

Wie schütze ich mich psychisch in schwierigen Einsätzen ?



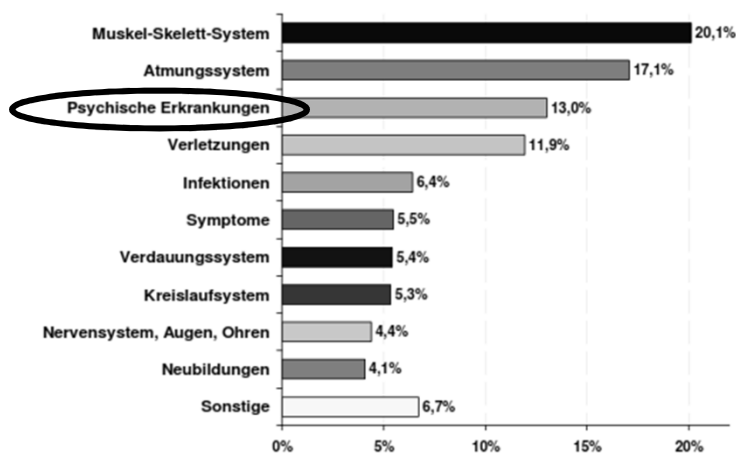
Dr. Alexander Jatzko

Psychosomatische Abteilung
Westfal-Klinikum Kaiserslautern

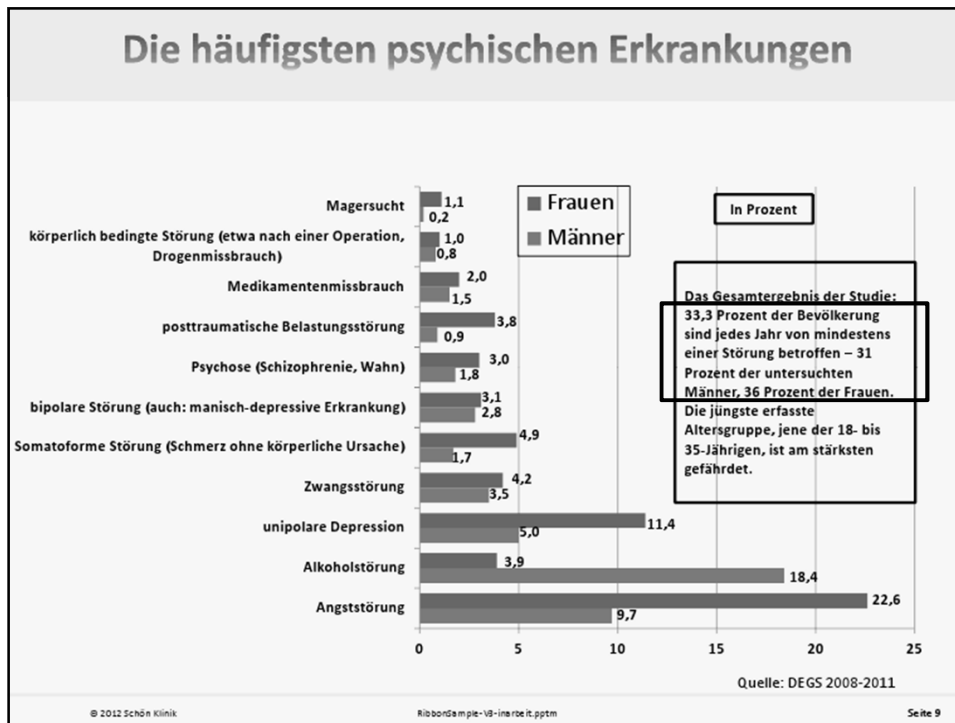


DAK-Gesundheitsreport 2012 – Stadt und Landkreis Kaiserslautern und der Donnersbergkreis

Woran erkrankten die Beschäftigten in der Stadt und im Landkreis Kaiserslautern und im Donnersbergkreis im Jahr 2011?



