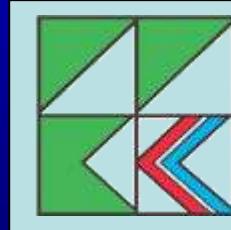


Stress, Burn-out, Depression

**Wie bekomme ich es garantiert
und wie nicht?**



Westpfalz-Klinikum GmbH
Moderne Medizin
mit menschlichem Gesicht!

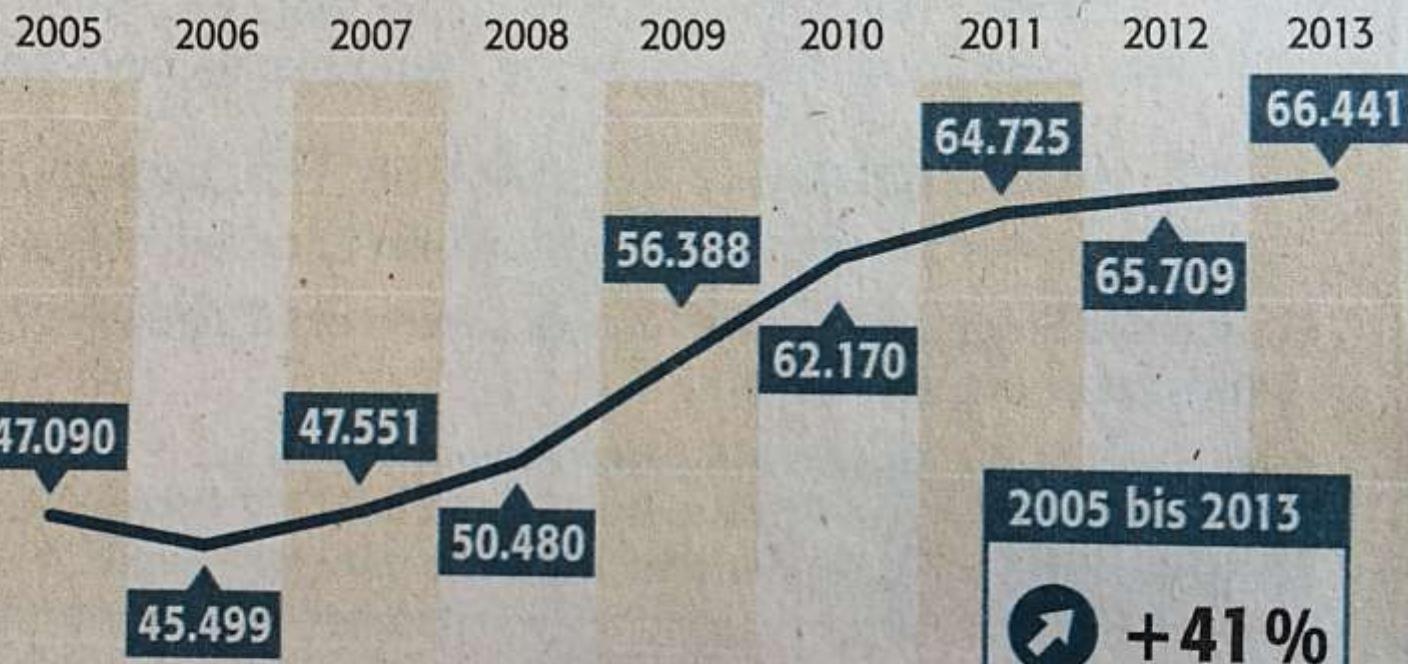


Dr. Alexander Jatzko

Psychosomatische Abteilung
Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern

FRÜHRENTE WEGEN PSYCHISCHER ERKRANKUNG

Anzahl der Menschen, die wegen psychischer Erkrankungen* ganz oder teilweise aus dem Beruf ausschieden und dafür eine Erwerbsminderungsrente erhielten:



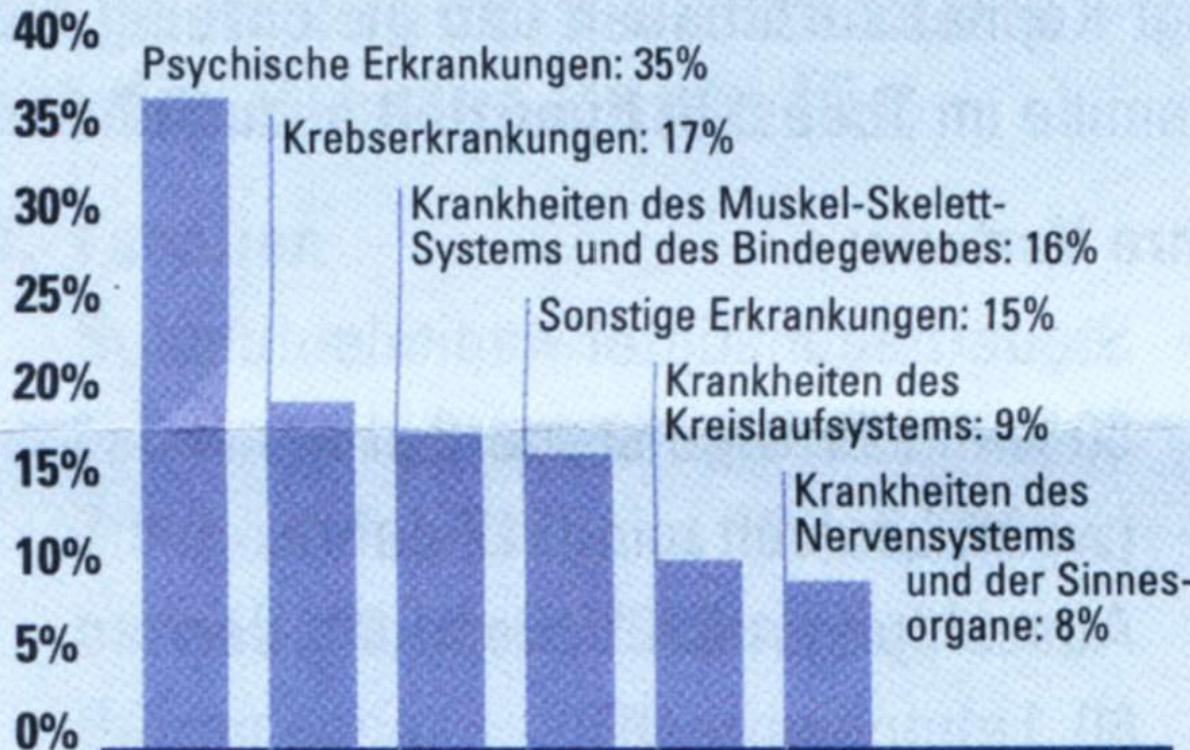
*ohne Suchterkrankungen

GRAFIK: RHEINPFALZ/SPIE/DPA 21433

QUELLE: DEUTSCHE RENTENVERSICHERUNG

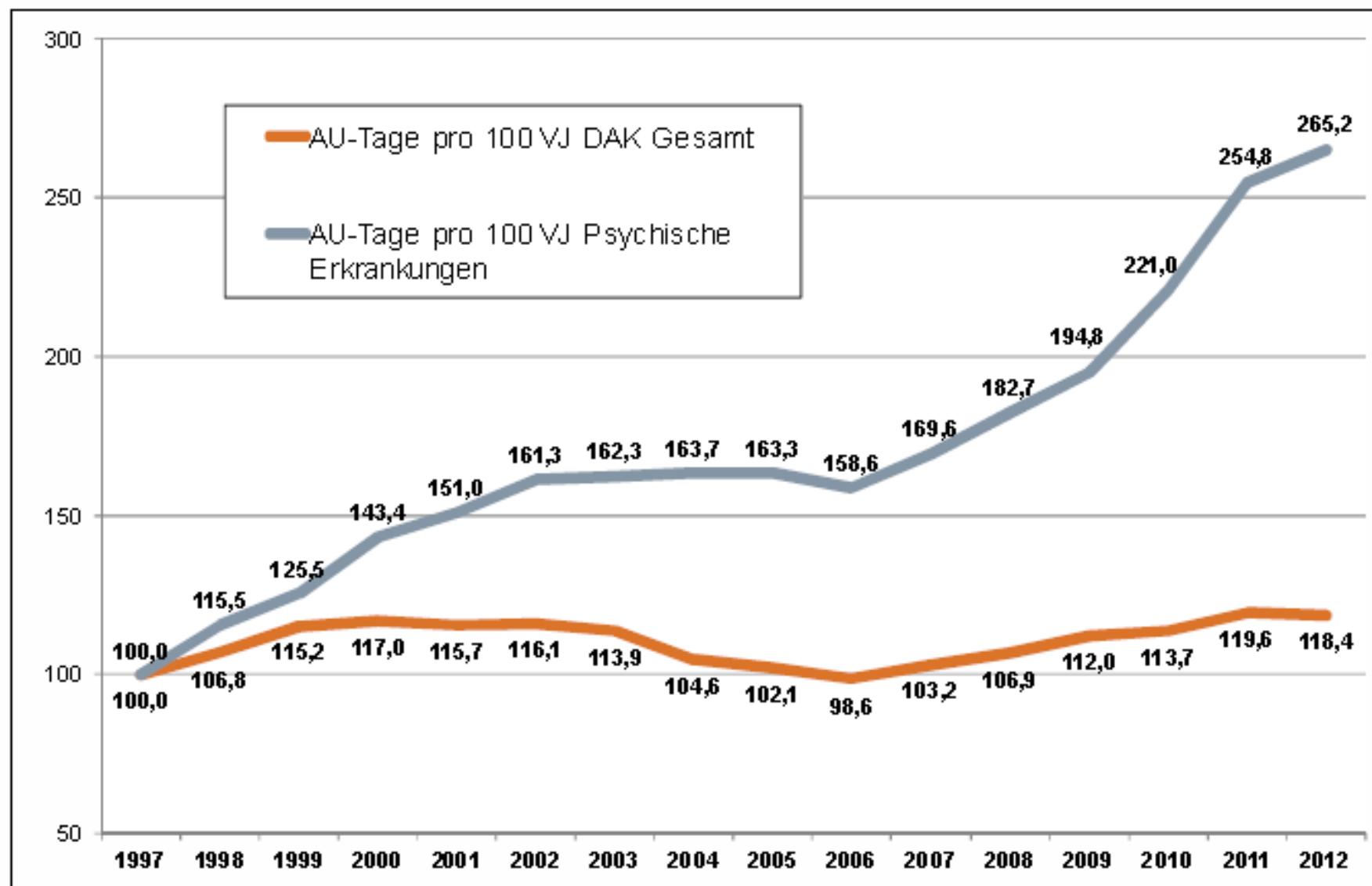
Ursachen für Berufsunfähigkeit

Die häufigsten gesundheitlichen Ursachen für Berufsunfähigkeit



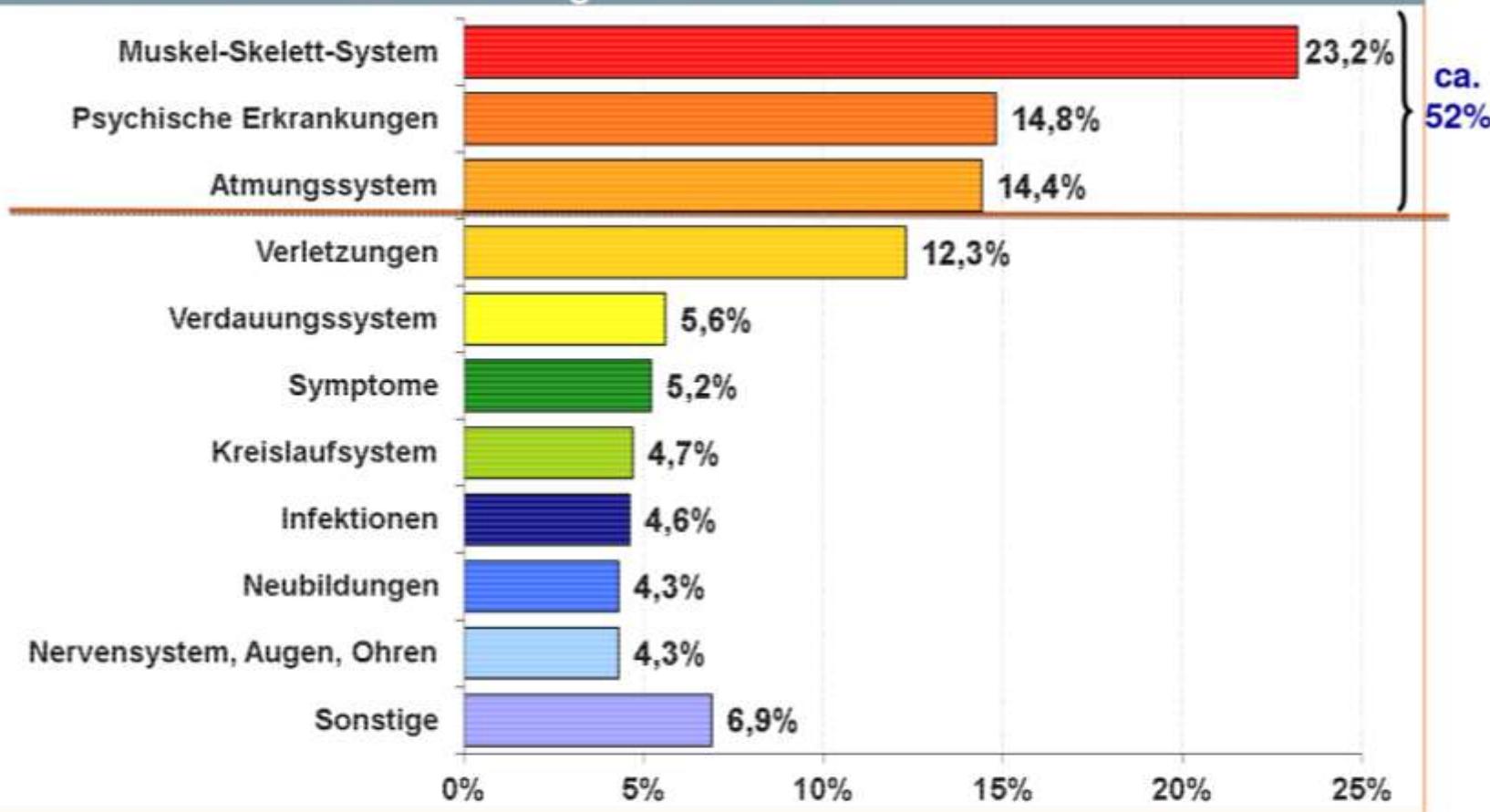
Quelle: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger

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

Woran erkranken die Beschäftigten in Rheinland-Pfalz? Muskel-Skelett Erkrankungen auf Platz 1



Anteil an den AU-Tagen. Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2012.

