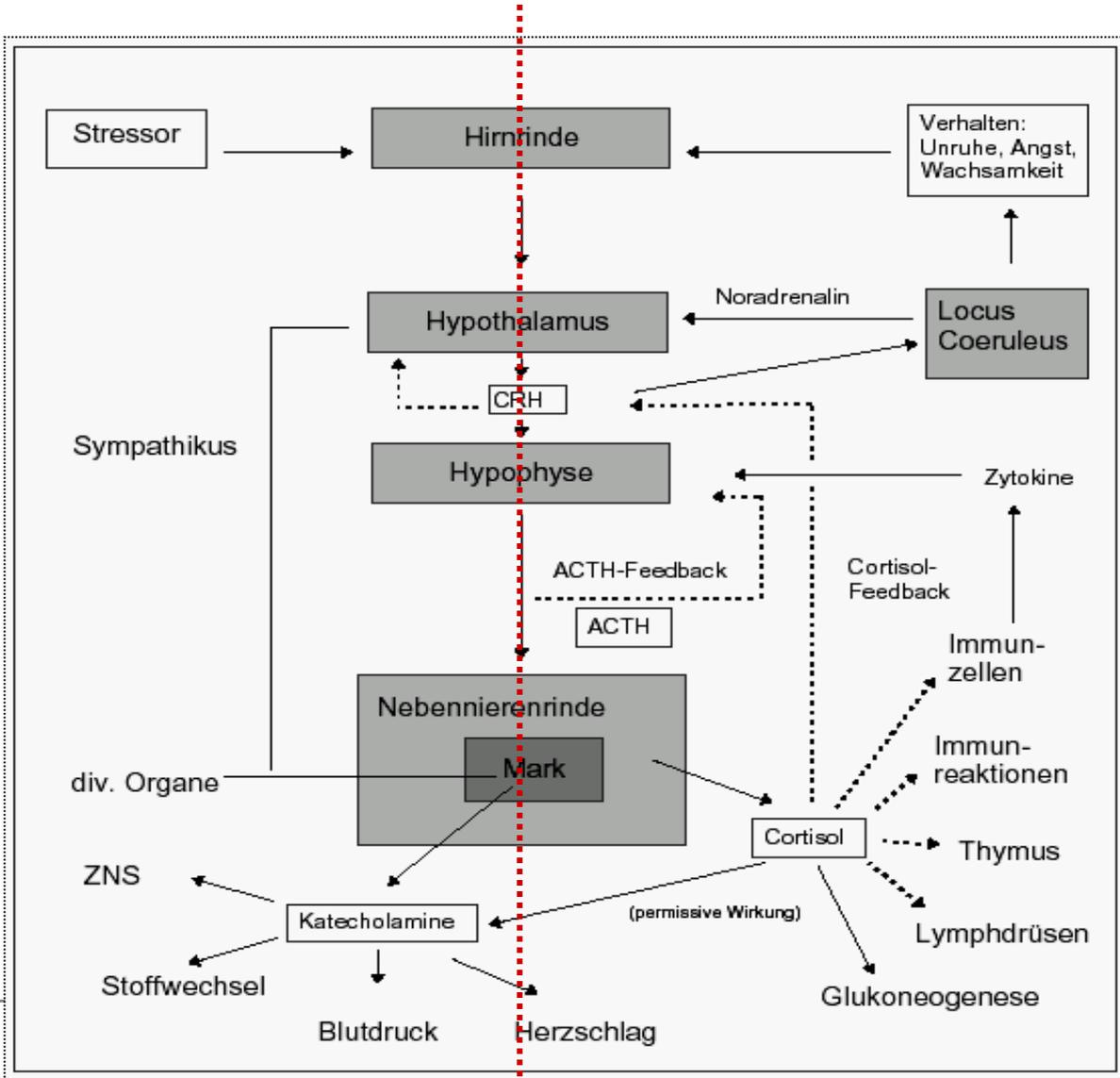
## 2 Systeme

Neuronale Reizweiterleitung

Humorale Steuerung

**SAM**  
Sympathico-adrenomedulläres System

**HHNR**  
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse



—————  
fördernd  
.....  
hemmend

# Körperliche Stresssymptome

**akut**

**chronisch**

<b>Herz-KL-System</b>	Puls steigt, Blutdruck steigt	Hypertonie, Herzrhythmusstörungen, Risiko für Herzinfarkt
<b>Atmungsorgane</b>	Atmung schnell, oberflächlich	Keine Langzeitfolgen
<b>Magen-Darm</b>	Verlangsamung, Stopp	Verstopfung, Durchfall, Blähung, Flatulenz
<b>Bewegungsapparat</b>	Muskeltonus steigt	Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Migräne
<b>Haut</b>	Blässe, Schweiß	Ausschläge, Schuppen, chr. Hauterkrankungen
<b>Uro-Genitalsystem</b>	Stopp	Impotenz, Zyklusstörungen, Lustlosigkeit
<b>Gehirn</b>	Fokussierung, ‚Tunnelblick‘	Konzentrations- & Gedächtnisprobleme, Depression
<b>Blutgerinnung</b>	Gerinnung aktiviert	gehäuft Infarkte, Thrombosen

# Folgen chronischer Stress

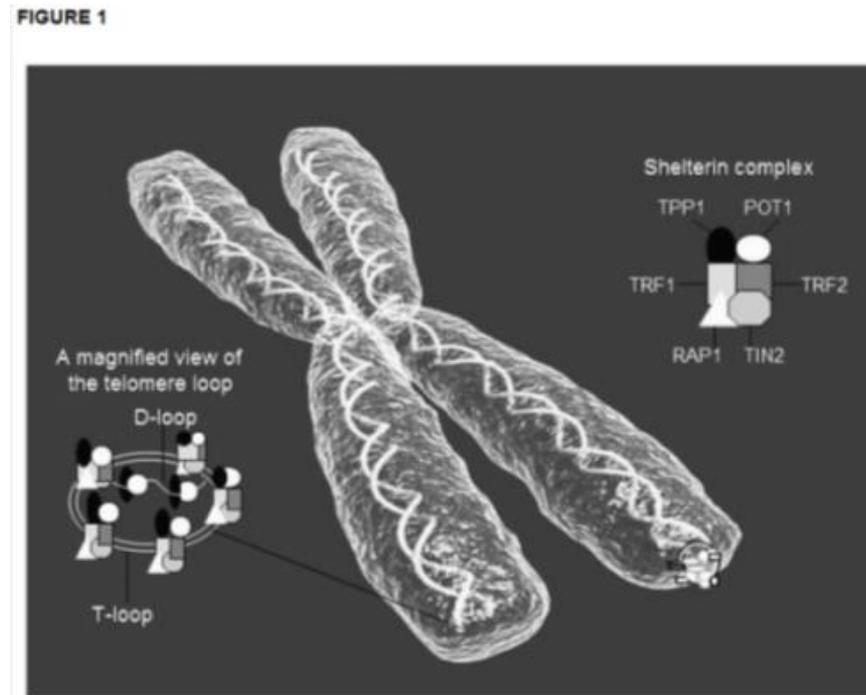
# Folgen des chronischen Stresszustandes