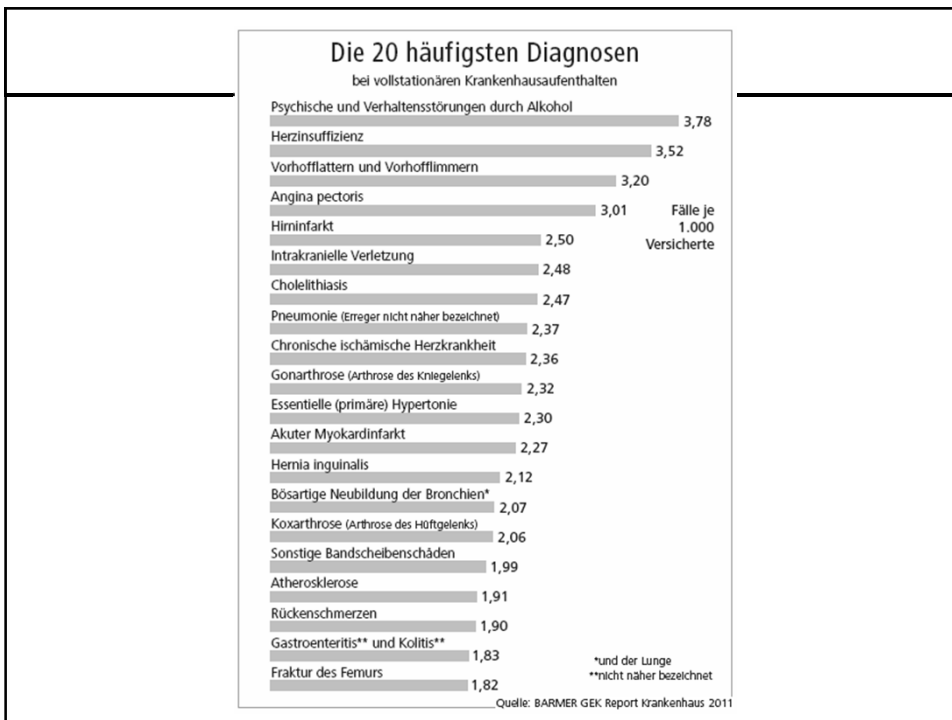
Anteil am Krankenstand
standardisierte DAK AU-Daten 2011



Häufigsten Einzeldiagnosen bei Krankenhausbehandlung (ohne Rentner) bei Männern

ICD	Krankheitsart	Absolut		je 1.000 Versicherte		Tage je Fall
		KH-Fälle	KH-Tage	KH-Fälle	KH-Tage	
F10	Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol	19.874	196.573	4,4	43,1	9,9
G47	Schlafstörungen	15.085	41.220	3,3	9,0	2,7
K40	Hernia inguinalis	14.206	71.629	3,1	15,7	5,0
M51	Sonstige Bandscheibenschäden	10.711	103.734	2,4	22,7	9,7
J34	Sonstige Krankheiten der Nase und der Nasennebenhöhlen	10.584	61.035	2,3	13,4	5,8
N20	Nieren- und Ureterstein	10.271	46.934	2,3	10,3	4,6
I20	Angina pectoris	9.786	60.417	2,2	11,1	5,2
M23	Binnenschädigung des Kniegelenkes [internal derangement]	8.991	42.052	2,0	9,2	4,7
I25	Chronische ischämische Herzkrankheit	7.772	49.935	1,7	11,0	6,4
S82	Fraktur des Unterschenkels, einschließlich des oberen Sprunggelenkes	7.108	69.118	1,6	15,2	9,7
I21	Akuter Myokardinfarkt	6.447	54.918	1,4	12,0	8,5
S83	Luxation, Verstauchung und Zerrung des Kniegelenkes und von Bändern des Kniegelenkes	6.096	36.597	1,3	8,0	6,0
K35	Akute Appendizitis	5.971	42.334	1,3	9,3	7,1
S06	Intrakranielle Verletzung	5.702	33.489	1,3	7,3	5,9
K80	Cholelithiasis	5.607	42.726	1,2	9,4	7,6
J32	Chronische Sinusitis	4.966	31.040	1,1	6,8	6,3
J35	Chronische Krankheiten der Gaumen- und Rachenmandeln	4.877	32.684	1,1	7,2	6,7
F32	Depressive Episode	4.854	168.386	1,1	36,9	34,7
I48	Vorhofflattern und Vorhofflimmern	4.669	24.940	1,0	5,5	5,3
M54	Rückenschmerzen	4.615	34.741	1,0	7,6	7,5

