Arbeit macht trocken.
Forel-Klinik 20.11.2009

Time-Out
Burn-Out
Bore-Out
Drink-Out

Dr. med. Hanspeter Flury
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Executive MBA HSG
Chefarzt Klinik und Ärztlicher Klinikleiter Schützen Rheinfelden

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Inhalt.

- **Burn-Out, Bore-Out, Time-Out –**
  Ein Blick auf Arbeit, aus meiner therapeutischen Sicht.

- Nicht neu, aber immer wieder:
  multiperspektivisches Interventionsmodell.

- Drink-Out:
  Alkohol und Arbeit, aus meiner therapeutischen Sicht.

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Burn-Out, Stress: nur ein Zeitphänomen?

- Herr M., 40 Jahre, leitender Bank-Angestellter, Herzrhythmusstörungen ohne körperliche Ursachen.

- „Ich habe doch keine psychischen Probleme! In letzter Zeit bin ich vielleicht etwas unkonzentrierter als sonst, leicht gereizt, kann schlecht abschalten, schlafe schlecht. Und meine Frau meint, ich trinke zuviel Alkohol – aber das habe ich das im Griff …“



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Burn-Out: Mode-Phänomen oder Krankheit?



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Burnout-Symptomatik als progrediente Entwicklung.

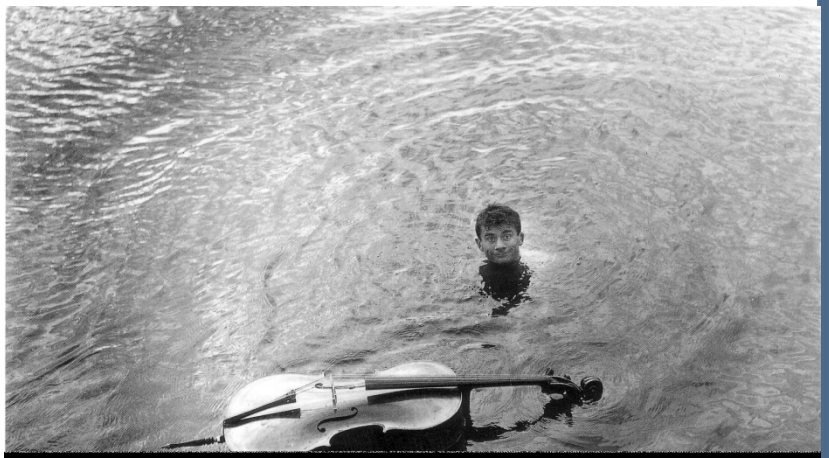
❶ Warnsymptome in Anfangsphase

a) Vermehrtes Engagement für Ziele

Hyperaktivität
Freiwillige unbezahlte Mehrarbeit
Gefühl der Unentbehrlichkeit
Gefühl, nie Zeit zu haben
Verleugnung eigener Bedürfnisse
Verdrängung von Misserfolg und Enttäuschungen
Beschränkung sozialer Kontakte auf Klienten

b) Erschöpfung

Chronische Müdigkeit
Energiemangel
Unausgeschlafenheit
Erhöhte Unfallgefahr



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Fernbleiben aus Vorurteilen...?

- Burn-Out: Überbelastung am Arbeitsplatz gab‘s schon früher – „Alter Wein in neuer Schläuchen…“
- Burn-Out ist doch keine Krankheit…
- Burn-Out ist keine medizinische Diagnose - irrelevant…
- Burn-Out: Das ist etwas für Personalchefs, nicht für Mediziner und Therapeuten…
- Burn-Out: Eine Mode-Diagnose…
- Burn-Out: Heute ist doch jeder gestresst – eine Zeiterscheinung …

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Stress und Burn-Out: häufig.

Umfrage SECO 2000 bei Arbeitnehmern:

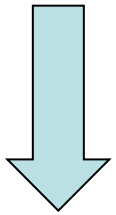
	Anteil
Nicht gestresst	18 %
Gestresst, aber kompensiert	70 %
Gestresst, nicht kompensiert	12 %

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Stressfolgen und Burn-Out: gesundheitlich höchst relevant.

Umfrage SECO 2000 bei Arbeitnehmern:

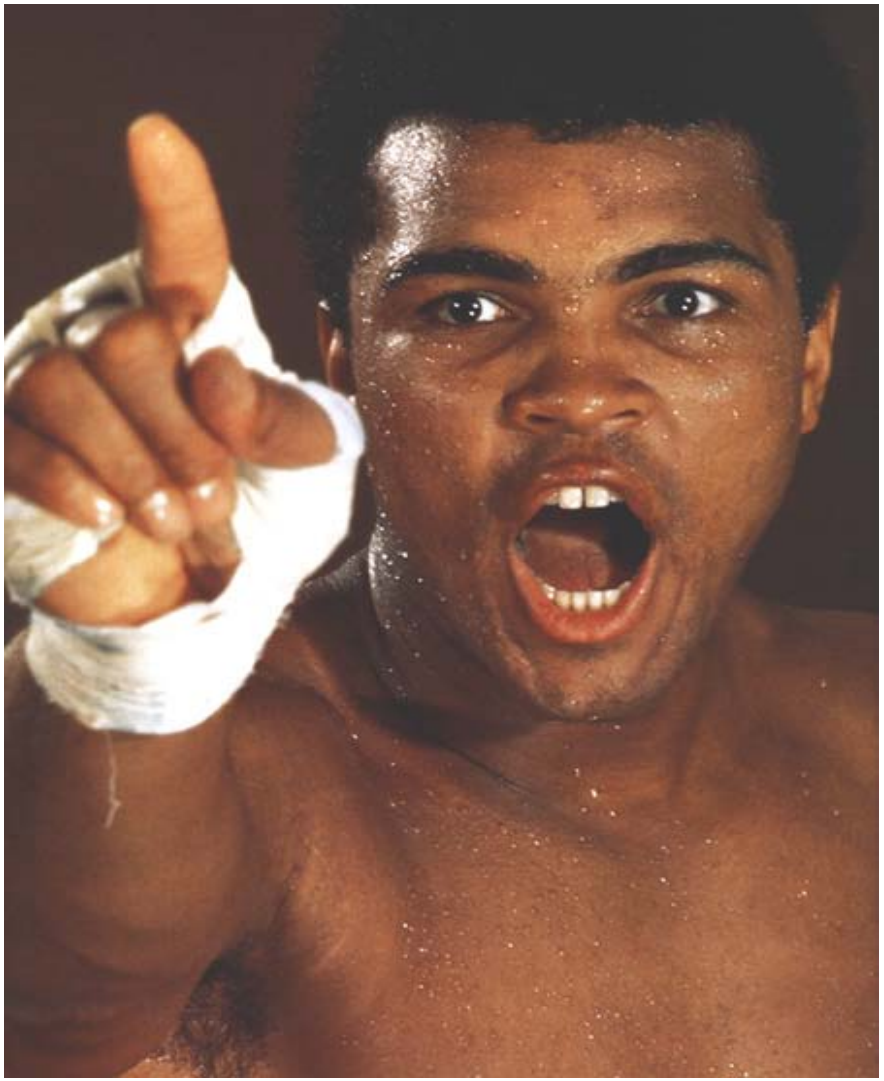
	Anteil	Gesundheits-kosten
Nicht gestresst	18 %	6 %
Gestresst, aber kompensiert	70 %	70 %
Gestresst, nicht kompensiert	12 %	24 %



Um Faktor 6 erhöht!!

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Stress: der Organismus im Kampf.



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Individualpsychologische Fakten zu Stress und Burnout.

Stressoren: Die individuelle Seite.

Die Stress-Empfindung ist subjektiv.

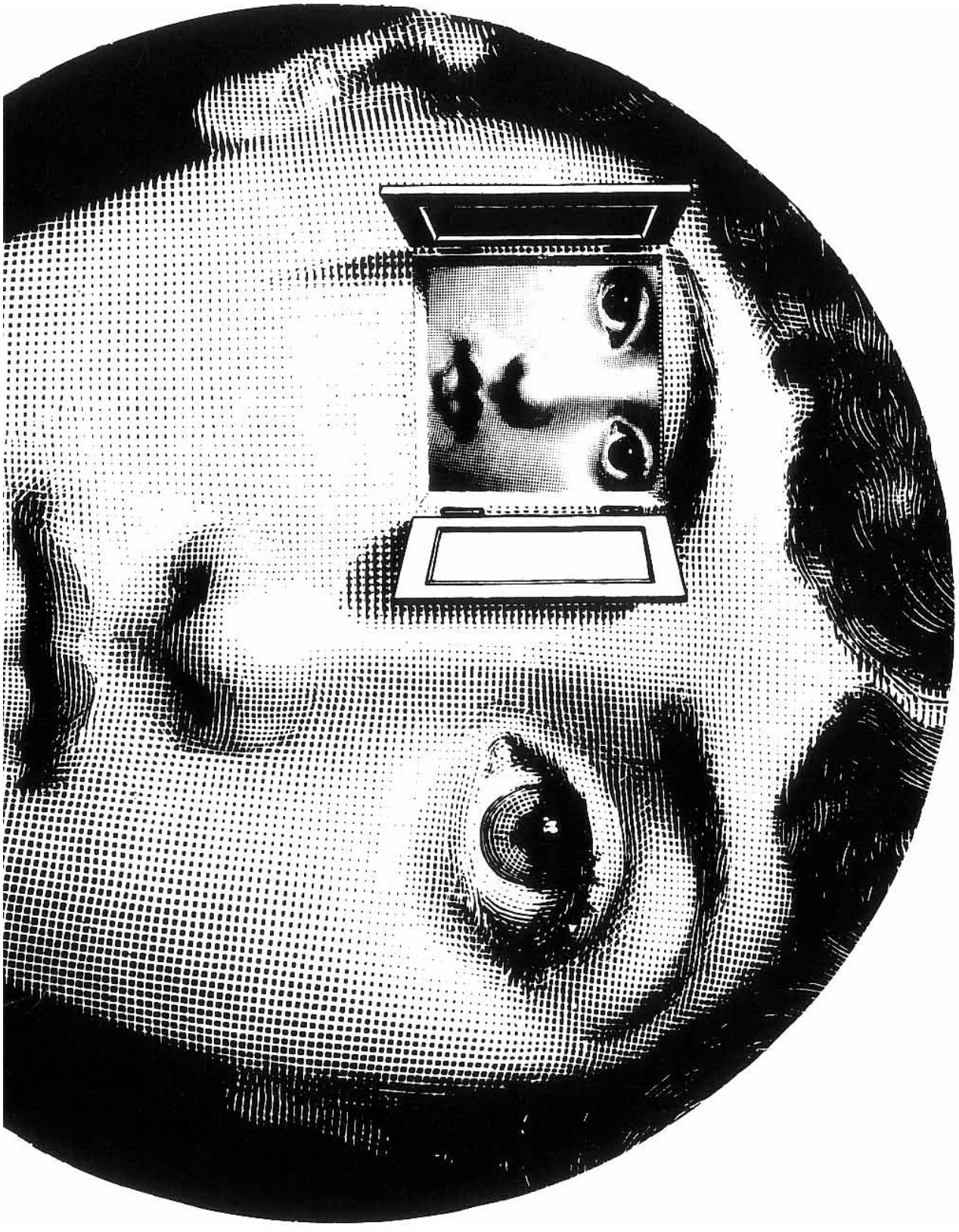
„Objektive“ Belastung # subjektiver Stress