- Noradrenalin steigert via limbisches System die Angst

Stresskrankheiten sind Angstkrankheiten

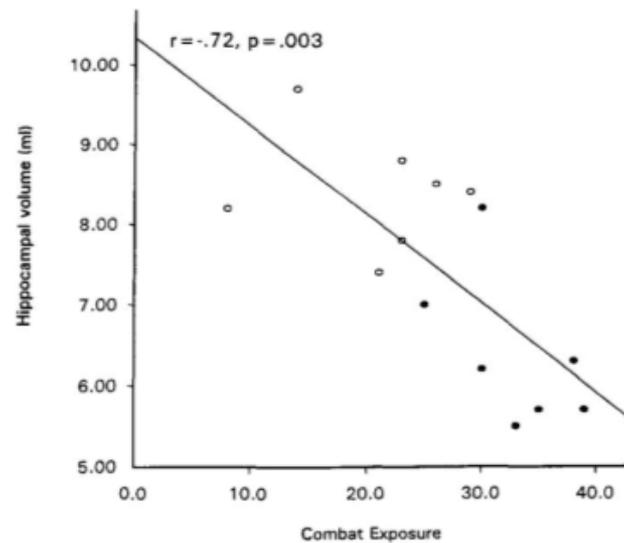
# Folgen des chronischen Stresszustandes

- Verkürzt Telomere und führt somit zu Voralterung



# Folgen des chronischen Stresszustandes

- Erhöhtes Cortisol im Stress ist neurotoxisch
  - Wirkung auf Hippocampus gesichert
  - Andere neurologische Strukturen? Autonomes Nervensystem?



Total hippocampal volume as a function of combat exposure scale score. Closed circles: PTSD subjects; open circles: non-PTSD subjects.

# Burnout



# Weiterer Verlauf im chronischen Stress



**Endzustand:  
Depression**

# Leitsymptome Burnout



**Erschöpfung**

**Distanzierung**



**Ineffizienz**



**Schlafstörung**

# personenbezogene Ursachen

- hoher Leistungsanspruch an sich selbst
- Idealismus
- Perfektionswille
- hohe oder unrealistische berufsbezogene Erwartungen
- grosser Ehrgeiz und das Bedürfnis, sich zu beweisen
- die Schwierigkeit, NEIN zu sagen
- Über-Identifizierung mit der Arbeit
- eigene (Regenerations-)Bedürfnisse langfristig ignorieren
- Überdruss und Unzufriedenheit verleugnen
- Warnsignale des Körpers zu missachten

# personenfremde Ursachen

- Hohe Arbeitsmenge
- hoher Termindruck
- hohe Verantwortung
- mangelnde Ressourcen
- Mangelnde Kontrolle bei der Arbeitsdurchführung
- fehlender Handlungsspielraum, mangelnde Partizipation an Entscheidungsprozessen, mangelnder Erfolg
- Langer, häufiger, intensiver und anspruchsvoller Kundenkontakt
- Schlechte Teamarbeit
- mangelnde Kommunikation
- fehlende soziale Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten
- Drohender Arbeitsplatzverlust

# Burnout Syndrom – Wen trifft's?

- hoher Grad an Pflichtbewusstsein
- hohe Leistungsbereitschaft
- starke Identifikation mit Arbeit
- Neigung zu Perfektionismus
- abhängig von Bestätigung anderer
  - Selbstwert, Ängstlichkeit
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- geringe Sensibilität für eigene Gefühle

# Endzustand des Burnout Prozesses

Manchmal endet der Burnout Prozess in einer tiefen Depression mit

- Verzweiflung, Apathie
- Sinnkrise
- Selbstwertzerstörung
- Zukunftsängsten
- Sozialphobien
- Selbstmordgedanken



ANGST

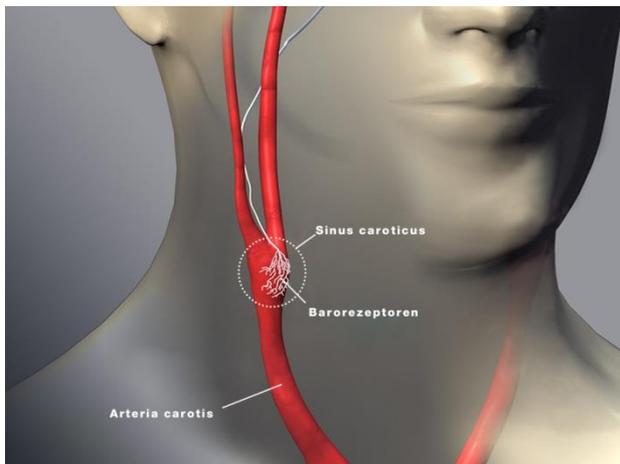
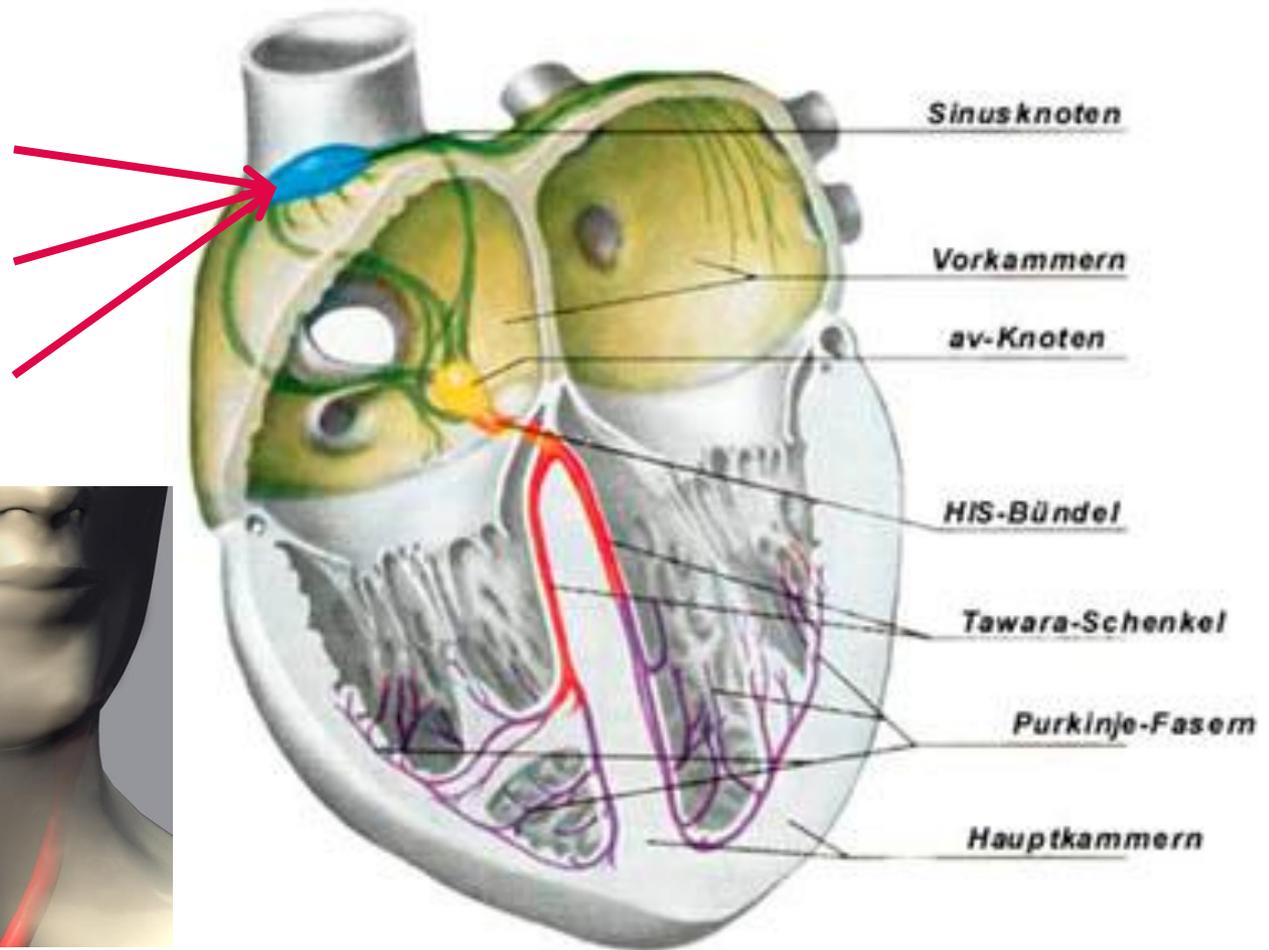
# Körperliche Messung des Stresszustandes der Mitarbeitenden

