

# Burnout

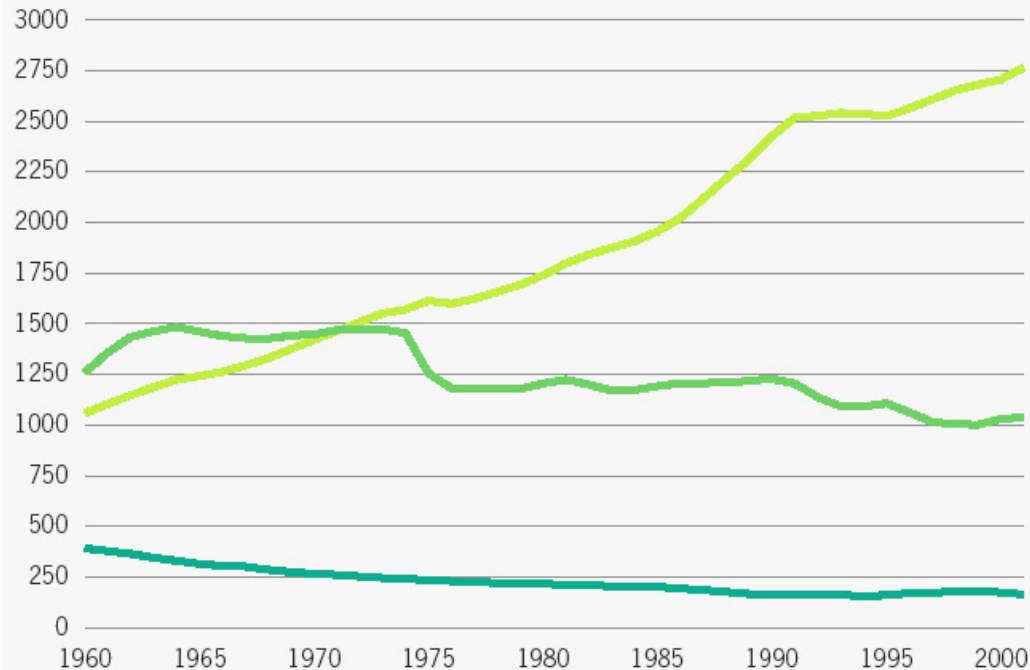
Schwarzenburg , 29.4.08

# Veränderungen der Wirtschaft und ihre Folgen auf die Gesundheit

# Änderung der Arbeitswelt

## Von der Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft De la société industrielle à la société des services

Erwerbstätige in 1000...  
Personnes actives occupées en milliers...



© BFS - Statistisches Jahrbuch der Schweiz / OFS - Annuaire statistique de la Suisse

Fig. 3.1

...und in %  
...et en pour cent



# Veränderungen der Arbeitswelt

- Schneller Verfall des erworbenen Wissens
  - Entwertung des spezifischen Fachwissens nach ca. 5 Jahren (Giarini, Liedtke 1998)
- Im Laufe eines Arbeitslebens können mehrere technologische Sprünge auftreten
- Ständige Lernanforderungen
  - Über Generationen tradiertes Wissen hat einen immer geringeren Stellenwert
  - Lernen zu lernen
  - Neulernen erfolgt häufig neben der „normalen“ Arbeit
    - Verwischen der Grenzen Arbeit – Freizeit, Verdichtung der Arbeit, Verlängerung des Arbeitstages

# Veränderungen der Arbeitswelt

- Emotionsarbeit als neue Anforderung
  - Dienstleistungsarbeit ist grösstenteils durch Kontakt mit Menschen gekennzeichnet
    - Erfordert soziale, kommunikative Kompetenz
    - Emotionsarbeit
      - D.h. beim Gegenüber bestimmte Gefühle erzeugen
      - Z.B. beim Kunden positive Gefühle erzeugen, auch wenn es mir schlecht geht

# Veränderungen der Arbeitswelt

- Aufhebung der Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit
  - Loslösung der Bindung Arbeit – Zeit – Ort
  - Globalisierung führt zum „rund um die Uhr arbeiten“
- 24-Stunden-Gesellschaft



# Folgen?

# Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

- Befragung an 19'700 Personen in der Schweiz über
  - gesundheitliche Ansichten
  - Lebensstil
  - Bedürfnisse an Leistungen der Gesundheitsdienste

# Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

- 44% leiden unter starken nervlichen Anspannungen am Arbeitsplatz
  - 47% Männer
  - 41% Frauen
- 38% der Frauen und 21% der Männer, die gestresst sind, beklagen sich über starke körperliche Beschwerden. Unter den weniger gestressten nur 20% resp. 13%.
- geringes psychisches Wohlbefinden:
  - geringstes Anspannungsniveau bei 16%
  - grösstes Anspannungsniveau bei 29%

# Existenzängste

- **Gemäss einer Studie der Credit Suisse (2004) bereitet Arbeitslosigkeit den Schweizern am meisten Sorgen.**
- **Sie steht bei 69% der Befragten an 1. Stelle.**

## Gefolgt von:

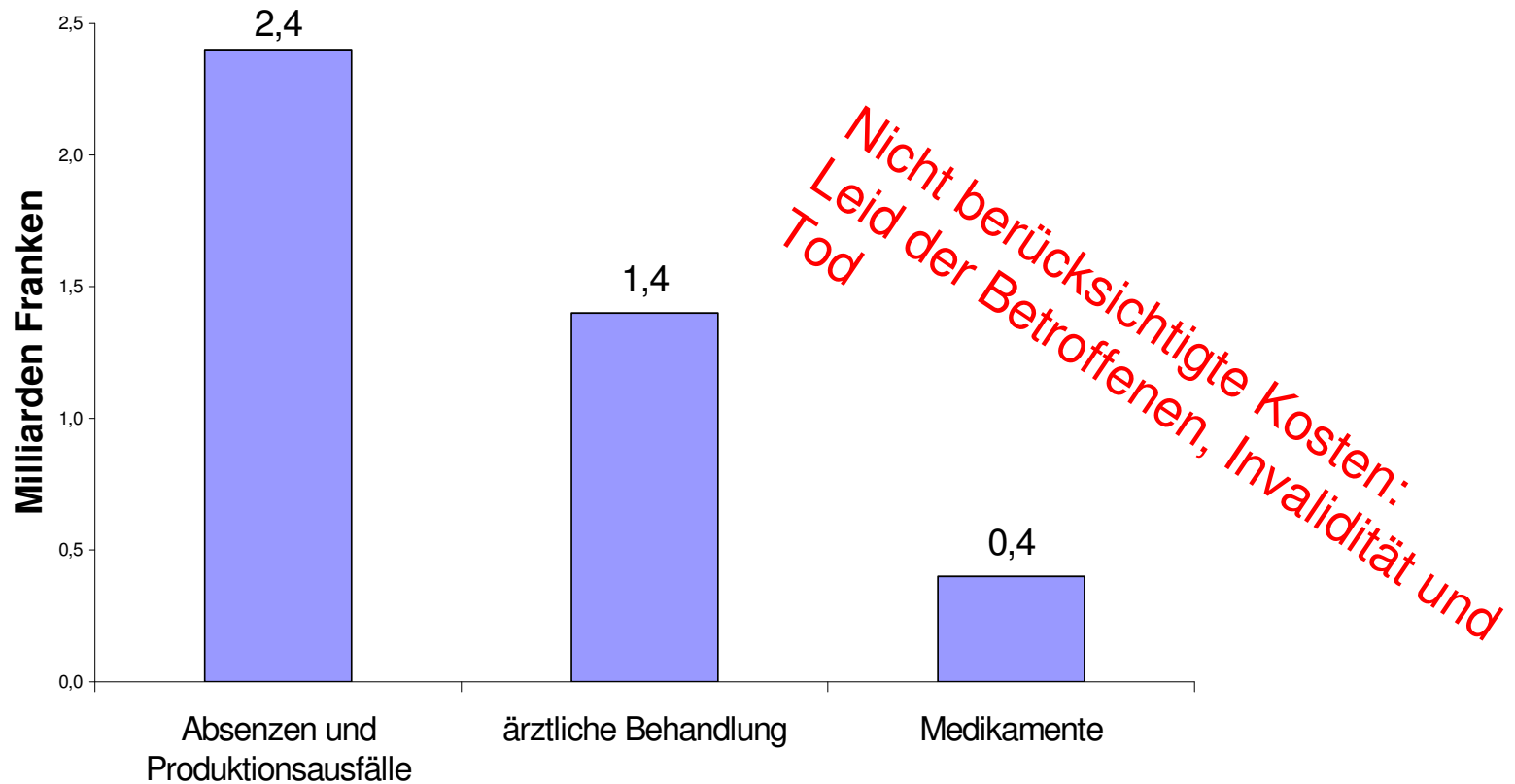
- **Ängsten bezüglich der Gesundheit (56%)**
  - **Ängsten bezüglich der Altersvorsorge (49%)**
  - **Angst vor Überfremdung (45%)**
- 
- **Somit stellen Existenzängste zunehmend wichtigere, wenn nicht sogar die wichtigsten Ängste dar!**
  - **Reorganisationen, Restrukturierungen, wirtschaftliche Situation, Stress etc. fördern Existenzängste wesentlich!**