Aber: Gefahr der Selbsttäuschung

Fehlende Selbstwahrnehmung =

Risikofaktor für Stresskrankheiten.

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Individual-Psychologische Fakten zu Stress.
Wer was als Stress empfindet, ist subjektiv.

Stressempfinden und **-toleranz** variieren individuell stark.

⇒ Eigene Belastungen und Entlastungsmöglichkeiten klären.

Entscheidende Frage:

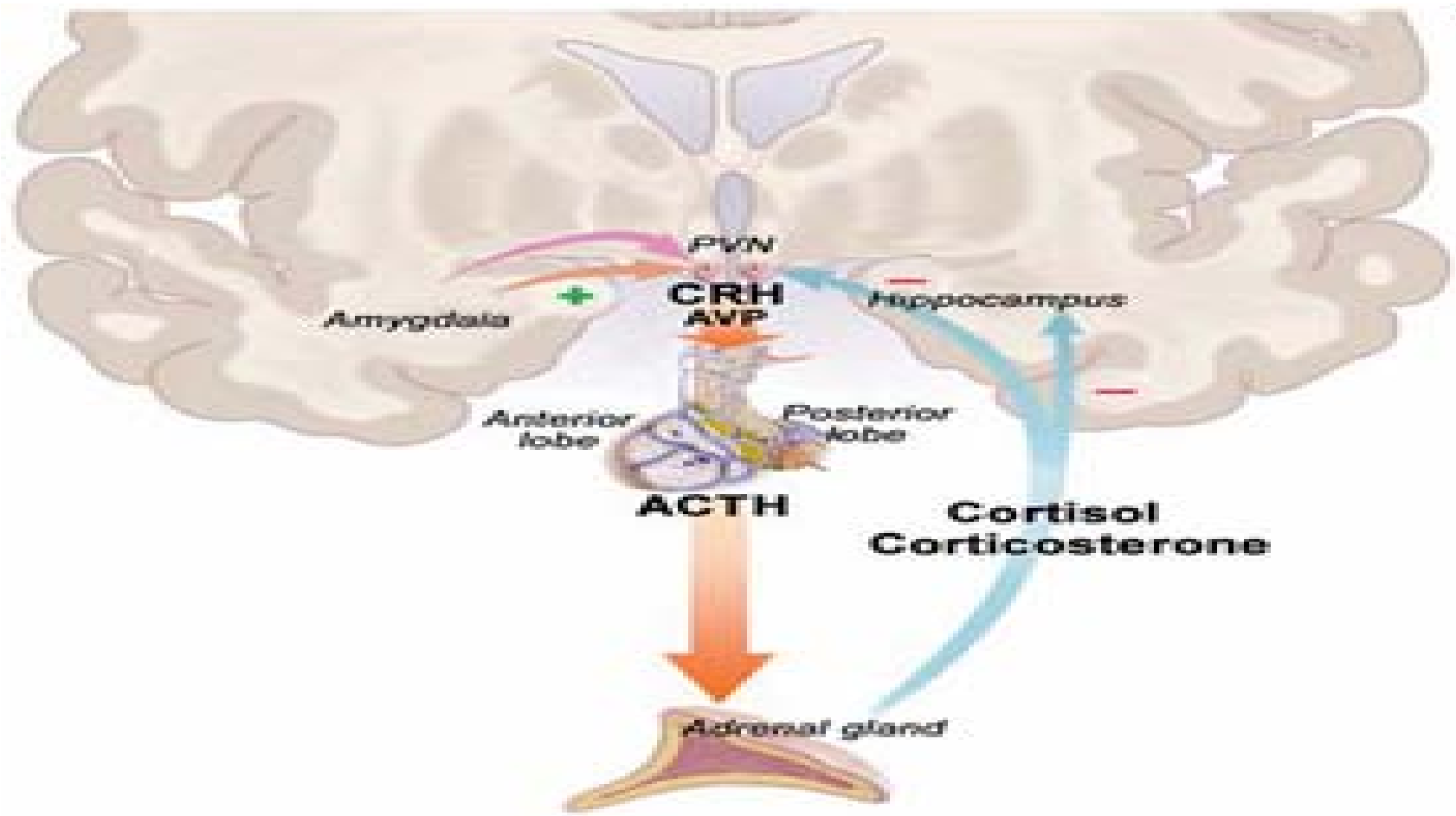
- Welche Persönlichkeit erlebt welche Situationen als Belastung?
- wann gerät sie in einen Burnout-Prozess,
- und was ist ihr Hintergrund an Belastungen und Bewältigungsmöglichkeiten dafür?