BKK Gesundheitsreport 2005



Ursachen für Berufsunfähigkeit



Bundeswehr

- Seit bestehen der BW sind **2990** Soldaten bei ihrer Tätigkeit **ums Leben gekommen**
- **3400** Soldaten haben sich **suizidiert**
- Es wäre ein niedrigerer Anteil als in der Allgemeinbevölkerung

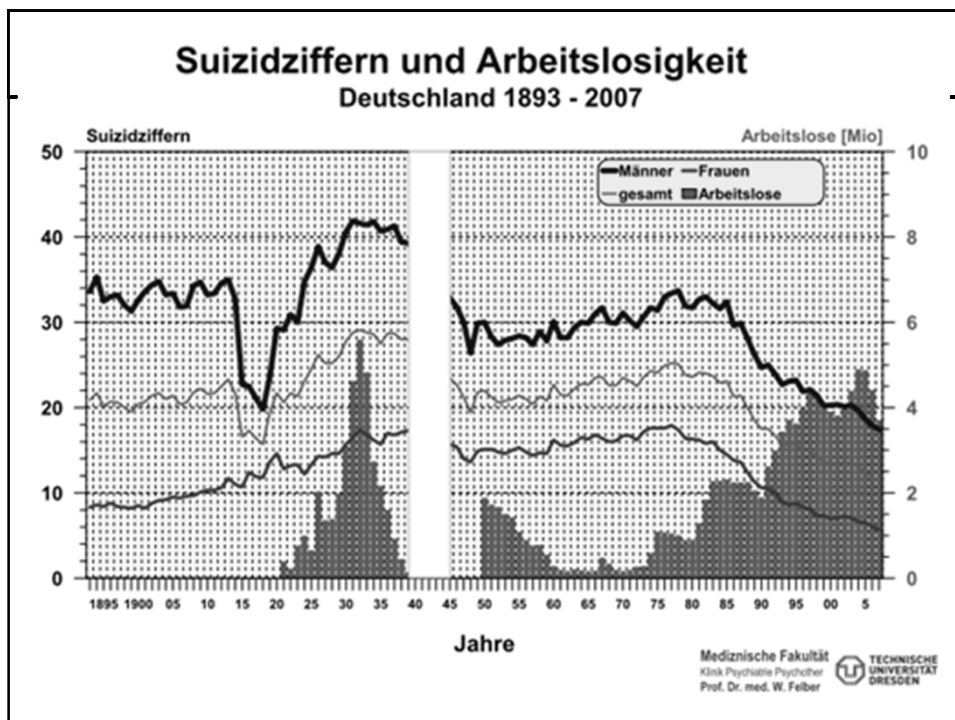
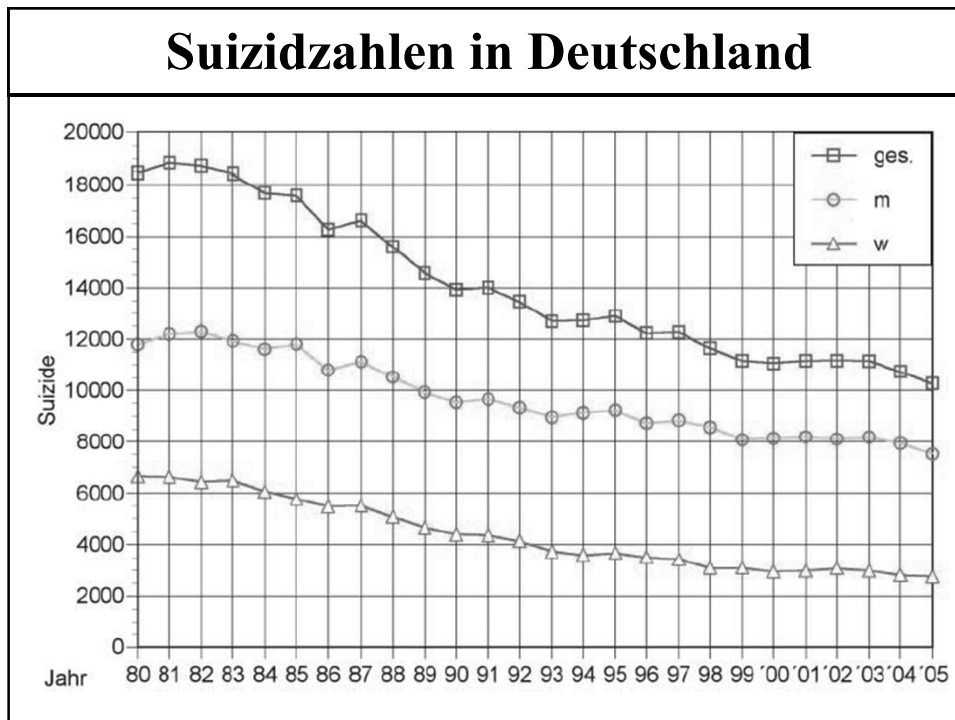
Rheinfalz 2009