# Reizleitung im Herzen

Sympathikus

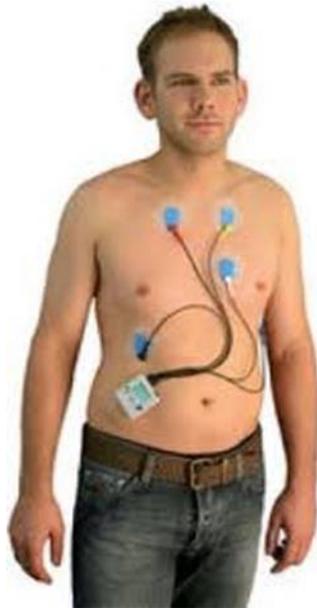
Parasympathikus

Barorezeptor



# Herzratenvariabilität = HRV

- Messdauer: 24 Stunden (gleichzeitig Langzeit-EKG und Auskunft über Schlafqualität)
- Aussage über Stresszustand der Person

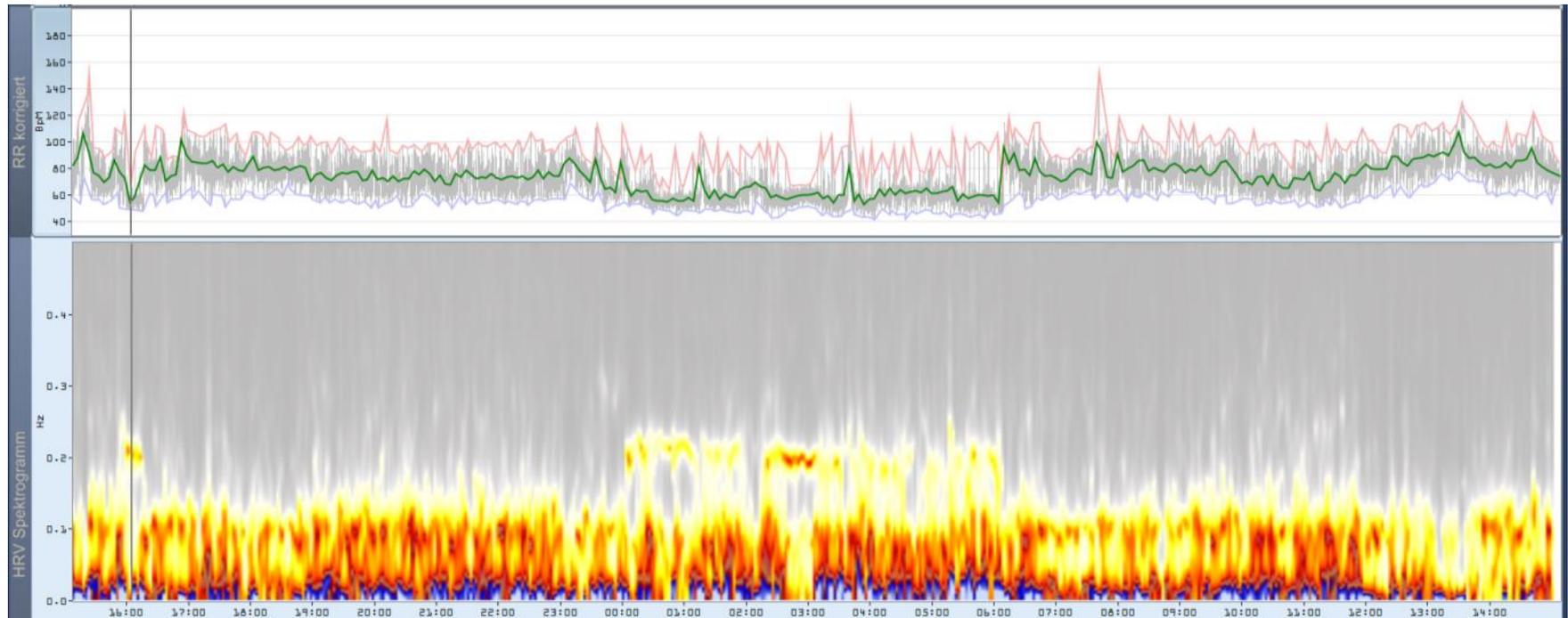


# Beispiele

# 44-jähriger Mann

SDNN 153 (Norm > 100)  
pNN 12.78 (Norm > 5.00)  
Total Power: 5674 (Norm > 5000)  
log LF/HF: 0.814  
Herzschläge: 105'538

- Gute Abgrenzungsstrategien
- Arbeitet 80%
- Wohlbefinden



# Hr. K.M. 1958



# 53-jähriger Mann

## Anamnese:

Gründete vor 25 Jahren mit 2 Kollegen ein IT-Unternehmen, das auf EDV-Support von KMU's spezialisiert ist. Seit 18 Jahren ist seine Frau an einer schweren Depression erkrankt, auch schon stationäre Behandlungen. Doppelbelastung beruflich und privat (2 Kinder aufgezogen, die heute erwachsen sind). Seit Jahren leidet er unter psychosomatischen Beschwerden. Extensive Abklärung von chronischen Spannungskopfschmerzen ist erfolgt. Schlafstörungen, Erschöpfung und Vergesslichkeit sind dominierende Symptome.