(Stress-Folgen sind weniger unterschiedlich.)

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Anhaltende Effekte von chronischem Stress

Müller MB and Wurst W. Trends in Molecular Medicine 2004; 10: 409-415) auf Homepage Zieglgänsberger MaxPlanck



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Organisationspsychologische Fakten zu Stress und Burnout.

Einfluss Arbeitswelt: Teamarbeit – ein Horror!

- **Belastungsfaktoren in Teamarbeit:**
  - kaum Möglichkeiten für Kontakt, Rückmeldung, offene Aussprache
  - ineffiziente, unklare oder direktive Führung von Teamprozessen
  - institutionelle Rollenkonflikte
  - unklare Ressourcen für Teamarbeit
  - Fehlen von Supervision, auch betreffend Teamdynamik
  - Bürokratisierung, Reglementierung
  - Personalknappheit, -überschuss oder übermässiger Wechsel
  - zu kleine oder zu grosse Teamgrösse, nachteiliger Team-Mix
  - konzeptuelle Unverträglichkeit

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Organisationspsychologisches zu Stress und Burnout.

Einfluss Arbeitswelt: Teamarbeit – toll!

- **Chancen von Teamarbeit:**
  - Anerkennung und Unterstützung
  - Vielfalt; Ergänzung
  - Arbeits-Oekonomie
  - stärkeres Auftreten gegenüber Dritten
  - leichtere Einarbeitung Neuer
  - Bearbeitung von arbeitsrelevanten Teamdynamiken

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Burnout – Behandlung.
Schweregrad ist entscheidend.

leicht **schwer**



Bearbeitung von
Belastungsfaktoren

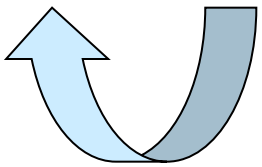
Schonung
Entlastung

Regeneration

⇓

neues Gleichgewicht

Rückkehr der Kräfte



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Burnout-Behandlung.

Sich erholen – neuorientieren - verändern.

1. **Sich erholen, regenerieren**:
   - Belastung reduzieren; ev. arbeitsunfähig/Klinik
   - Erholung fördern; Symptome behandeln
2. **Neuorientierung vorbereiten:**
   - Schwierigkeiten klären und Ressourcen
   - Mögliche Veränderungen bei sich, im Umfeld, an Arbeit suchen
   - Krankheitssymptome weiter bessern
3. **Veränderung umsetzen, „dranbleiben“**
   - Veränderungen am Arbeitsplatz und im Umfeld (Coaching)
   - eigene persönliche Entwicklung, Therapie

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Inhalt.

- Burn-Out, Bore-Out, Time-Out –
  Ein Blick auf Arbeit, aus meiner therapeutischen Sicht.

- **Nicht neu, aber immer wieder:**
  multiperspektivisches Interventionsmodell.

- Drink-Out:
  Alkohol und Arbeit, aus meiner therapeutischen Sicht.

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Fernbleiben aus Vorurteilen...?