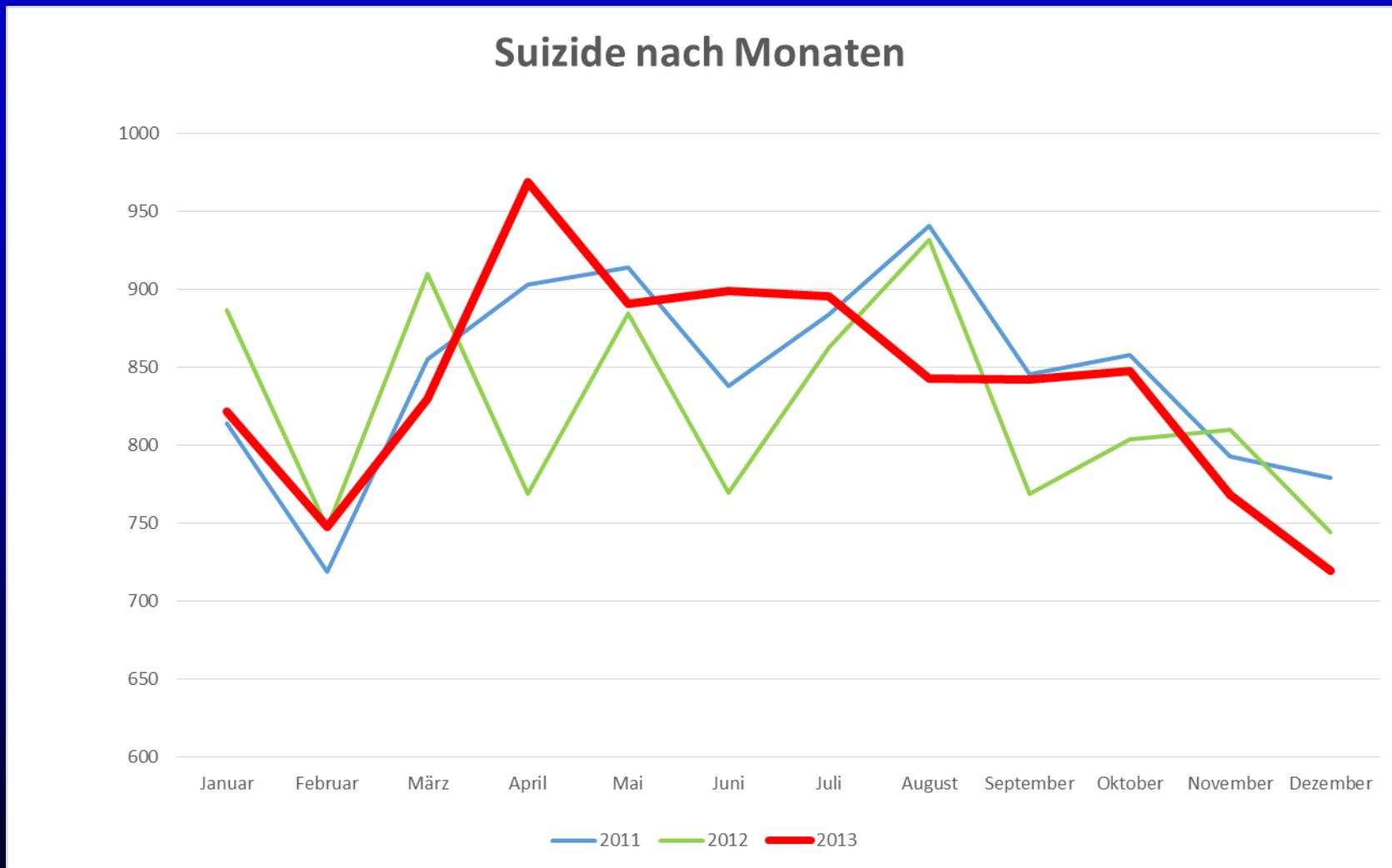
Suizide nach Alter RLP

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

- Statistisches Bundesamt

Suizide nach Monaten



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
- Frustriert sein
- Anderen keine Grenzen setzen
- Zu wenig schlafen
- Kein Sport machen

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.

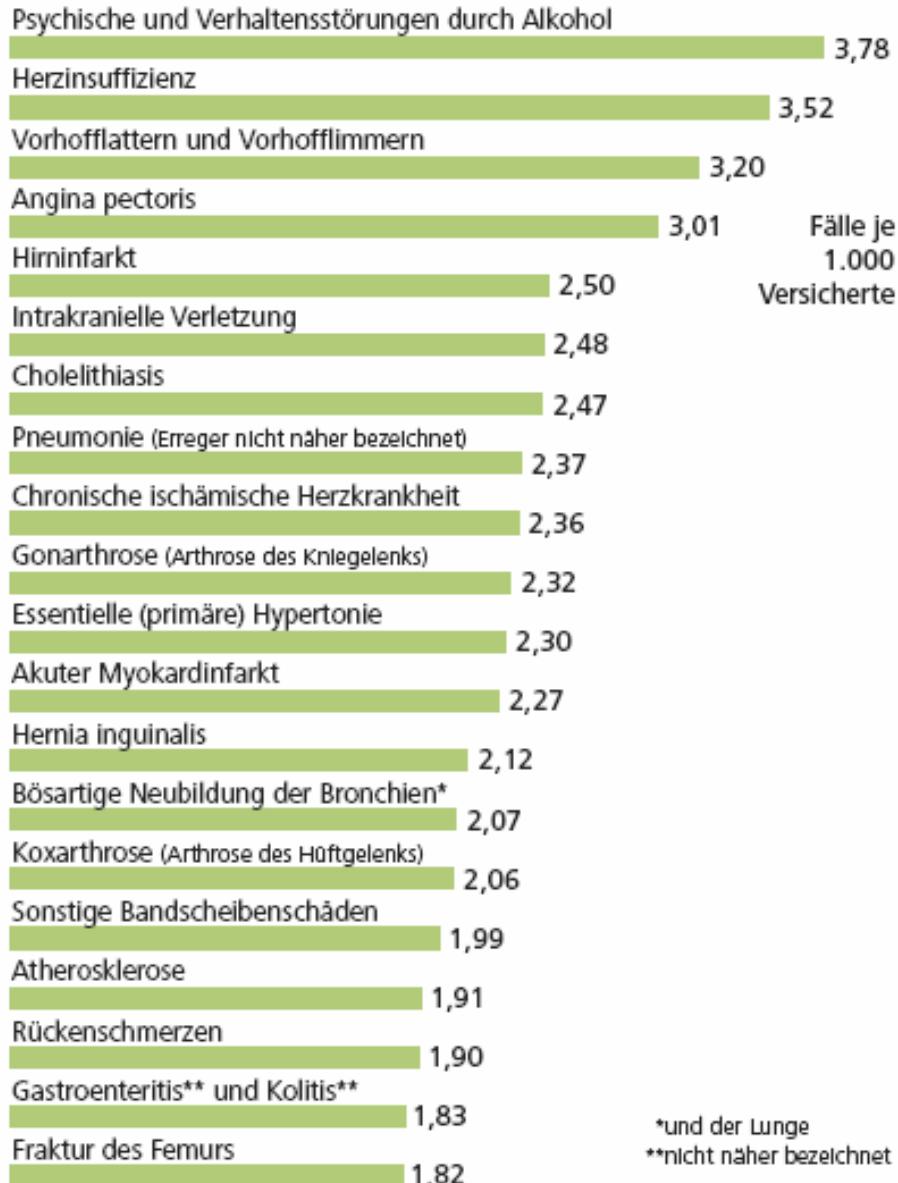
Häufigsten Einzeldiagnosen bei Krankenhausbehandlung (ohne Rentner) bei Männern