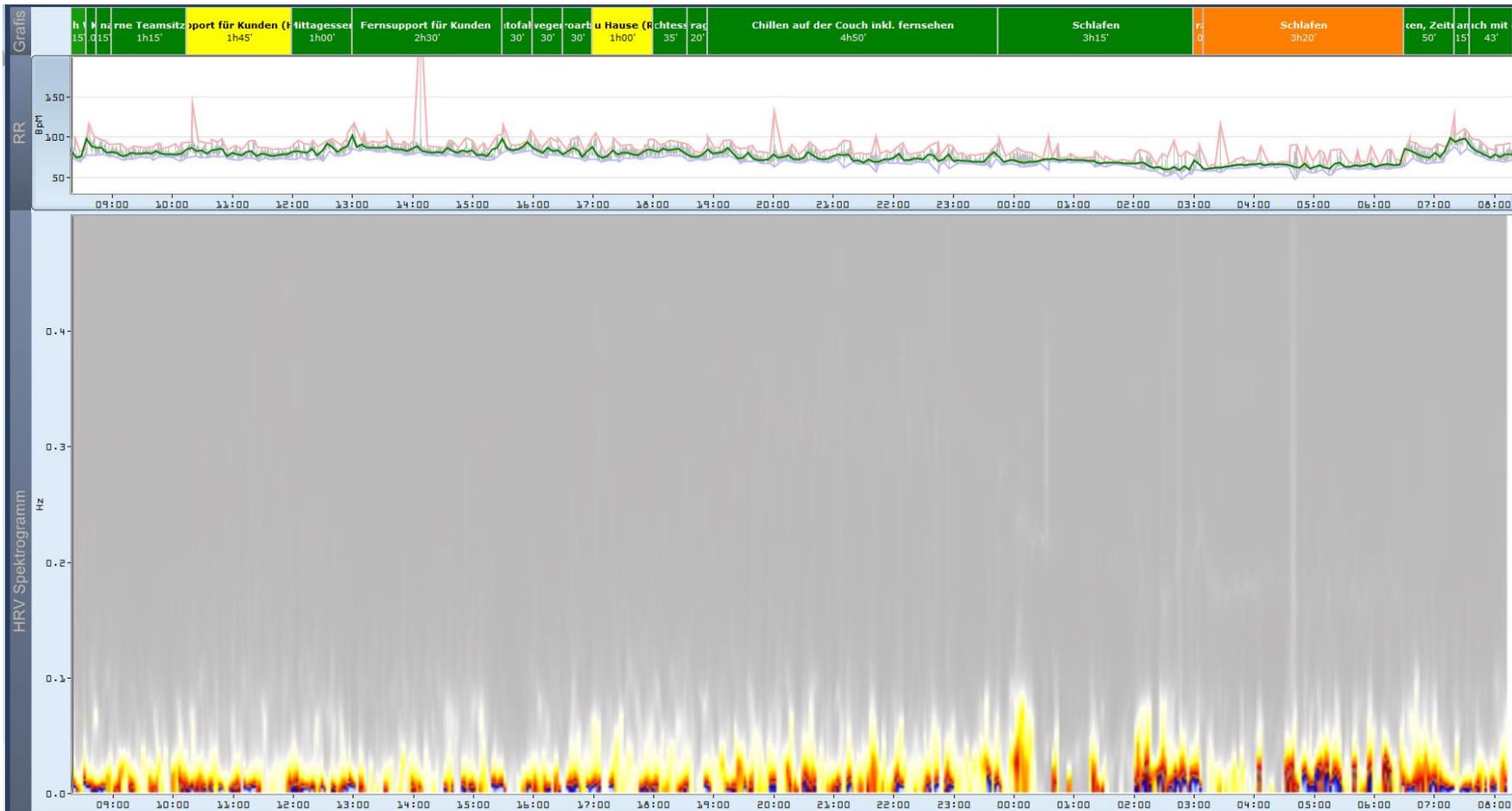
Vergangene Woche suchten mich seine Gründungskollegen auf und teilten mir mit, dass er im Moment zu 25% krankgeschrieben sei, in der verbleibenden Zeit jedoch nur 30% der zu erwartenden Leistung erbringen würde. Die Kunden würden ihn als Betreuer ablehnen, seine Arbeit sei fehlerhaft, er sei vergesslich und unzuverlässig. Wenn dies so weitergehe, müssten sie ihm, trotz Mitaktionariat, die Stelle kündigen, insbesondere, da sie keine Perspektiven sehen würden. Sie wären jedoch bereit, bei einem klaren Behandlungskonzept seine Genesung zu unterstützen und in Zukunft wieder mit ihm rechnen.