US-Soldaten

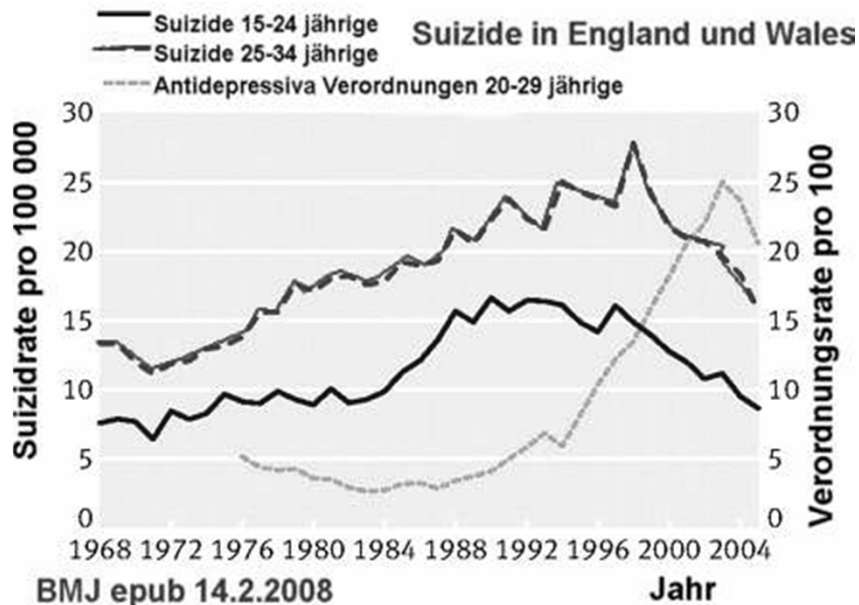
Jan-Nov 2009

- **319** wurden in **Afghanistan** getötet
- **150** wurden im **Irak** getötet
- **334** Soldaten **suizidierten** sich

STARS AND STRIPES, 31.12.09

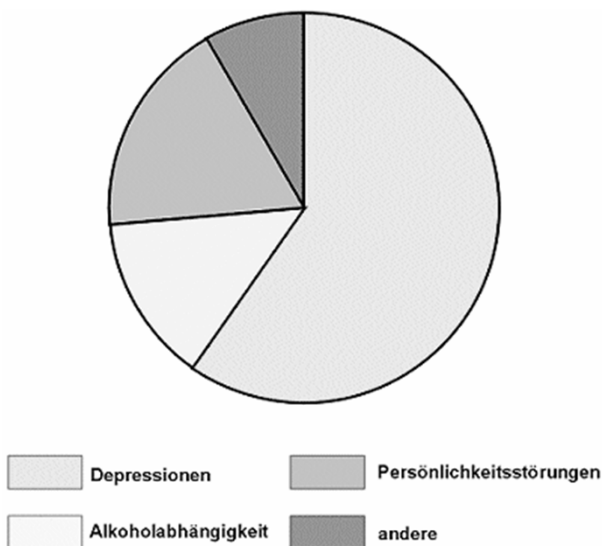


Effekte von Depressionsbehandlung



Suizidraten nach Erkrankungen

- Depression
- Narzisstische Kränkung
- Borderline Störung
- Alkohol



Suizidursachen
 (Gesundheitsbericht für Deutschland 1998)