ICD	Krankheitsart	Absolut		je 1.000 Versicherte KH-Fälle	KH-Tage	Tage je Fall
		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	50.417	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	Vorhofflimmern und Vorhofflimmern	4.669	24.940	1,0	5,5	5,3
M54	Rückenschmerzen	4.615	34.741	1,0	7,6	7,5

Die 20 häufigsten Diagnosen

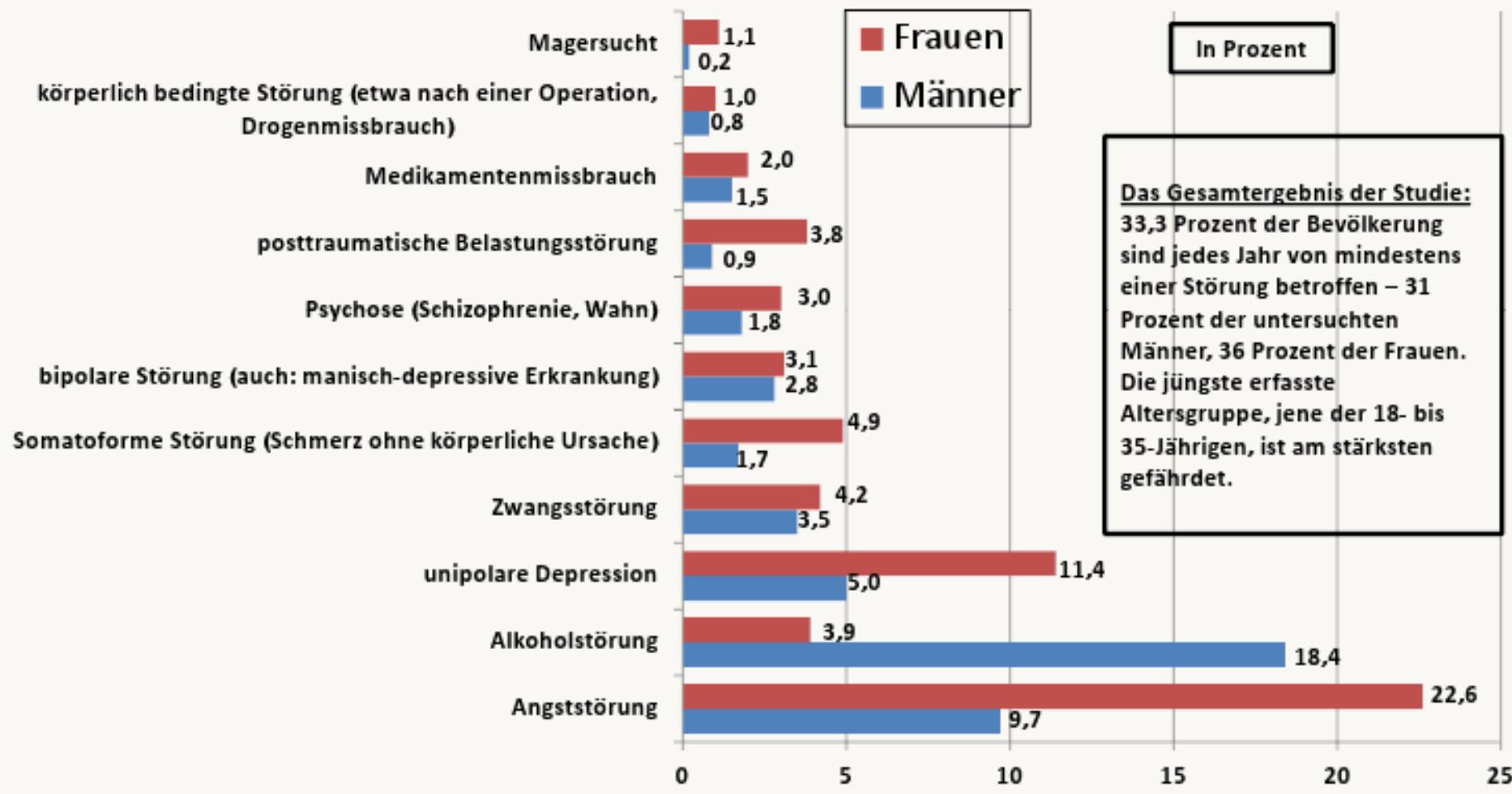
bei vollstationären Krankenhausaufenthalten



*und der Lunge

**nicht näher bezeichnet

Die häufigsten psychischen Erkrankungen

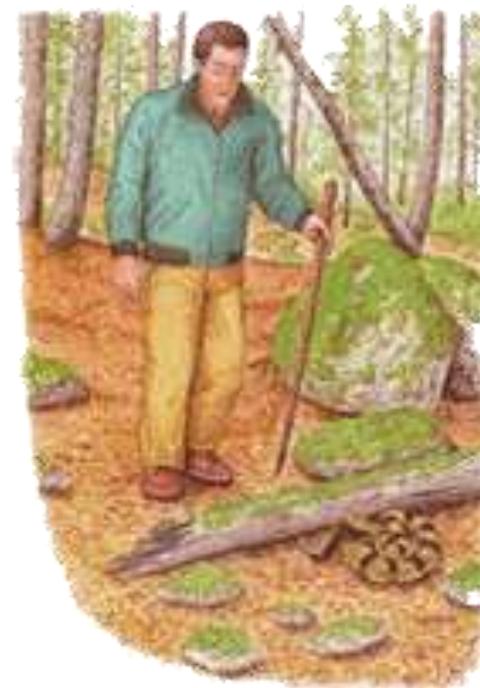
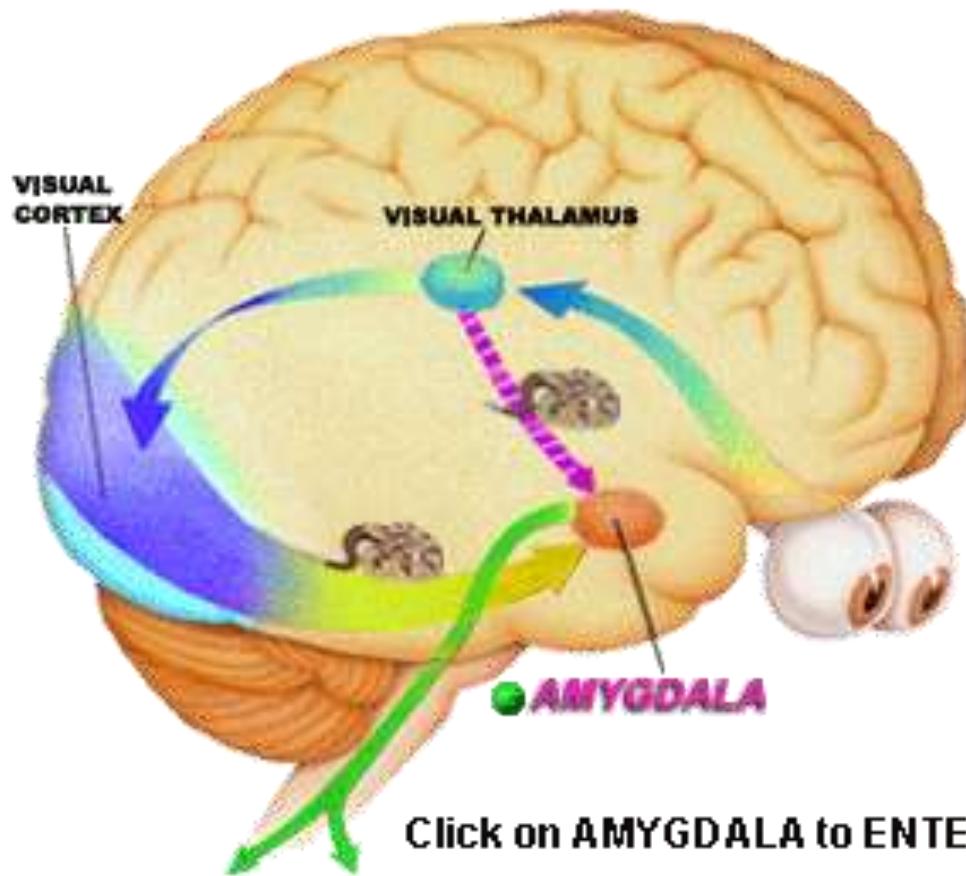