# Hr. U.L. 1962

## Messung September 2014

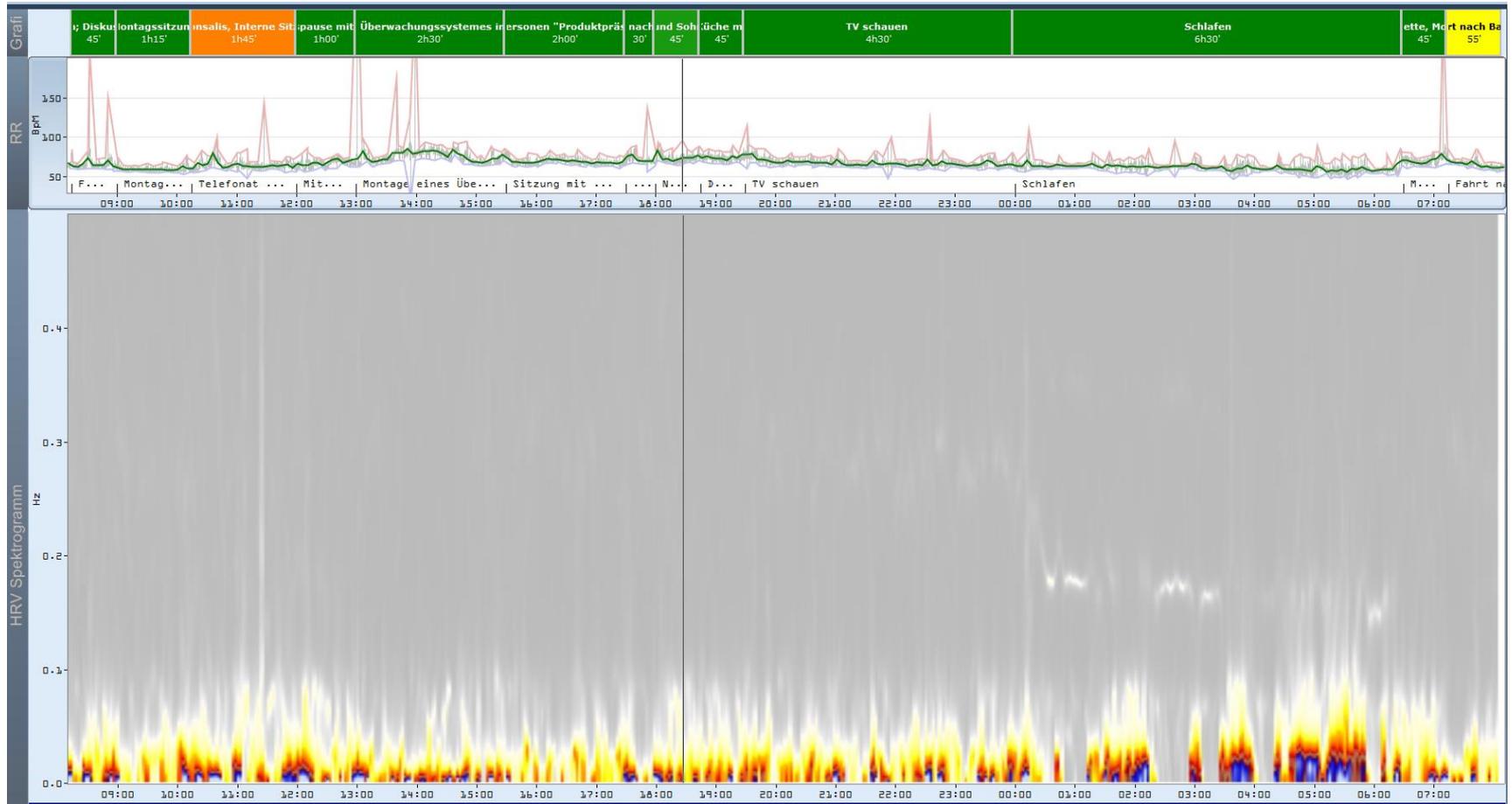
### HRV-Parameter

SDNN: 95.2 (Norm: > 100)  
 pNN50: 0.07 (Norm: > 5.00; ideal > 10)  
 Total Power: 900 (Norm: > 5000)  
 log LF/HF: 0.837 (Norm: 0.500)  
 Validität der Messung: 99.94 (Norm: > 95%)