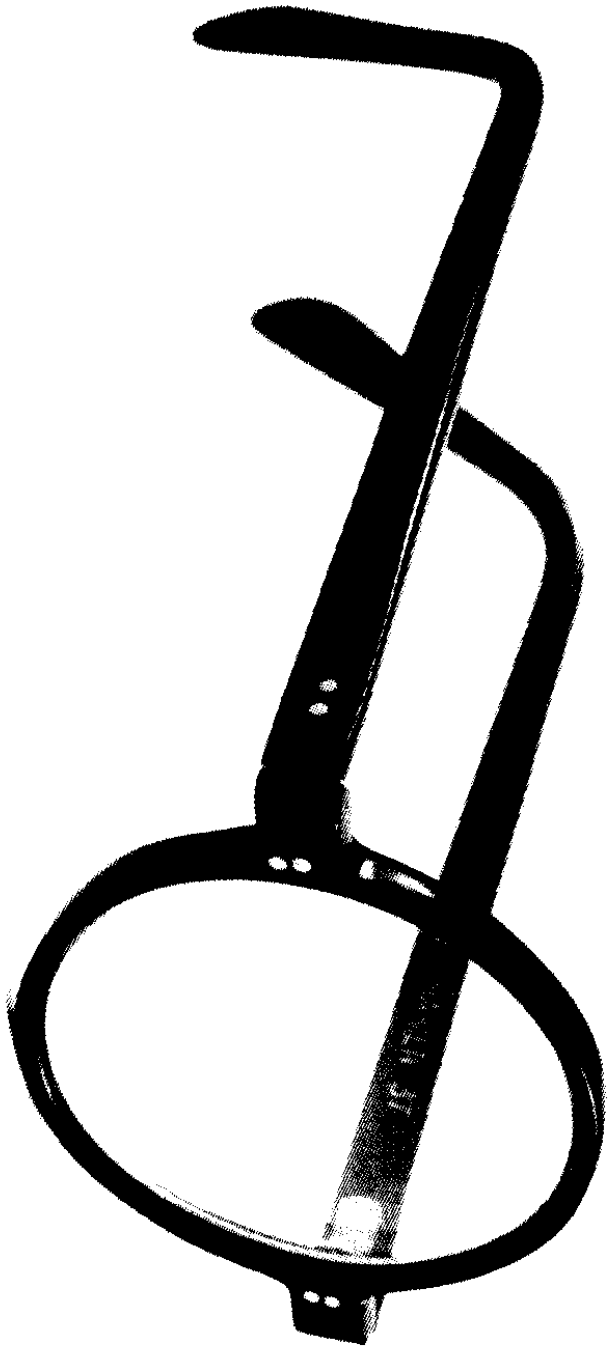
- Burn-Out: Überbelastung am Arbeitsplatz gab‘s schon früher – „Alter Wein in neuer Schläuchen…“
- Burn-Out ist doch keine Krankheit…
- Burn-Out ist keine medizinische Diagnose - irrelevant…
- Burn-Out: Das ist etwas für Personalchefs, nicht für Mediziner und Therapeuten…
- Burn-Out: Eine Mode-Diagnose…
- Burn-Out: Heute ist doch jeder gestresst – eine Zeiterscheinung …

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

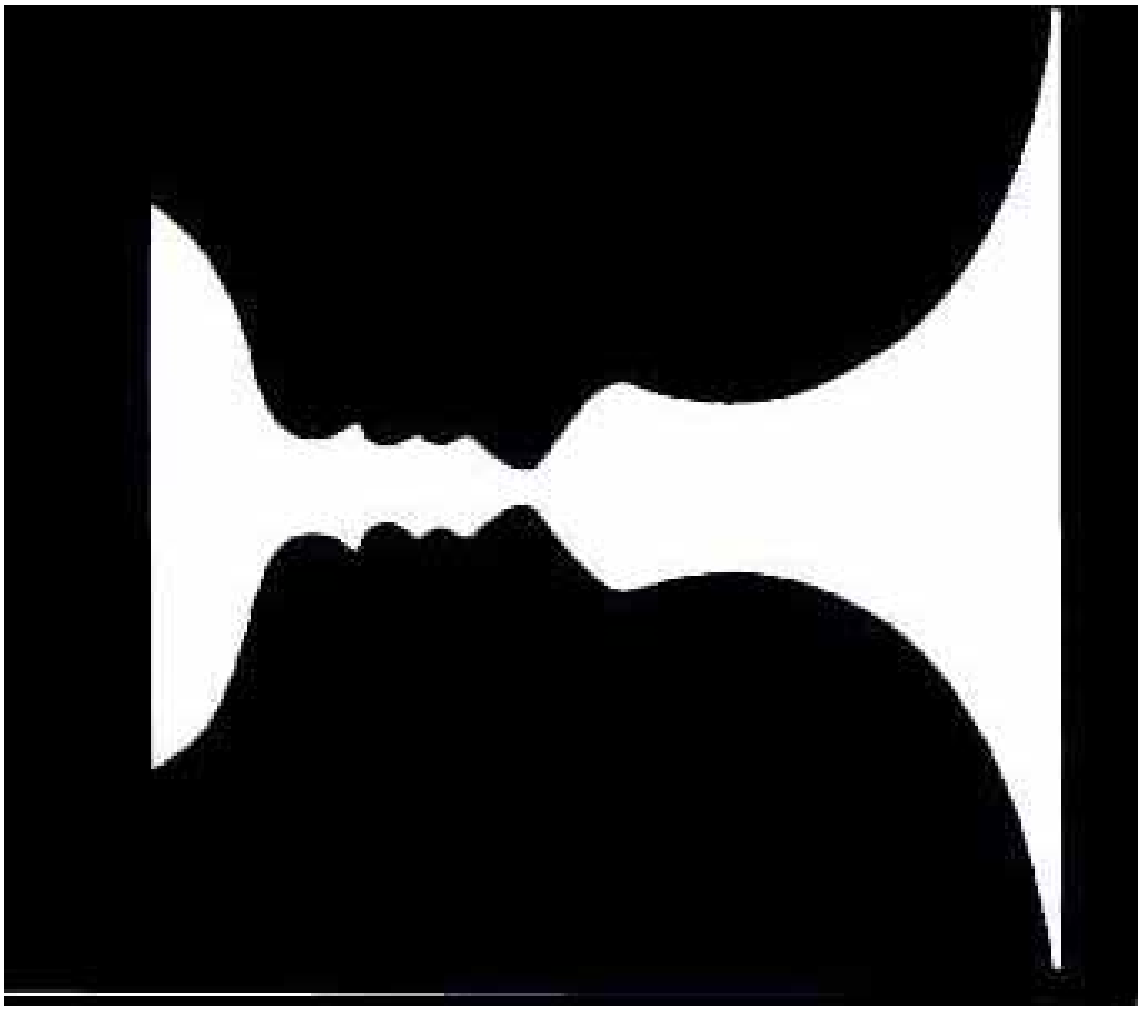
Modell:
Wie betrachten, untersuchen, intervenieren.