Suizide nach Alter RLP

Selbstmorde in Rheinland-Pfalz 2008 bis 2010 nach Alter und Geschlecht

Jahr	Geschlecht	Gestorbene insgesamt	mit einem Alter von ... bis ... Jahren							
			unter 20	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 Jahre und älter
2008	männlich	343	7	26	44	69	66	55	42	34
	weiblich	109	3	5	9	28	16	23	20	5
	zusammen	452	10	31	53	97	82	78	62	39
2009	männlich	339	6	19	32	77	68	45	63	29
	weiblich	91	4	5	4	15	17	18	18	10
	zusammen	430	10	24	36	92	85	63	81	39
2010	männlich	378	10	35	26	79	76	41	61	50
	weiblich	101	2	4	8	18	14	22	19	14
	zusammen	479	12	39	34	97	90	63	80	64

Ärzte und Suizid

- Risiko gegenüber Allgemeinbevölkerung
 - **Ärzte** 1,3-3,4 -fach
 - **Ärztinnen** 2,5-5,7 –fach
 - Männer und Frauen **ähnliche Anzahl**
 - In Bevölkerung **Männer 3-fach** erhöhte Suizidrate
- **50%** aller Mediziner hatten schon **Suizidabsichten** gehabt
- **2/3** können sich dies in Zukunft **vorstellen**
- **1. Anästhesisten, 2. Psychiater**

Erwerbsunfähigkeitsrisiko nach Berufen

Tabelle S 1

Erwerbsunfähigkeitsrisiko durch psychische Erkrankungen

Männer	Odds Ratio*	95%-Vertrauensbereich
Helfer in der Krankenpflege	3,18	2,52 - 4,02
Krankenpfleger	2,95	2,29 - 3,80
Telefonisten	2,58	1,50 - 4,43
Haus- und Gewerbediener	2,10	1,44 - 3,04
Glas-, Gebäudereiniger	1,94	1,40 - 2,69
Raumreiniger	1,92	1,48 - 2,50
Krankengymnasten, Masseur	1,92	1,24 - 2,96
Maschinenreiniger	1,89	1,42 - 2,53
Wäscher, Plätter	1,84	1,07 - 3,18
Landarbeitskräfte	1,81	1,27 - 2,57
Frauen		
Helferinnen in der Krankenpflege	1,82	1,16 - 2,05
Glas-, Gebäudereinigerinnen	1,59	1,06 - 2,38
Chemiebetriebswerkerinnen	1,57	1,14 - 2,16
Heimleiterinnen	1,52	1,28 - 1,82
Hauswirtschaftliche Betreuerinnen	1,52	1,33 - 1,75
Krankenschwestern	1,51	1,34 - 1,70
Datentypistinnen	1,51	1,26 - 1,82
Kunststoffverarbeiterinnen	1,51	1,21 - 1,88
Sonstige Montierinnen	1,49	1,18 - 1,88
Köchinnen	1,48	1,30 - 1,70

*relative Berentungshäufigkeit wegen psychischer Erkrankung in dieser Berufsgruppe im Verhältnis zur relativen Häufigkeit in allen anderen Berufen

BKK Gesundheitsreport 2005

Informationsverarbeitung bei PTSD

- Bei zu **hoher Aktivierung** kann **Information nicht räumlich und zeitlich positioniert werden, Bruchstücke** haben **isolierte Existenz ohne Integration** in einen Kontext (Ademac, 1991; van der Kolk, 2000)
- **einmalige intensive Stimulation** der **Amygdala** bedingt **dauerhafte Veränderung** der neuronalen Erregbarkeit
- **Amygdala kann nicht vergessen!** (LeDoux, 1991)

Gefühlszentren

- **Gefühlszentren** (Amygdalae) sind **uralt**
- Sind nicht bewusst, sondern **unbewusst**
- Sind **nicht intelligent**
- Nur **einfache Verbindungen** möglich

- Bei Trauma wichtig: Mit **bewusstem Denken** Gefühle **überprüfen**

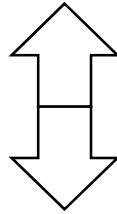
Sinn des Gehirns

„Vorhersagemaschine“

„Wahrscheinlichkeitsmaschine“

Denken = Freier Wille ?