Quelle: DEGS 2008-2011

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**.

Emotional Brain (LeDoux)



(LeDoux, Homepage)

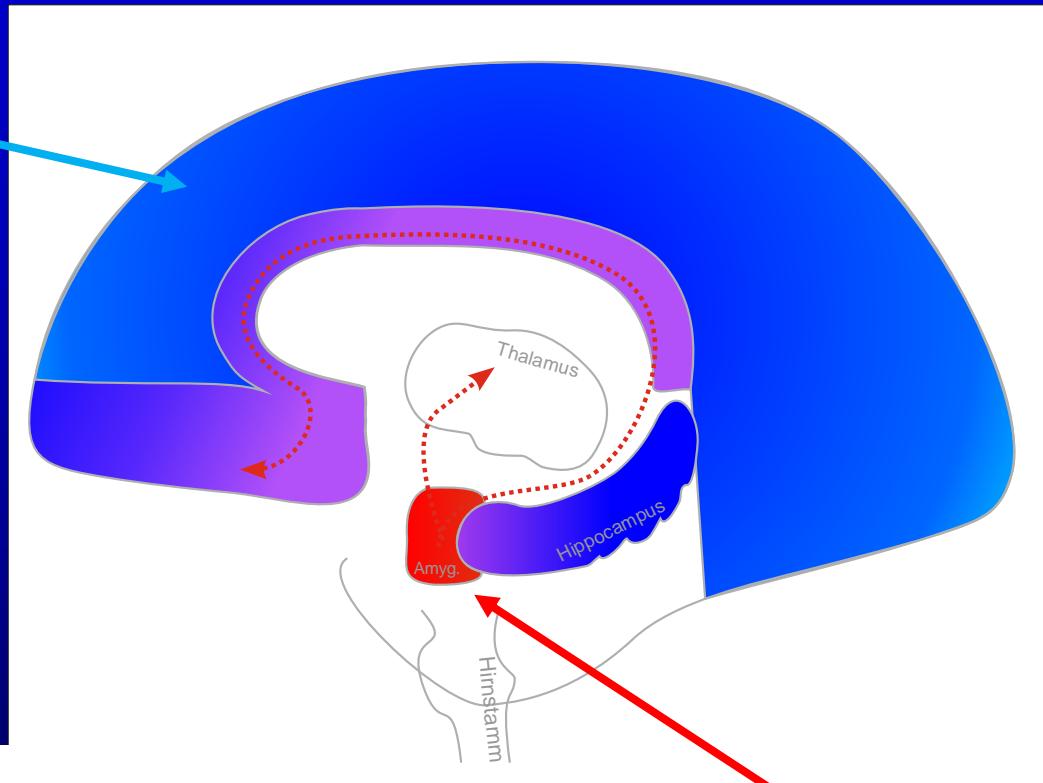
Illustration based on LeDoux JE (1994) Emotion, Memory, and the Brain. Scientific American.

Amygdala: Schnelle, erste, aber nicht genaue Stimulusidentifizierung

Zweiteilung unseres Gehirns

Sprache:

- Bilder
- Sprache
- Hören
- bewußt



Sprache:

- Gefühl
- unbewusst

Soldat BW

- **Frage:** Wenn er Samstags in die Stadt geht, wie wahrscheinlich passiert ein Anschlag?
 - 50%

Großhirn interpretiert hohe Amygdalaaktivierung
- **Frage an Großhirn:**
D.h. jedes 2x wenn sie in der Stadt sind
passiert ein Anschlag?

Placebo bei Pillen

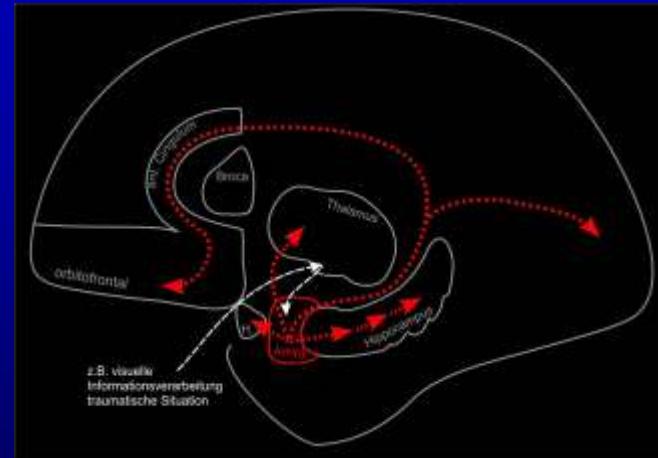
- 66 Patienten wurden bei 459 **Migräneattacken** entweder mit **Rezatriptan** oder **Placebo** behandelt
- Statistisch machte der Placeboeffekt 50 % des Medikamenteneffektes aus
- Auch als die Patienten **wussten** das es **Placebo** war hatte dieses eine **Verbesserung** erbracht

Gefühlszentren

- Gefühlszentren (Amygdalae) sind **uralt**
 - sind nicht bewusst, sondern **unbewusst**
 - sind **nicht intelligent**
 - nur **einfache Verbindungen** möglich
-
- Gefühle sind nicht die Wahrheit
 - Mit bewußtem Denken Gefühle überprüfen
 - **wer diese lange Zeit nicht ernst- / wahrnimmt, wird krank**