- interessiert an Innovation
- multiperspektivisch

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Modell:
Wie betrachten, untersuchen, intervenieren.

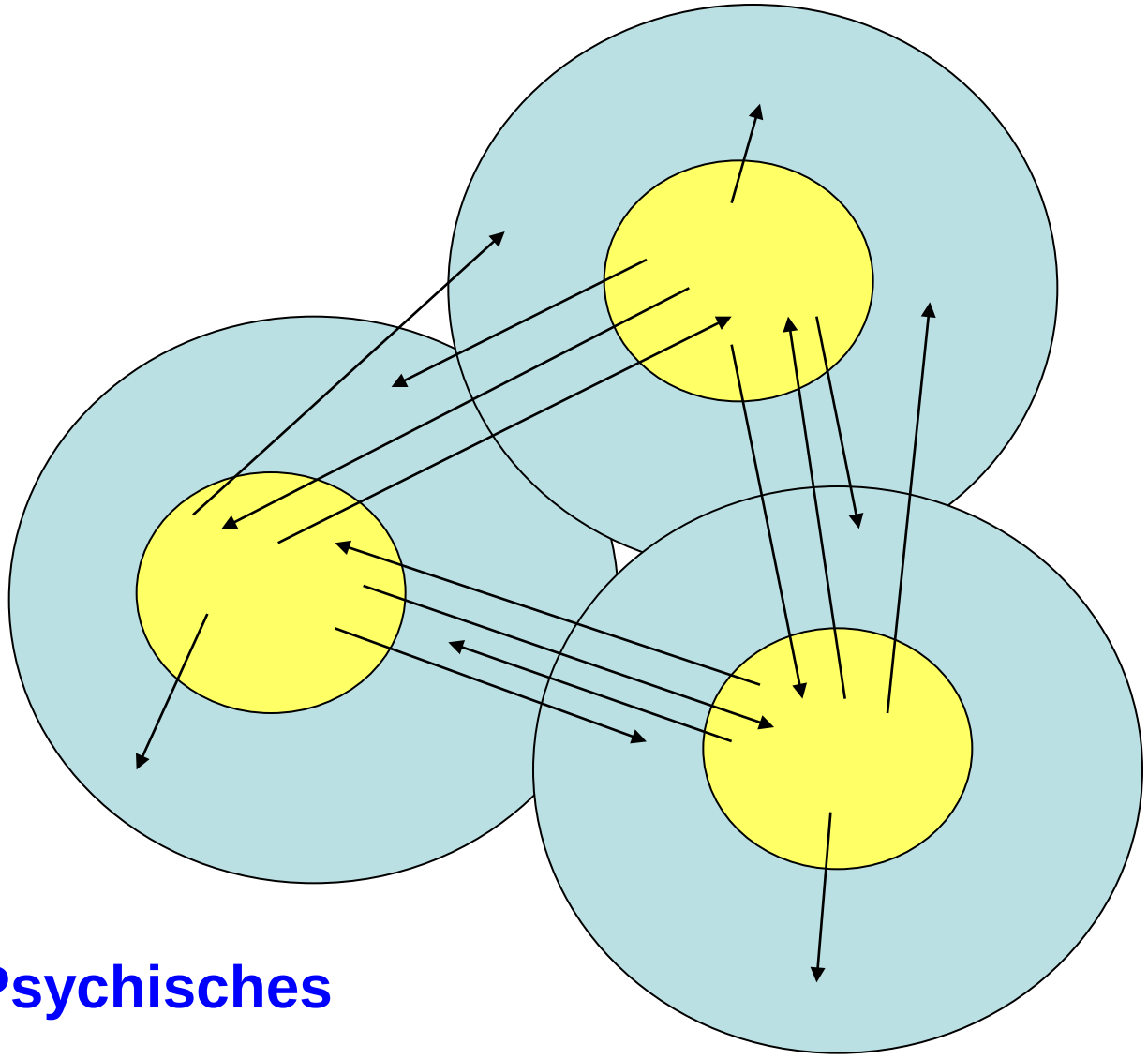
- interessiert an Innovation
- multiperspektivisch
- vorurteilsfrei, ohne Stigmatisierung, ohne Tabus
- offen für Unsicherheit, Ambivalenz, Ambiguität; keine vorschnellen Entscheidungen
- gegenüber Betroffenen tolerant, empathisch, interessiert zugewandt, empathisch, ressourcenorientiert, nicht entwertend oder vorwurfsvoll
- mit klarer Interventionsstrategie handlungs- und veränderungsorientiert