Bewusst Denken und entscheiden



Emotion, Handlung, Vorhaben
in nachhinein interpretieren

Abgrenzen in der Akutsituation

- **Nicht an eigene Geschichte** oder eigene **Angehörigen** denken
 - denn damit **verknüpft** unser Gehirn **unsere Geschichte** mit der des **Patienten**
- wenn **Gedanken** hochkommen wie z. B.
 - der sieht aus wie mein Bruder
 - das Kind hat dasselbe Alter wie meines
 - dann **Gedankenstopp** Anweisung an sich selbst, dass sie **nicht** über **ihre Geschichte** nachdenken sondern **wieder** ausschließlich **an den Patienten** denken können

Umgang mit starken Gefühlen

- Wenn **Gefühle** hochkommen, die **sehr stark** sind und sie Angst haben **überflutet** zu werden
 - versuchen kurz **weg zu schauen** um sich leichter ablenken zu können
 - versuchen kurzzeitig an was **anderes zu denken** um aus der Gefühlsspirale rauszukommen und **wieder Kontrolle** zu gewinnen
 - Wenn es zu schwierig ist, aus der Situation gehen, sich ablösen lassen

Wie kann ich emphatisch bleiben?

- **Emphatisch** heißt nicht, dass sie alles mit durchleben müssen.
 - **Freundlich** zugewandt bleiben
 - Als Person **helfend da sein**, aber **nicht mitfühlen**
 - Daran **denken was dem Patienten jetzt hilft**
 - **Anerkennen** was der Person **passiert** ist
 - **Emotionale Distanz** halten
 - **immer an den Patienten** denken, welche Reaktion für ihn jetzt eine **adäquate** ist.

Innerlich stark sein

- Bleiben Sie **innerlich stark**, für sich und auch für den Patienten
 - somit können Sie **besser für** den Patienten da sein.
 - **Nicht bildlich vorstellen**, wenn es nicht notwendig ist
 - Wenn man **selbst belastet ist**, noch **mehr sich schützen**

Umgang mit Belastendem

- Wenn man merkt, dass das Erlebte auf hohem emotionalen Erregungsniveau bleibt
 - Rückzug
 - Überfordert fühlen
 - Schnell gereizt, nervöser
 - Bilder kommen immer wieder hoch

Hilfe annehmen !

- Verarbeitung fördern
 - Reden, Einschätzungen teilen, entlasten
 - Auf Kollegen achten
 - Mit Vertrauensperson reden
 - Ggf. bei professionellen Stellen Hilfe holen
 - Neu Verknüpfung Frontalhirn \diamond subcortikal anzustoßen
 - Z.B. EMDR

„„Prävention““

Training der Handlungsfähigkeit

Training von Beeinflussungsmechanismen
(Entspannungsverfahren)

Sich auf die Situation vorbereiten (Wissen über
vorzufindende Situation)

Keine Parallelen zum eigenen Leben

Psychoedukation (kann problematisch sein, Erfahrungen aus 1. und 2. Weltkrieg)

Gehirn <> Körper ?

- **Psyche und Körper sind eine Einheit und beeinflussen sich fortwährend gegenseitig.**

- **Beispiel:** Sorgen machen uns Muskelverspannungen und erzeugen Kopfschmerzen — Kopfschmerzen wiederum signalisiert unserem Gehirn, dass etwas nicht stimmt; somit versucht das Gehirn mehr auf die Körpersymptome zu achten.

Was beeinflusst Schmerzen?

Was macht Schmerzen

schlechter

- Angst
- Furcht
- Trauer
- Schlaflosigkeit
- Einsamkeit
- Verzweiflung

besser

- Zuwendung
- Anteilnahme
- Verständnis
- Freude
- Hoffnung
- Schlaf
- Soziale Kontakte

Mieser Ehepartner fördert den Herzinfarkt

(MMW 2005)

- Risikofaktoren
 - Feindseligkeit / Narzißmus
 - übersteigerte Verausgabungstendenz
 - Depression
 - Vitale Erschöpfung
 - Negative soziale Beziehungen
 - Stress (Familie, Arbeitsplatz), Mobbing

- Protektiv
 - Positive soziale Beziehungen
 - Positives soziales Netzwerk

Online

- Durchschnittlich **190 Freunde** bei Facebook
- **immer Online erreichbar** /auch im Urlaub
- dadurch **dauernd geistig aktiv**
- **Ausgleichszeiten** gibt es **kaum**
- das Gehirn kann **bei Überforderung** z.B. mit Depression, Burn-out, Ängsten, **reagieren**
- **Abschalten** und wenig oder **nichts denken** ist **nicht mehr möglich**

Wie leide ich unter Stress?