# Wirtschaftliches Potenzial für Betriebliche Gesundheitsförderung

- **Volkswirtschaftliche Folgen**
  - Stressstudie Seco: 4 Mia/Jahr
  - Schätzungen arbeitsassoziierte Erkrankungen in der Schweiz: 6-12 Mia/Jahr
  - Unterschätzung (nur Ausfälle, nicht verringerte Produktivität)
- **Betriebswirtschaftliche Folgen**
  - Absenzen
  - Fluktuation
  - Reduzierte Produktivität der Anwesenden

# Seco-Stressstudie

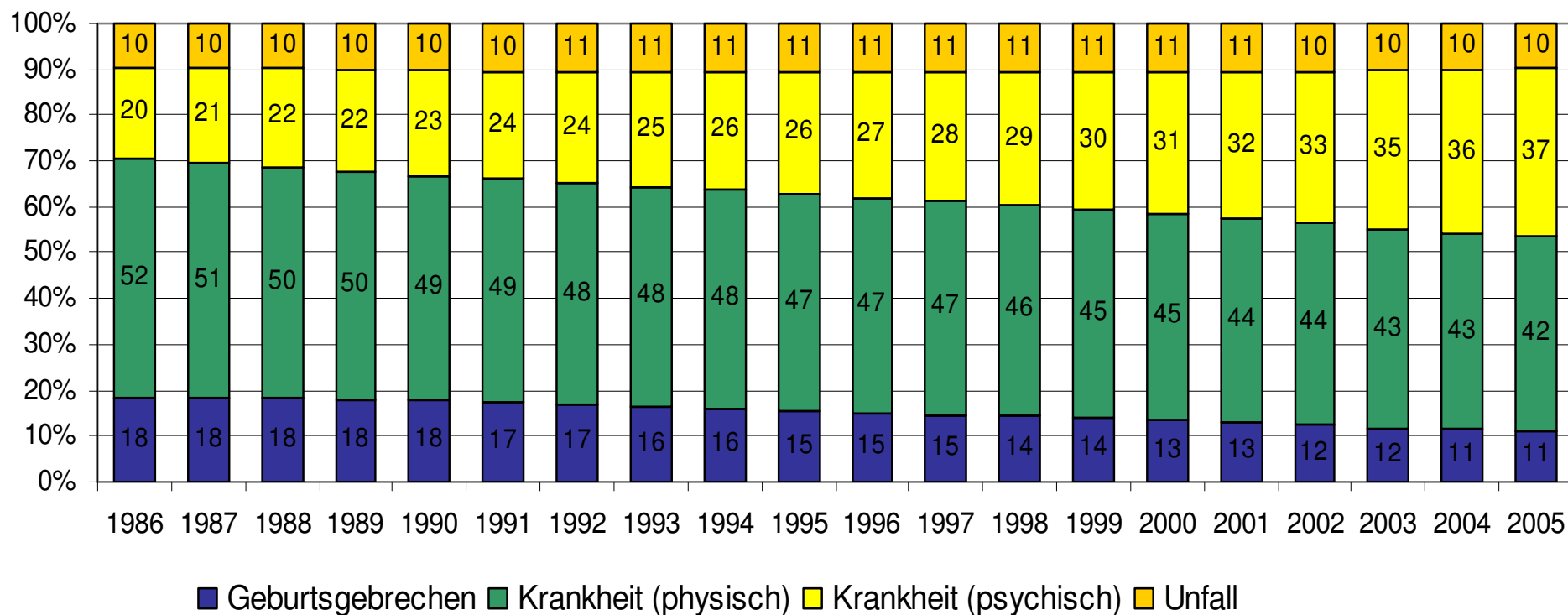
- Stresskosten = 4,2 Mia. Franken pro Jahr