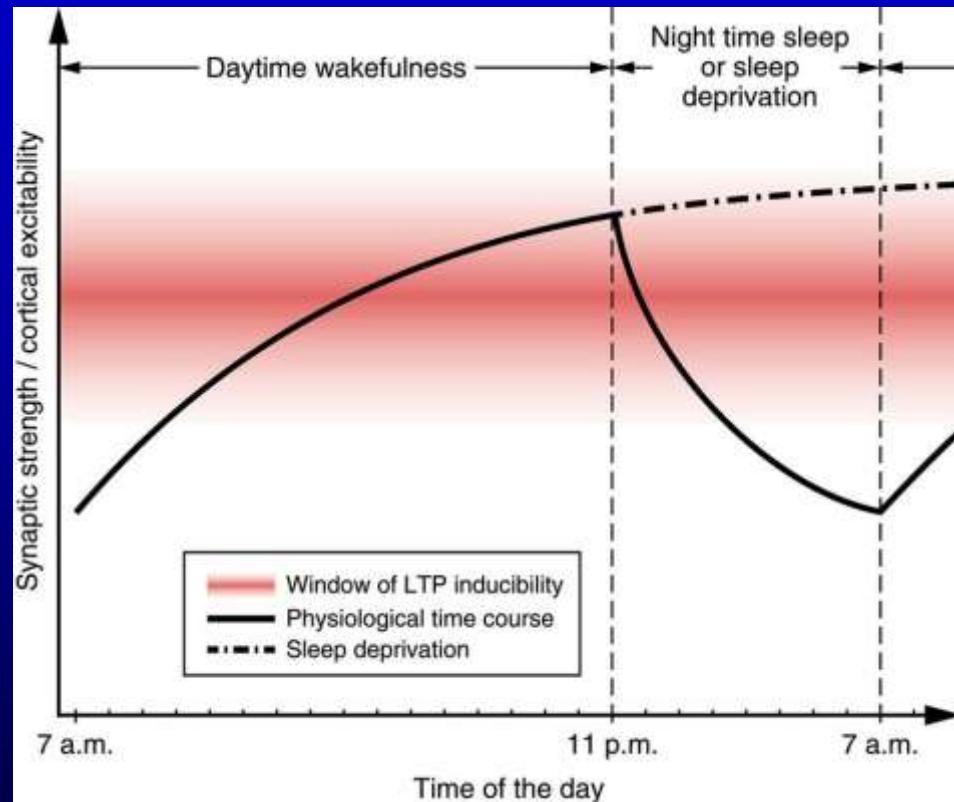
Burn out hirnphysiologisch

- Wenn Sie zu lange die Gefühlszentren hemmen
 - Fahren diese bei zu hoher Aktivierung hoch
 - Produzieren Symptome
 - Anspannung, Nervosität
 - Verspannung, Schmerzen
 - Ängste, ...
 - Körperliche Symptome, Herzrasen, ...
 - Da Gefühlzentren abgelenkt sind
 - Keine Freude mehr möglich



Erregbarkeit im Schlaf

- Am Tag steigt die Erregbarkeit, Synapsendichte und Gesamtstärke (BDNF) im Gehirn an.
- Im Schlaf: Erregbarkeit wird runterreguliert und Synapsen abgebaut
- Schlafmangel hohe Erregung bleibt, Umgang mit neuen Reizen gestört



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.

Auswirkungen auf

Schmerz – Stress - Depression

Verschlechterung

Angst
Furcht
Trauer
Schlaflosigkeit
Verzweiflung
Einsamkeit

Verbesserung

Zuwendung
Anteilnahme
Hoffnung
Schlaf
Freude
Soziale Kontakte
Verständnis

verstärken

vermindern

Schmerzwahrnehmung

Mieser Ehepartner fördert den Herzinfarkt

(MMW 2005)

- **Risikofaktoren**

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

Burn-out

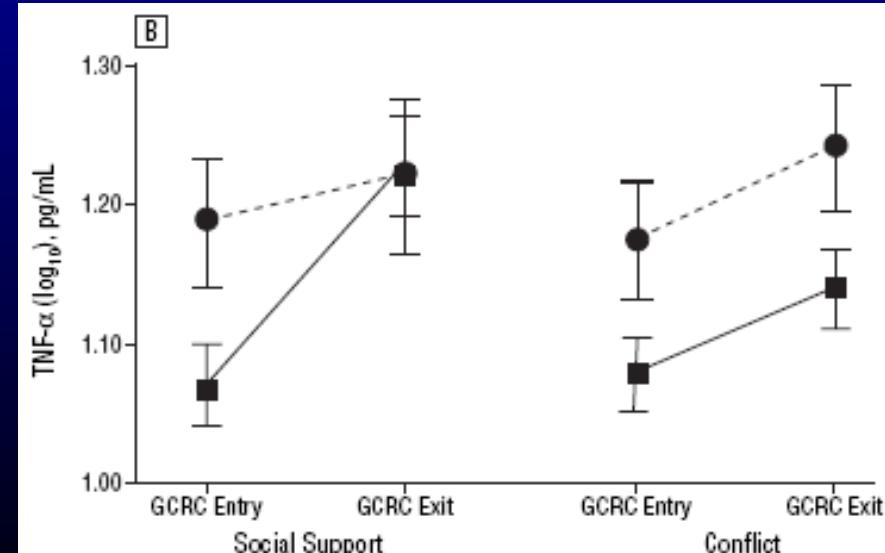
- **Protektiv**

- Positive soziale Beziehungen
- Positives soziales Netzwerk

Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing

Janice K. Kiecolt-Glaser, PhD; Timothy J. Loving, PhD; Jeffrey R. Stowell, PhD; William B. Malarkey, MD;
Stanley Lemeshow, PhD; Stephanie L. Dickinson, MAS; Ronald Glaser, PhD

- 42 verheiratete Paare
- Bei Paaren die sehr ausgeprägt anfeinden und streiten und heilten Wunden 60% langsamer



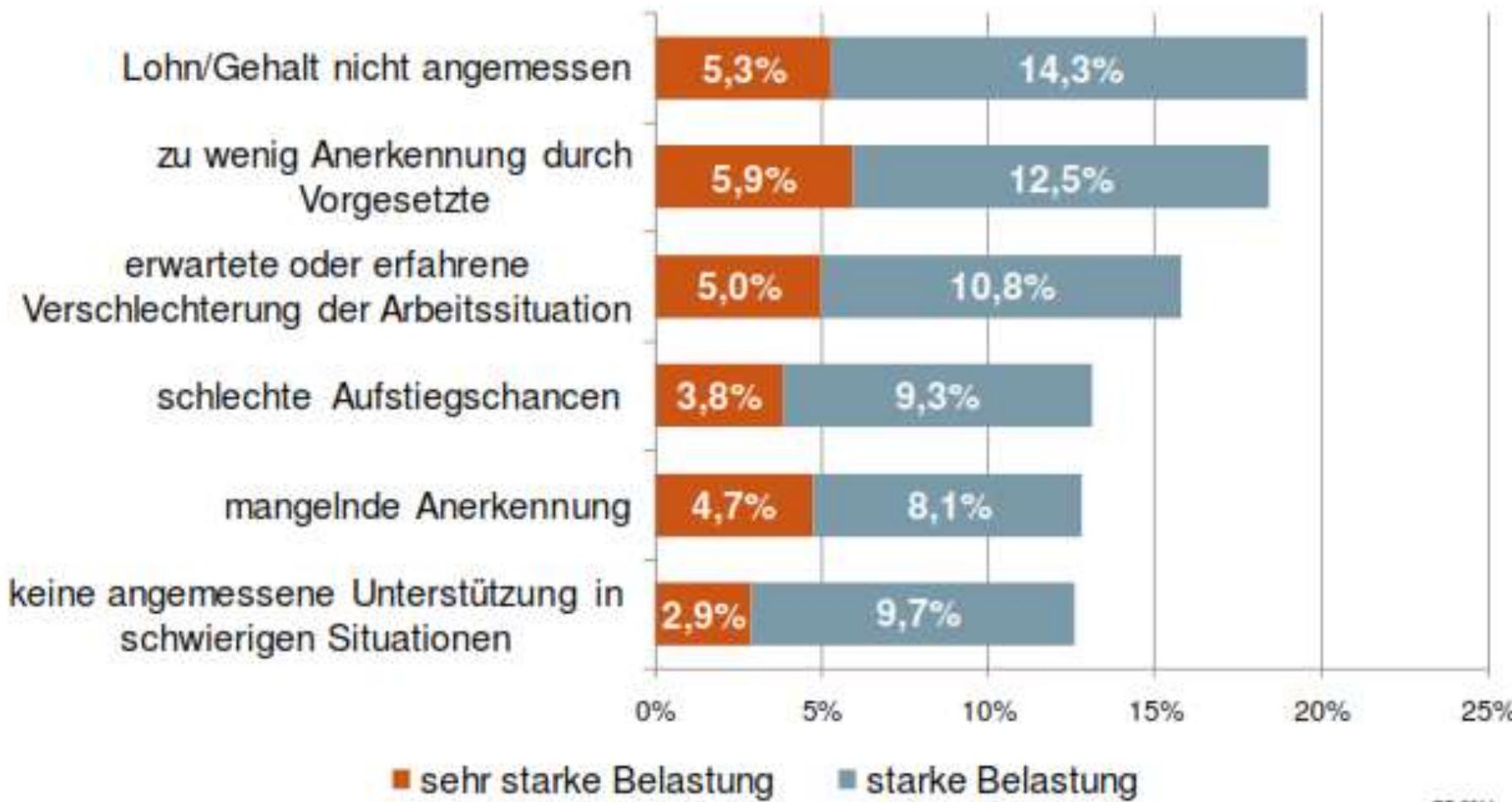
Wer ist besonders gefährdet (Burn-out)