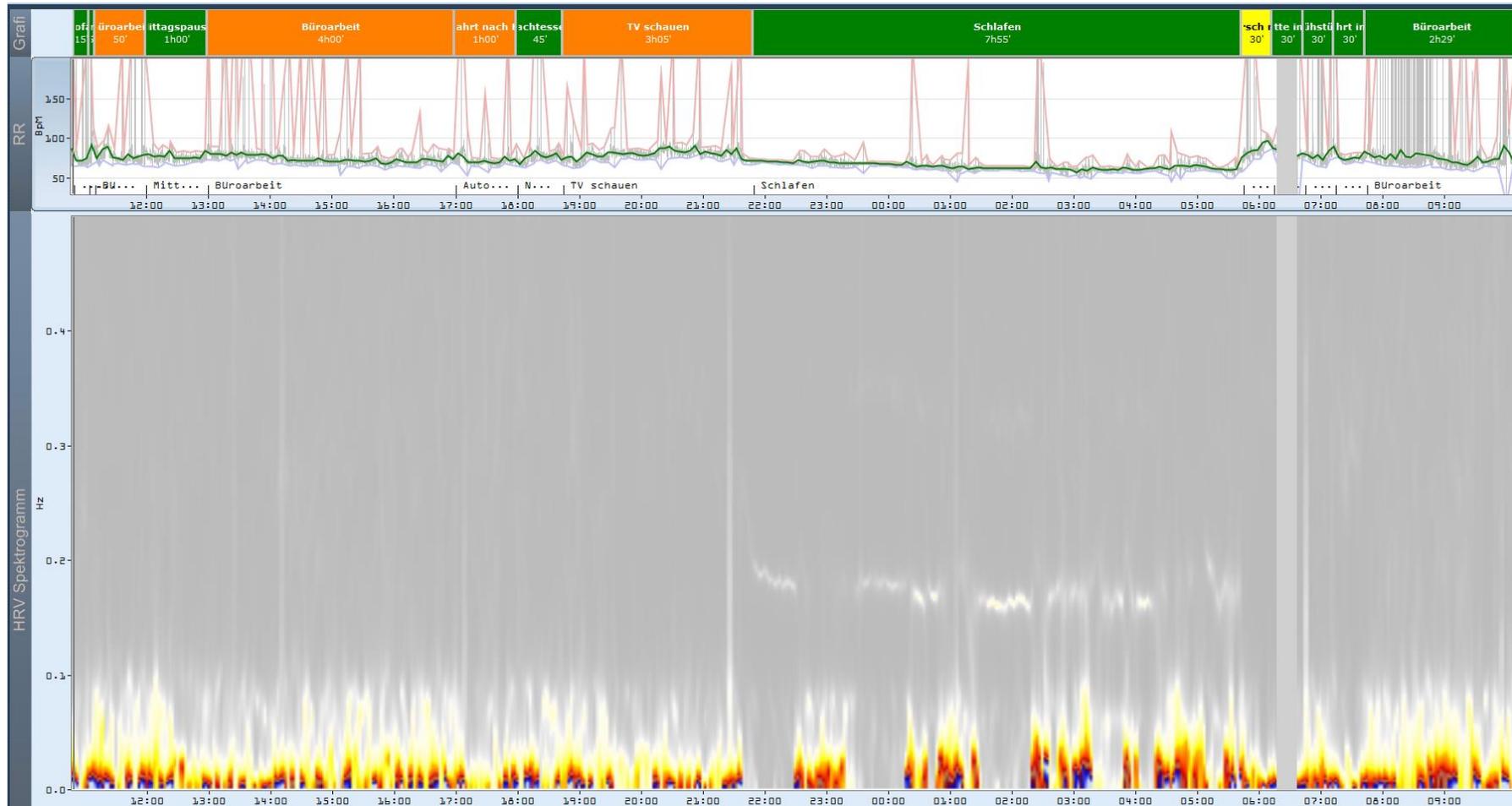
# Hr. U.L. 1962

## Messung September 2015



# Hr. U.L. 1962

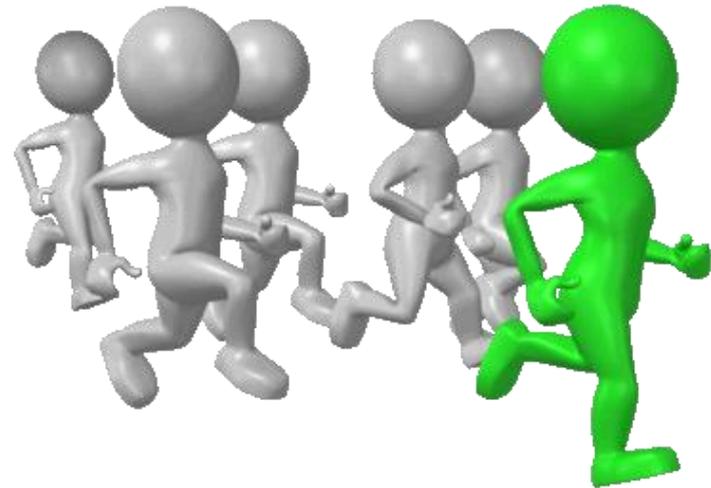
## Messung November 2016



# Stressbewältigung gehört heute zur Grundkompetenz jedes Arbeitnehmenden

# Prävention

# Stressbewältigung



**Individuell und Organisational**

# Handlungsempfehlungen Individuum

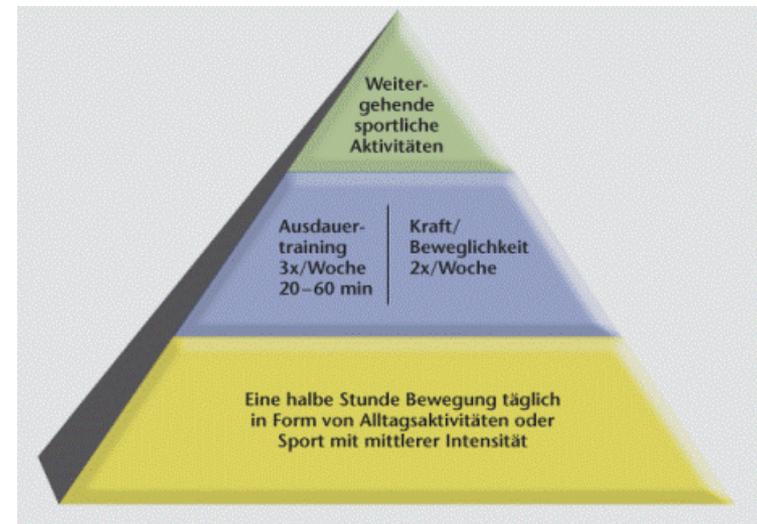
# Individuum 1



## Bewegung

# Bewegung

- 3 x 10 Minuten Alltagsbewegung pro Tag als Basis
  - Bsp. Zügiger Spaziergang
- Ausdauer 3 x 30 Min. pro Woche
  - Bsp. Jogging, Velo
- Kraft/Beweglichkeit 2 x / Woche
  - Bsp. Liegestützen, Gymnastik
- Weiterer Sport
  - Bsp. Tennis, Fussball, Schwimmen etc.



# Bewegung – aber richtig = aerob trainieren

- Nur 70% – 80% Ihre Leistungsmaximums
- Formel:
  - Maximale Herzrate =  $220 - \text{Alter}$
  - Trainingspuls = 70% - 80% Ihrer maximalen Herzrate
- Um dies richtig zu tun, brauchen Sie eine Pulsuhr!