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Das biopsychosoziales Modell.

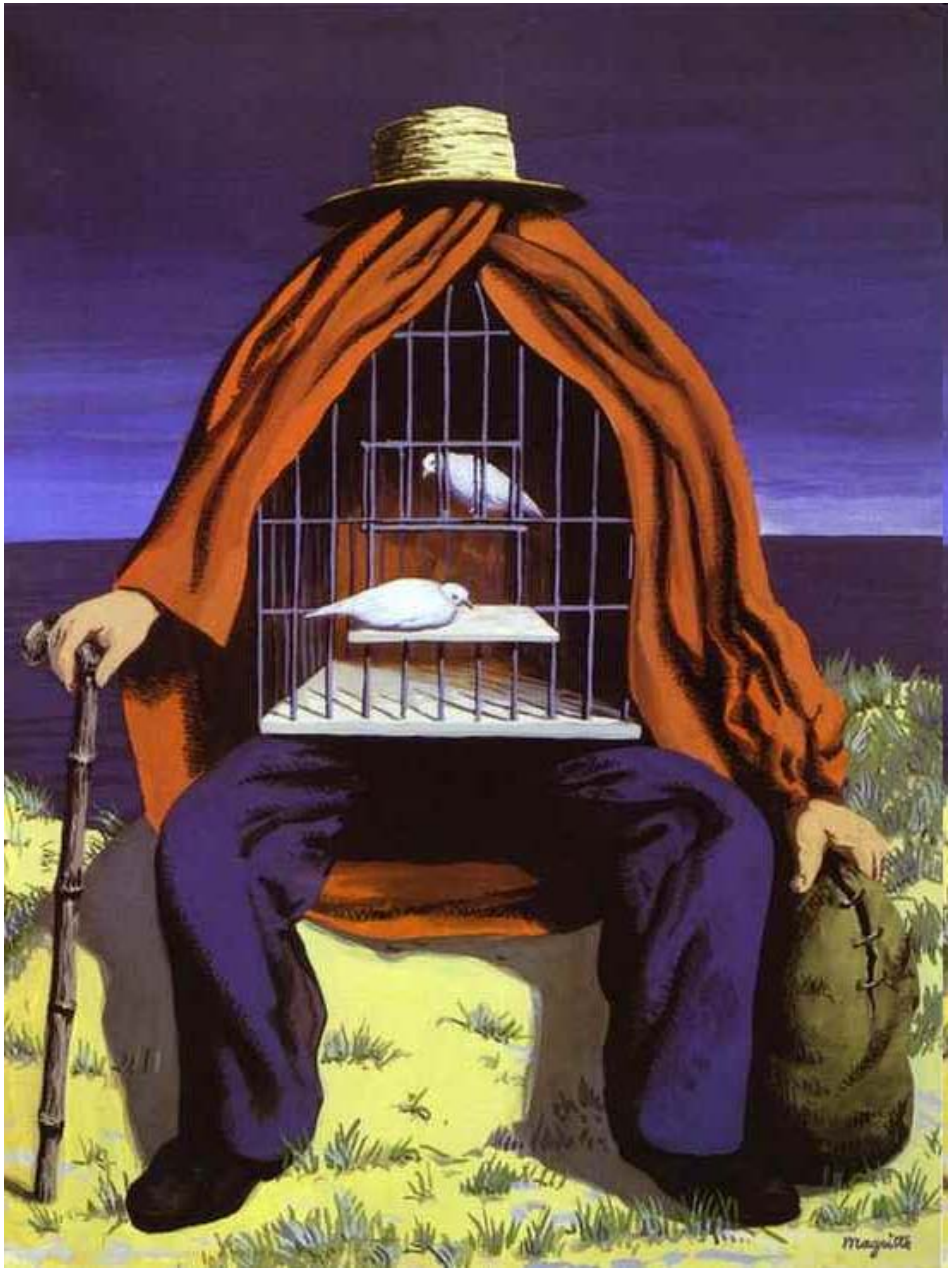


Soziales

Somatisches

Psychisches

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26



Magritte La Thérapeute 1941

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

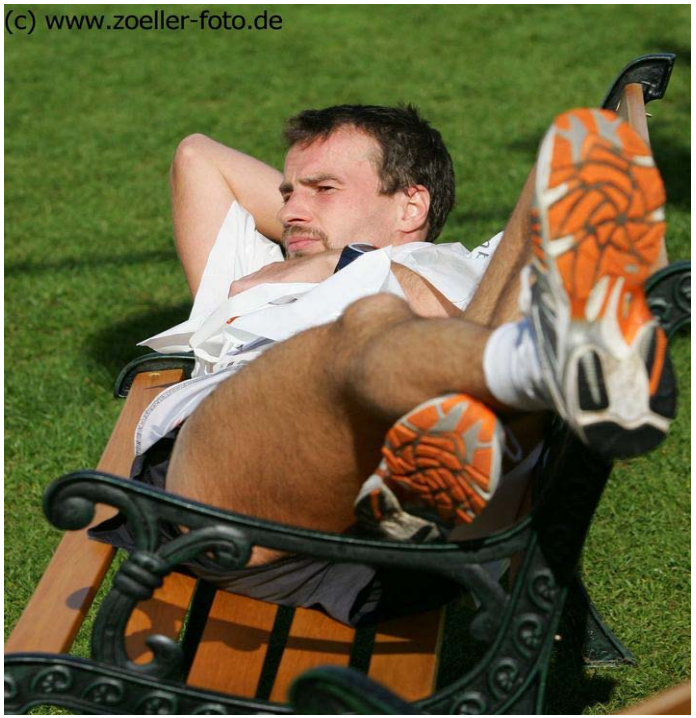
Bore-Out – gelangweilt und unterfordert.

- Gallup- Untersuchung 2009:
  - 13 % engagiert
  - 60% Dienst nach Vorschrift
  - 27% aktiv desengagiert, innerlich gekündigt
- Kostet bei weitem mehr als Krankheitsabsenzen



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Time-Out.



- Kreative Auszeit – oder verkappte Krankheitszeit?
- Je länger die Arbeitsabsenz, desto schwieriger die Rückkehr in die Arbeit und Reintegration.

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Inhalt.

- Burn-Out, Bore-Out, Time-Out –
  Ein Blick auf Arbeit, aus meiner therapeutischen Sicht.

- Nicht neu, aber immer wieder:
  multiperspektivisches Interventionsmodell.

- **Drink-Out:**
  Alkohol und Arbeit, aus meiner therapeutischen Sicht.

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

…Drink-Out…

- Drink-out:
  - alles schlucken (Konfliktbewältigungsmuster)
  - Sucht als Konfliktvermeidungsstrategie mit Eigendynamik
  - Sucht lässt aus Bezügen fallen