- sich für **unentbehrlich** halten
- **hohe Leistungsbereitschaft**
- über einen längeren Zeitraum **eigene Bedürfnisse zurück stellen**
- **unrealistisch hohe Ziele**, die mit der begrenzten Kraft des einzelnen nicht zu erreichen sind
- Wenn nur noch die Arbeit zählt, ist die **Gefahr** groß **zu erkranken**.
- **Gefühl** abhanden gekommen ist zu **Leben**

Gratifikationskrisen nach Siekrist

- **Verausgabung** größer als **Belohnung**
- **Langfristig**: Frustration, Burn-Out,...

Fehlende Belohnung: Die häufigsten Belastungsfaktoren in Rheinland-Pfalz

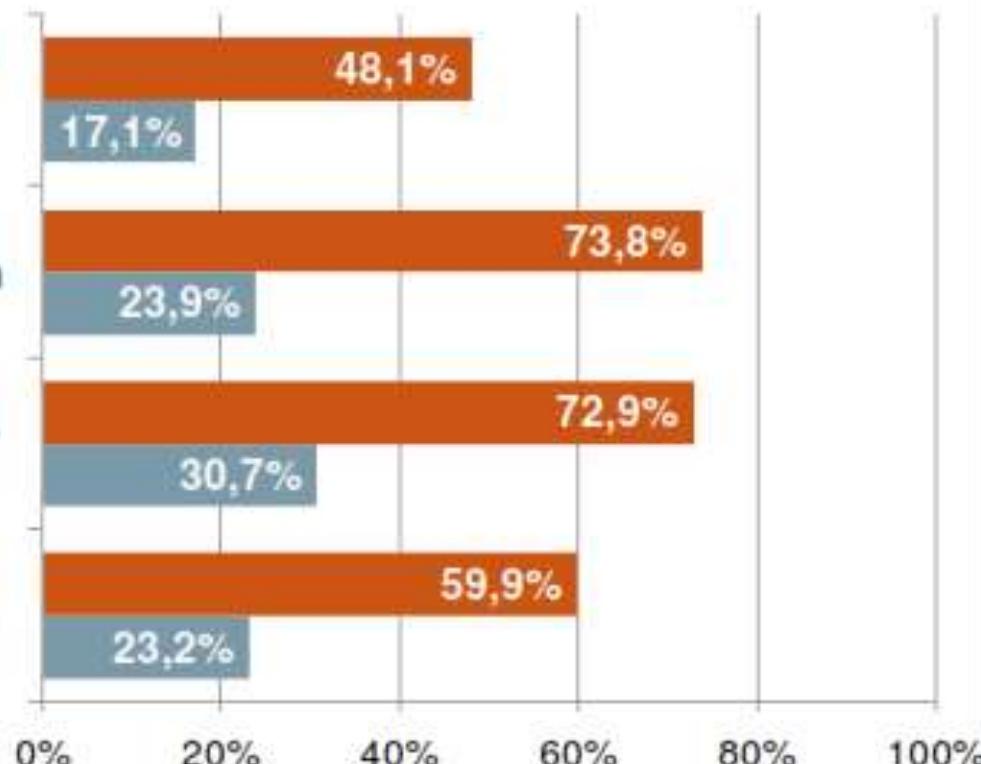


RP-2011

Quelle: Beschäftigtenbefragung; N=191 (RP) / 3.035 (Bund)

Folgen einer Gratifikationskrise: schlechterer Gesundheitszustand und häufigere Beschwerden

Einschätzung Gesundheitszustand weniger gut/schlecht



■ Beschäftigte mit Gratifikationskrise

■ Beschäftigte ohne Gratifikationskrise

Quelle: IGES nach DAK-Umfrage 2011. N=3.035 Beschäftigte

Burn out Prophylaxe

- Realistische **Einschätzung** der eigenen **Leistungsgrenzen**, eigene **Bedürfnisse** wahrnehmen und beachten,
- „Ab 500 Überstunden bin 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.

Burn out Prophylaxe

- Für Arbeitgeber: positives Betriebsklima, achtsam mit Mitarbeitern umgehen und diese auch schützen.
- Mitarbeiter würdigen und z.B. in Entscheidungsprozesse einbinden.
- Verlässlicher Umgang mit dem Mitarbeiter
- Als Vorgesetzter Grenzen einhalten (z.B. Krankheitsgrund, verletzende Kommentare)
- Ein Mitarbeiter der sich im Unternehmen wohl fühlt, hat den größten Schutz vor einem Burn-out.

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.

Wie kann man die Krankheit behandeln? II

- Bei schwereren psychischen / körperlichen Störungen ist auch häufig der Einsatz von **Medikamenten** notwendig.
- **Wichtig ist wieder beginnen zu leben!**
- **Alkohol** und **Nikotin** sollten hierbei **reduziert** werden.

Mitgefühl = Empathie?