# Individuum 2

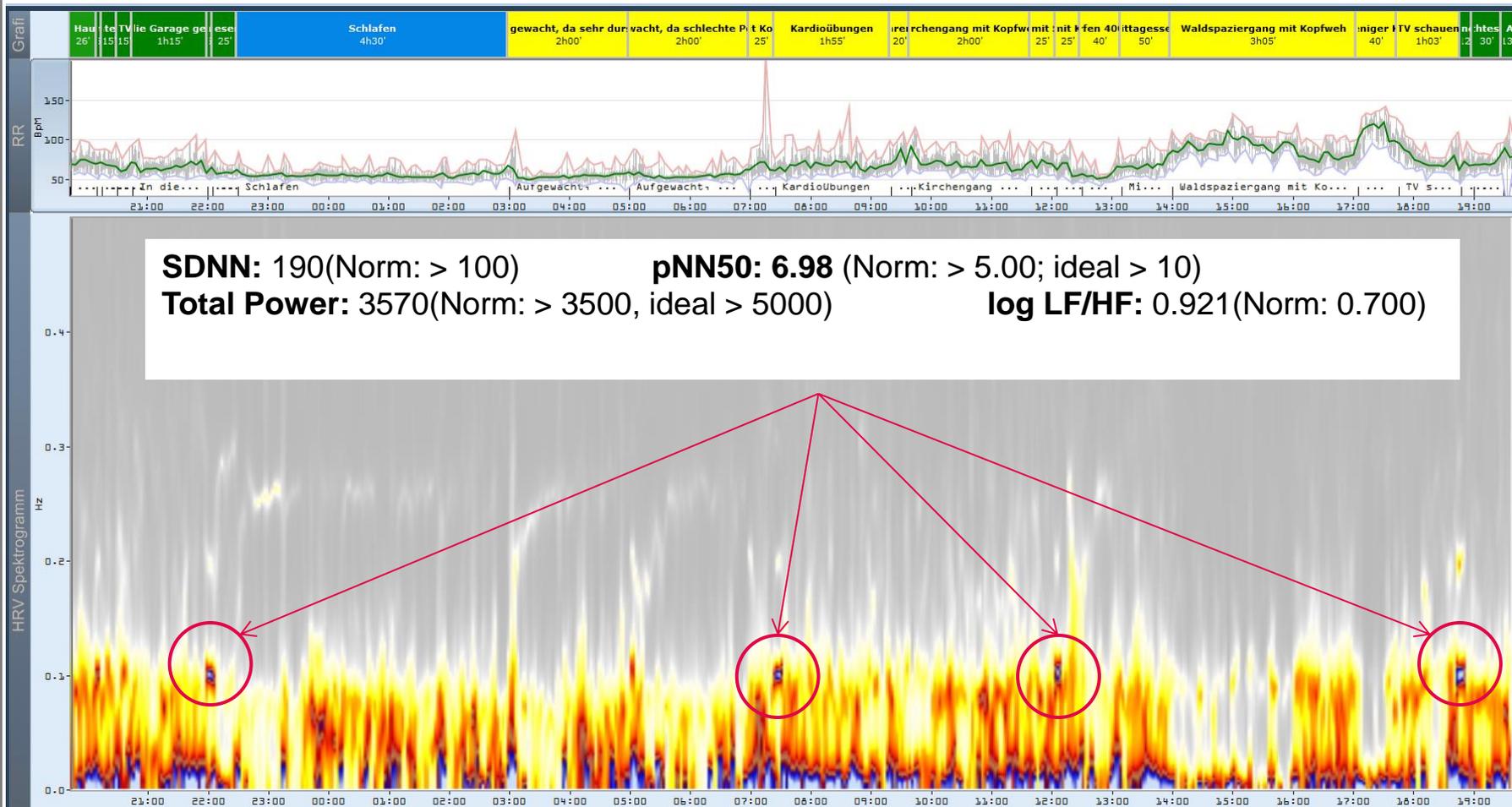
## Entspannung und genügend Schlaf



# Hr. P-A.P., 1969; Pat. von Claude

## Atemtechnik zur intensiven Entspannung I

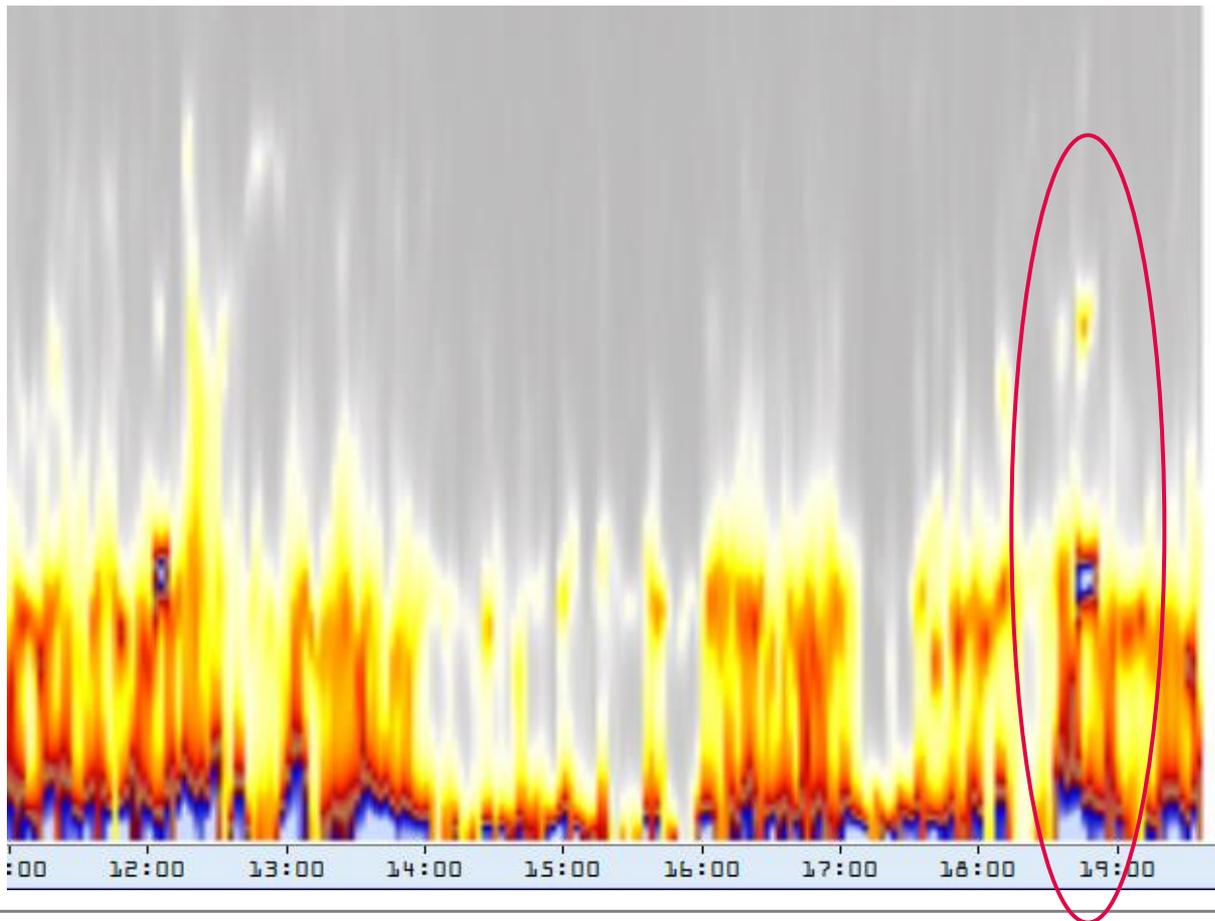
47-j., IT-Mitarbeiter, vor 7 Jahren 2 Mte. AUF wg BO/Depression; chronisch müde, rasch erschöpft. Seit 2 Wochen Atemübungen mehrmals am Tag -> geht schon viel besser



# Atemtechnik zur intensiven Entspannung II

„Cohérence cardiaque“

5 sek. einatmen, 5 sek. ausatmen, 5 min. lang, mehrmals am Tag



Beispiel für  
entspannt-aktive  
Phase

(s. 173, Eller-  
Berndl)

Signale von VLF bis HR

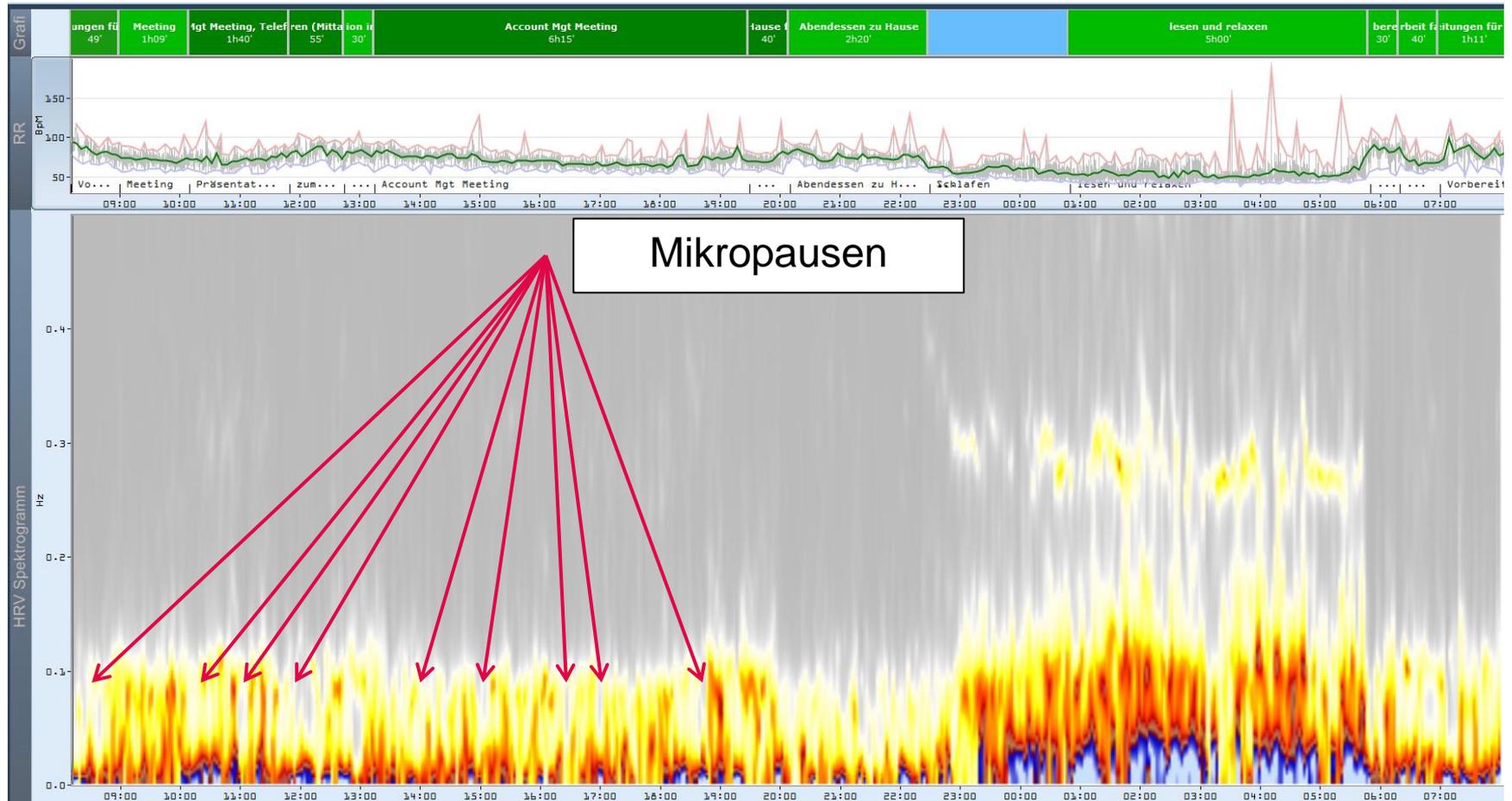
# Individuum 3

## Mikropausen



**SDNN:** 162 (Norm: > 100)  
**pNN50:** 9.83 (Norm: > 5.00; ideal > 10)  
**Total Power:** 3960 (Norm: > 5000)  
**log LF/HF:** 0.863 (Norm: 0.500)  
**Validität der Messung:** 99.74% (Norm: > 95%)