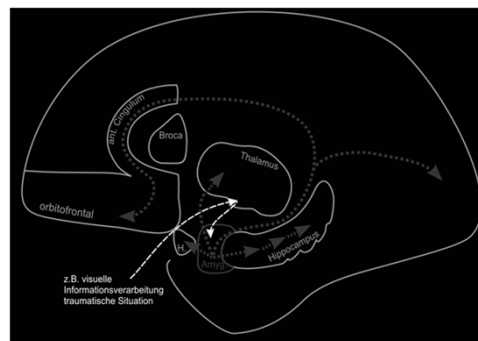
- Eigene Grenzen der Leistungsfähigkeit nicht sehen
- Mit anderen nicht sprechen
- Von anderen viel Erwarten ohne es zu sagen
- Alle Arbeiten annehmen
- Lieber alles selbst machen
- Angst vor Konflikten
- Alles negativ sehen
- Anderen keine Grenzen setzten

Wie würden Sie Burn-out definieren?

- langanhaltende **Überforderung**
- **Übergehen** eigener **Grenzen**
- in **Beruf** und **privatem** Bereich z.B. Kindererziehung und Pflege
- Betroffene fühlen sich **unentbehrlich**
- können kaum **Arbeiten abgeben**
- Fühlen so **hohe Verantwortung**, dass **eigener** Ausgleich und **Bedürfnisse** nicht mehr gesehen werden
- in der Freizeit **keine Ruhe** mehr, Hobbys aufgeben
- **Depression** ist eine mögliche Auswirkung eines Burn-outs.

Burn-out hirnphysiologisch

- Wenn **untere Zentren** (Gefühlszentren) **nicht** mehr **unter Kontrolle** sind
- Wenn untere Zentren durch Überforderung **hochfahren** und damit **unkontrolliert Symptome produzieren**



Burn out: Welche Symptome können auftreten?

- Klagen über **verminderte Leistungsfähigkeit**, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit, Reizbarkeit und eine zunehmende Sinnlosigkeit, distanzieren sich von der Arbeit.
- ausgeprägte **Abgeschlagenheit, Erschöpfung**
- **nervös, pessimistisch, zynisch**, zweifeln zunehmend an sich, fühlen sich **überfordert**, finden aber keine Ruhe mehr.
- häufig **psychosomatische Beschwerden** wie Schmerzsyndrome (Kopfschmerzen, Verspannungen), Magen-Darm-Beschwerden, **Schlafstörungen, Müdigkeit**, Ohrgeräusche bis hin zu Hörstürzen

Selbstmedikation

- Häufig wird **Alkohol, Nikotin** oder andere **Drogen** zum **Spannungsabbau** benutzt, die das Syndrom weiter aus dem Ruder laufen lassen.
- **Nach Alkoholkonsum** kommt es durch kleine Alkoholentzüge zu **mehr depressiven Symptomen**

Burn out Prophylaxe

- Realistische **Einschätzung** der eigenen **Leistungsgrenzen**, eigene **Bedürfnisse** wahrnehmen und beachten,
- „Ab 500 Überstunden bin ich erst richtiger Polizist“ sollte nicht unterstützt werden sondern auf **Selbstfürsorge** gedrängt werden
- **sportliche Aktivität**, ausreichend **Schlaf**, wenig oder **kein Alkohol** oder **Rauchen**, **Entspannungsmethoden** lernen.
- **Zufriedenheit** in der **Familie**, mit **Freunde** und im **Beruf** ist der Beste Schutz vor Burn-out.