- Wenn es jemanden **schlecht geht** (z.B. Flüchtlinge)
 - **Positiv mitühlend** ihm helfen wollen und sich dabei **gut fühlen**
 - **Belohnungszentren** aktiv (Mittlerer orbitofrontale Cortex, Striatum)
 - **Negativ mitühlen**, das **Leid** spüren (empathischer Stress)
 - Zentren der **Schmerzwahrnehmung** aktiv (ACC, anteriore Insula)
- Metta-Meditation: **Liebende Güte** kann erstes **gelernt** werden

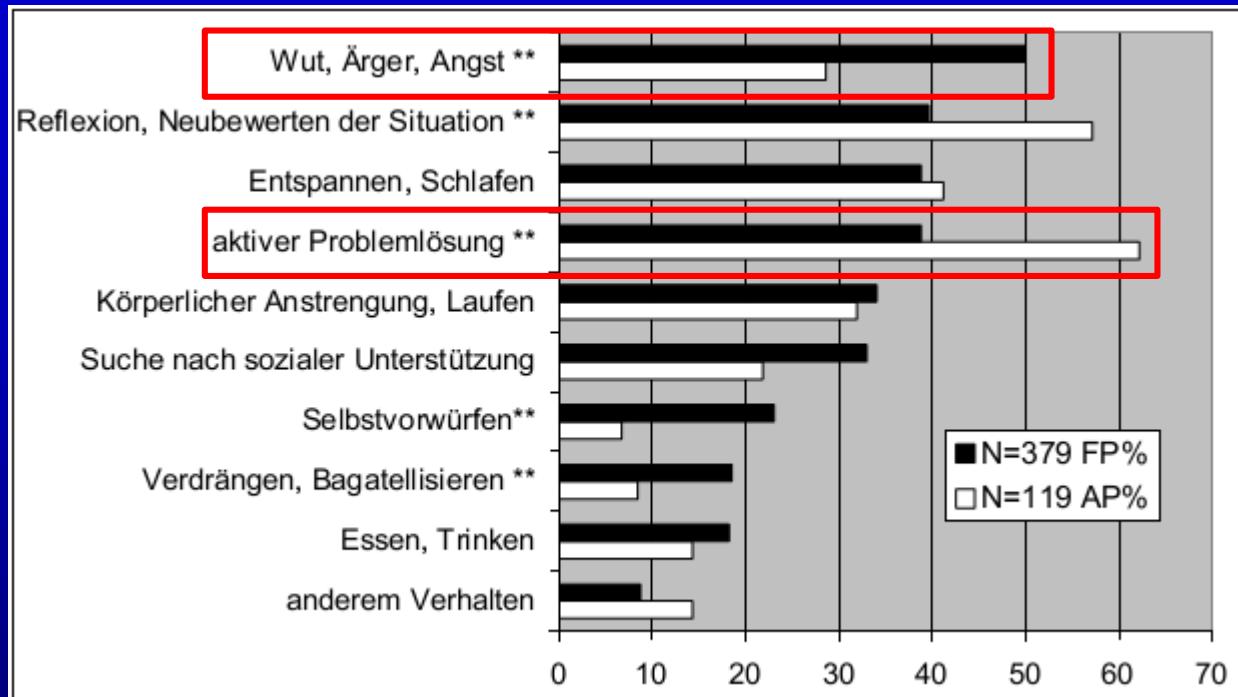
Verhaltensregeln

- Durch Arbeitsverdichtung
 - Mehr **Stress**
 - **Aggressiver**, unausgeglichener
 - Mehr **Streit** unter Kollegen, Familie
- **Freundlichkeit** bewahren
- **Nicht** über andere **lästern**, wenig über andere sprechen
- Sich mit **Kommentaren zurückhalten**
- **Kritik aushalten** und **konstruktiv** damit umgehen

Bewältigungsstrategien: Lehrer

AP=
Alterspensioniert

FP=
Frühpensioniert



Projekt Lehrergesundheit, ADD, 2003

- Aktive Problemlösungsstrategien zeigen **geringste Belastungswerte**
- **Genervt sein** = physiologisches und psychologisches Hochfahren !

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**

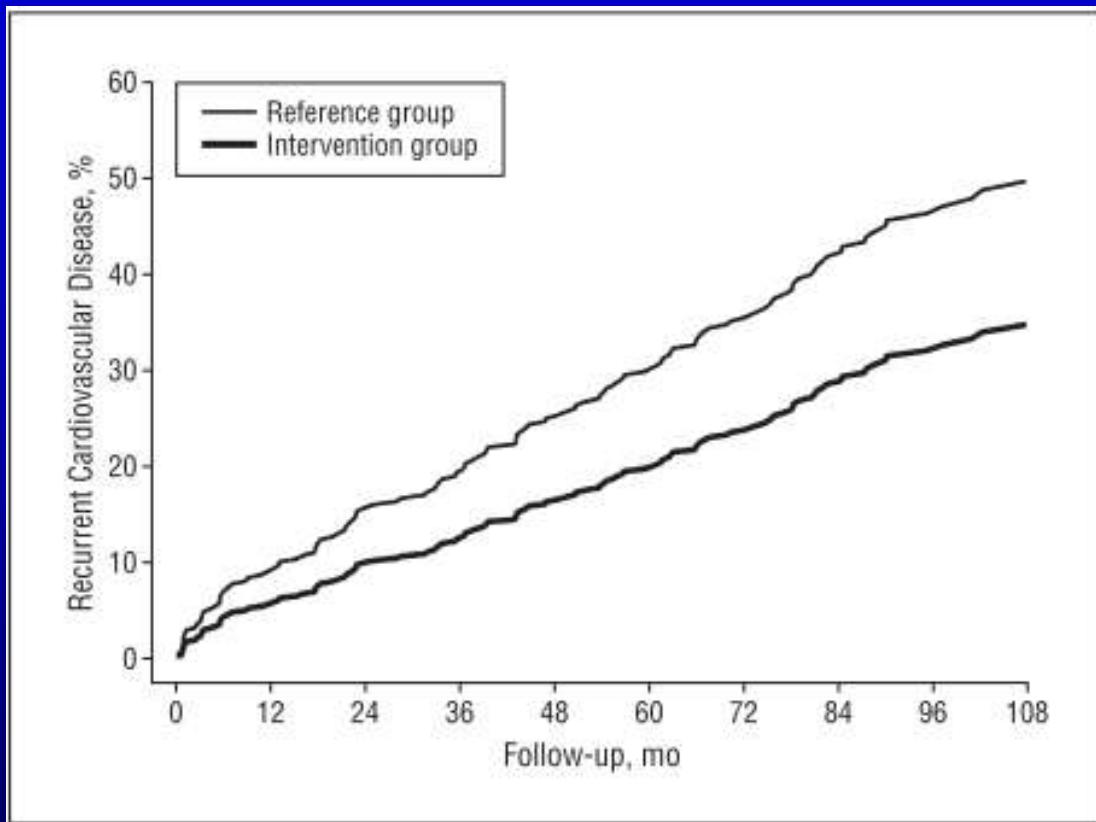


Figure 2. Cumulative first recurrent fatal and nonfatal cardiovascular events during 9 years (108 months) from baseline, adjusted for the influence of age, sex, marital status, education, smoking habits, comorbidity (number of previous acute myocardial infarctions, angina pectoris, hyperlipidemia, hypertension, 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.

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

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.

Was macht eine guten Therapeuten aus ?

- **Ehrliches Interesse** an den Patienten
- Wenn sich der Patient **wertgeschätzt** fühlt
- **Je interessanter** der Therapeut den Patienten findet, **desto mehr** passiert in der Therapie
- **Wirklich da sein**, nicht mit Gedanken woanders sein
- Egal welche Therapierichtung

Subjektives Stressgefühl ist entscheidend !!!

- **Echtes Interesse** an dem was sie tun
- Im **Gespräch** richtig **aufmerksam** da sein
- **Aufmerksamkeit** lernen zu **kontrollieren**
- **Langsam Denken** wenn möglich
- **Nicht unnötig denken**, wenn es nicht erforderlich ist
- **Grenzen einhalten** (Computer / Handy, TV, Essen, Alkohol, Arbeit), dann beeinflussen Suchtzentren nicht
- **Gelassenheit**

Anfangen zu

LEBEN
FÜR DICH