# Hr. V.R., 1957, Nichtraucher



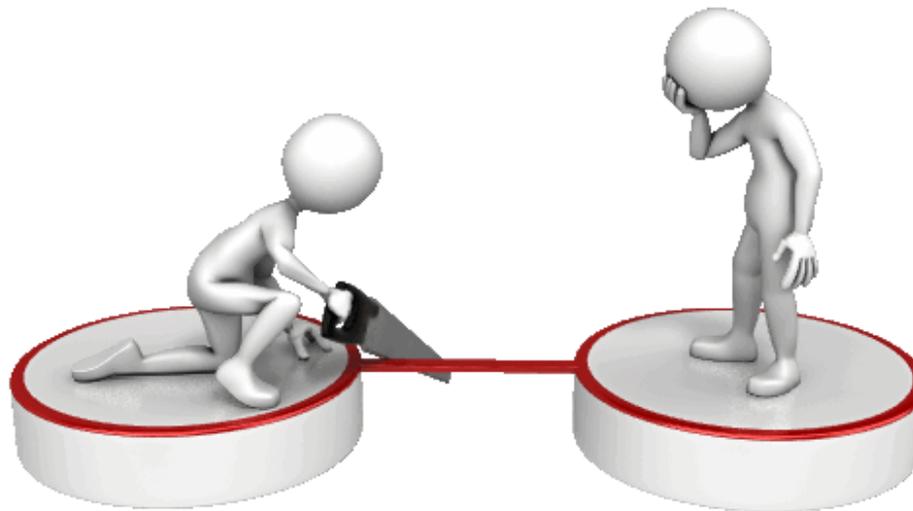
# Meditation verlängert nachweislich die Telomere

Gedankenreise



# Individuum 4

## Soziale Kontakte



# Individuum 5

## Grenzen setzen sich – und anderen

Lernen Sie **NEIN** zu sagen

Sorgen Sie für gesunde Distanzierung

# Individuum 6

## Erwartungen herunterschrauben



# Individuum 7

## Stressverschärfer reduzieren



$$7+4=11$$

$$1+4=4$$

$$9+6=15$$

Es sind oft mehrere Sichtweisen möglich



# Gedanklich etwas ändern

Stressverschärfende Gedanken ...



# Gedanklich etwas ändern

... und wie Sie ihnen begegnen können.



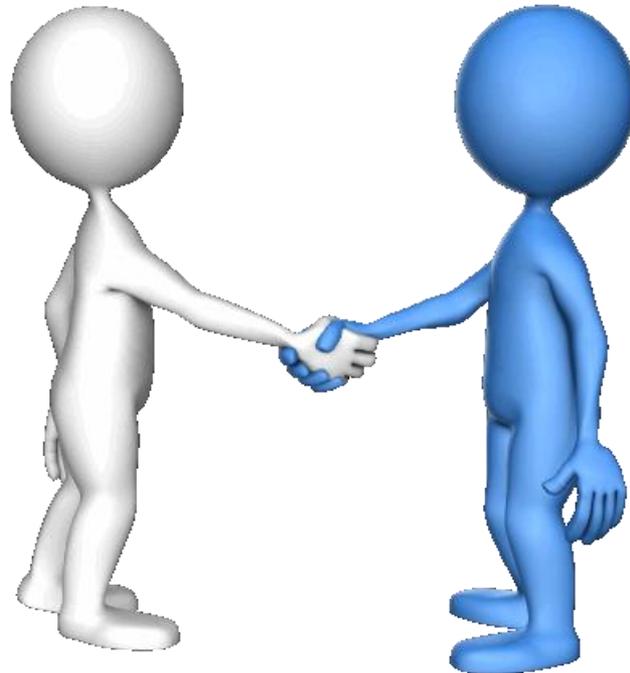
# Gedankliche Strategien

- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch hinterfragen
- Eigene Leistungsgrenzen akzeptieren
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung sondern als Herausforderung sehen
- Mehr innere Distanz wahren

# Handlungsempfehlungen Führungskraft

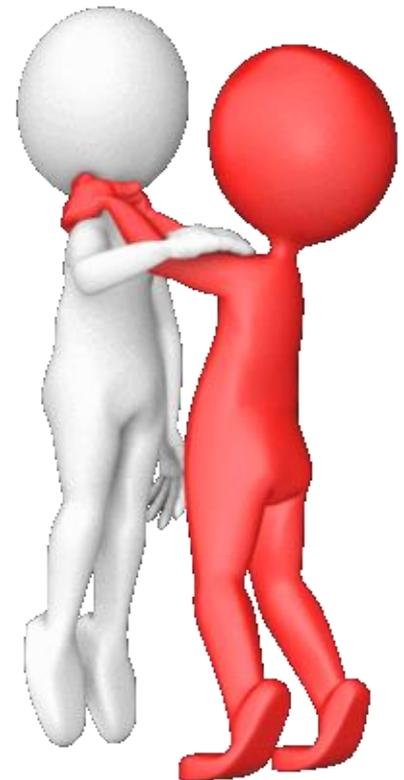
# Führungskraft 1

## Wertschätzung und Dank



# Führungskraft 2

## Respekt

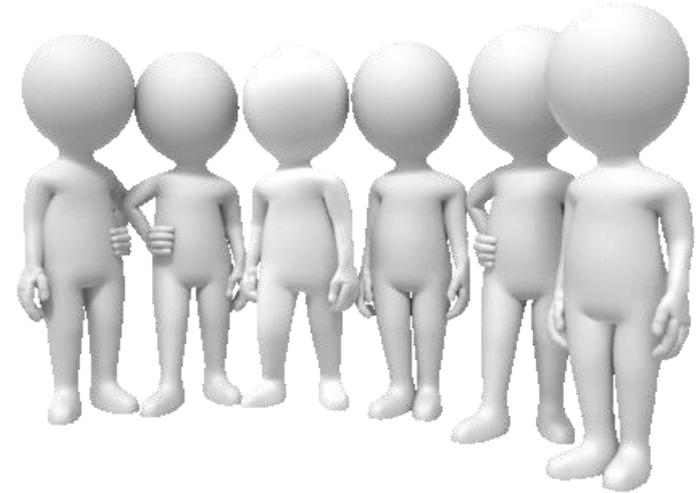


# Führungskraft 3

## Beobachten - Handeln



# Führungskraft 4



- **Vorbild sein**
- **Begeistern**
- **Intellektuell stimulieren**
- **Feedback geben**
- **Individualisiert beurteilen**

# Packen Sie's an