- Attention catcher!
- Vision: Modell von Sucht ohne Stigmatisierung?
  (Burn-Out entstigmatisiert Sucht.)

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Modell für Betrachtung, Untersuchung, Intervention.

- Betrachter interessiert an Innovation
- multiperspektivisch
- vorurteilsfrei, ohne Stigmatisierung, ohne Tabus
- offen für Unsicherheit, Ambivalenz, Ambiguität; keine vorschnellen Entscheidungen
- gegenüber Betroffenen tolerant, empathisch, interessiert zugewandt, empathisch, ressourcenorientiert, nicht entwertend oder vorwurfsvoll
- mit klarer Interventionsstrategie handlungs- und veränderungsorientiert

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Sucht: Herausforderungen für Integratives.

- Entwicklungen in Suchtbehandlung:
  - Angst, Depressionen genug gewichtet?
  - Persönlichkeitsstörungen: spezif. Behandlungstechniken
  - Trauma: spezifisches Knowhow und Behandlungstechnik
  - Neurobiologie
  - Neue Anticraving-Substanzen
  - Illegale Drogen
  - Neue Suchtmittel, nicht-substanzgebunden
- Abstinenzparadigma nicht mehr zwingend
- Stigmatisierung von Sucht: Ansätze, Früherfassung

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26

Weiterhin alles Gute dabei

vielen Dank für die Aufmerksamkeit und

Herzliche Gratulation!!!



Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26