Wer ist besonders gefährdet

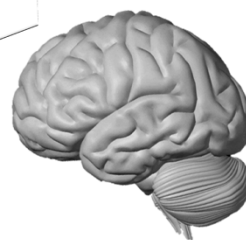
- Es sind Menschen betroffen, die sich für **unentbehrlich** halten, die eine **hohe Leistungsbereitschaft** haben und die über einen längeren Zeitraum **eigenen Bedürfnisse zurück stellen**.
- Häufig sind auch **unrealistisch hohe Ziele**, die mit der begrenzten Kraft des einzelnen nicht zu erreichen sind, ein Grund für die **Überforderung**.
- Wenn nur noch die Arbeit zählt, ist die **Gefahr groß zu erkranken**.

Wie kann man die Krankheit behandeln?

- **Psychotherapie**: Menschen sollen wieder lernen, **eigene Grenzen zu erkennen und einzuhalten**.
- Häufig müssen auch **Hintergründe** für das **Verhalten** gefunden und verändert werden.
- Ausreichend **Schlaf** und **Entspannungsmethoden** sind ebenso wichtig wie **sportliche Aktivitäten**, um wieder eine **Balance** zu erreichen.

Experiment

Schreiben Sie
den Namen
Ihrer wichtigsten, liebsten Person
auf einen Zettel



Verhaltensregeln

- **Weniger Denken, keine unnötigen Schlussfolgerungen**
 - (Was könnte der andere gemeint haben)
 - Dann geht es Ihnen besser
- **Nicht denken was der Andere jetzt von einem denkt**
- Nur das **Denken** was **notwendig** ist !
 - vor allem zu Hause
- **Gedankenkontrolle** (tibetanische Mönche)

Entspannungstechniken

- 362 Patienten erhielten Entspannungstechniken sowie Stressreduktions-training für 1 J (20h) nach einem Herzinfarkt.
- In der Interventionsgruppe traten innerhalb 8 Jahren auf:
 - **45% weniger erneute Herzinfarkte,**
 - **28% weniger Todesfälle**

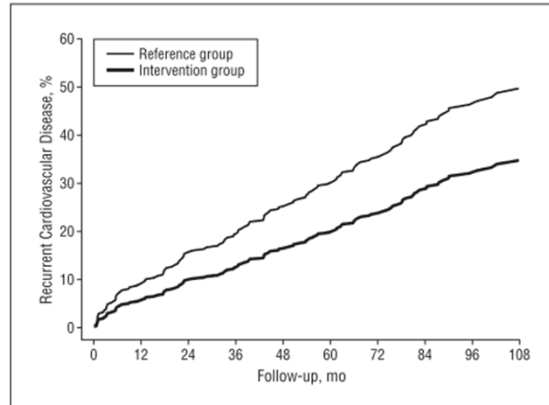


Figure 2. Cumulative first recurrent fatal and nonfatal cardiovascular events during 9 years (108 months) from baseline, adjusted for the influence of age, sex, marital status, education, smoking habits, comorbidity (number of previous acute myocardial infarctions, angina pectoris, hyperlipidemia, hypertension, heart failure, diabetes mellitus, asthma/chronic obstructive pulmonary disease, and stroke), peripheral artery disease, and 2-year mean systolic blood pressure, serum cholesterol, and serum triglyceride level, and scores for vital exhaustion, coping ability resources, and credence in the future, by treatment group.

Gulliksson et al., Arch Intern Med 2011

Klosterstudien

- Es wurde **Gesundheitszustand** und **Lebenserwartung** von Männern und Frauen **verglichen**, die ihr Leben im **Kloster** verbrachten.
- Unter diesen ruhigen Bedingungen wurden die **Männer fast genauso alt wie die Frauen.**

Positive Lebensführung

Positive soziale Kontakte

- Mensch ist soziales Wesen, wichtig für entspanntes Wohlbefinden
- Positive Beziehungen zu Familie und Freunden

Aktivität \diamond Entspannung

- Balance halten

Gesunde Ernährung

- Achten auf den eigenen Körper und das Wohlbefinden, nicht Rauchen, wenig Alkohol

Bewegung (Sport)

- Zur Behandlung bei vielen psychischen Störungen wirksam:
Depression, somatoformen Störungen, Angststörungen, ...

Positive Lebensgestaltung

- Je mehr über Probleme gegrübelt wird, desto mehr sind diese subjektiv vorhanden.
- Ziele setzen

Anfangen zu leben

**FÜR SICH
SORGEN**