# Rentenbezüger nach Gebrechensart

(1986 – 2005)

## Invaliditätsursachen



Quelle: BSV , 2005

## FAZIT:

- Die Veränderungen der Arbeitswelt belasten insbesondere die psychische Gesundheit und somit auch die psychosomatische Gesundheit der Arbeitnehmenden in zunehmendem Mass.

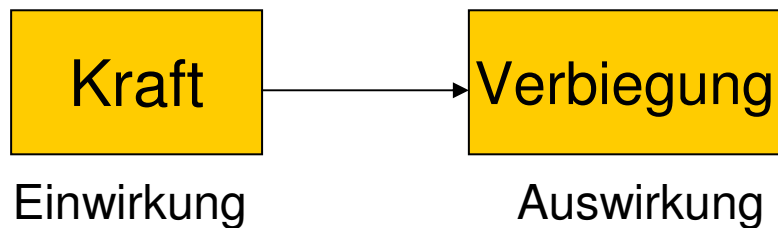
# Folge der Veränderungen

- Das Burnout Risiko steigt
- Stressresistenz wird zur Kernkompetenz im Berufsleben
  - Wellness hat uns das Verständnis für einen gesunden Körper gebracht
  - Doch wie erhalten wir unseren Geist und unser Denken gesund?
    - 15% der Deutschen denken, dass die Zukunft besser werden wird → kollektiver Pessimismus

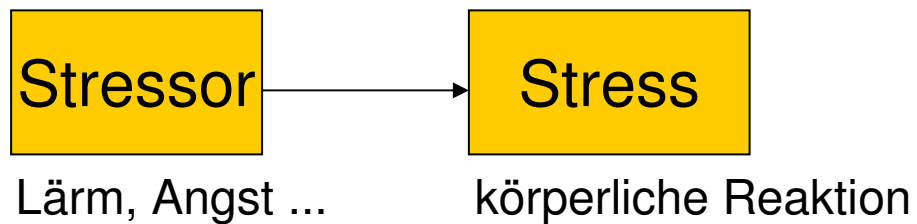
# Wie definieren Sie Stress?

# Was heisst Stress?

Materialprüfung



Stresskonzept nach Selye (1907-1982)



## Definition

körperliche, seelische und verhaltensmässige Reaktion einer Person, um sich an innere und äussere Belastungen anzupassen.

# Sinn des Stressmechanismus



**Stress ist eine reflexartige Lebenserhaltungsreaktion durch grosse Bereitstellung von Energie.**

**Stress ist somit ein natürlicher Verteidigungsmechanismus**

# Stressindikatoren im Unternehmen

- Absenzzrate (Krankenstand)
- Fluktuationsrate
- Resultate von Arbeitsanalysen
  - Befragung durch ExpertInnen
- Umfrageergebnisse
  - MitarbeiterInnenbefragung über
    - Arbeitszufriedenheit
    - Unternehmensbindung

## J. Freudenberger 1974

- Beschreibt Burnout erstmals wissenschaftlich
  - Hohe Leistungserwartung
  - Hohes persönliches Engagement
- Burnout ist ein Prozess und kein Zustand
- Verwandlung vom mitfühlenden Zeitgenossen zum depressiven Zyniker

# 1990er Burnout in allen Berufsgruppen

- Begriffserweiterung
  - Erschöpfung
    - Emotionale und körperliche Erschöpfung und Entkräftung
  - Zynismus
    - Distanzierte, gleichgültige Einstellung gegenüber der Arbeit
  - Ineffektivität
    - Gefühl beruflichen Versagens; Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten

*Schaufeli et al. 1996, nach B. Schulze USZ, 2005*

# Burnout als Zustand

## 3 Hauptmerkmale

- Dysphorische Symptome
  - Erschöpfung und negative Auswirkung auf die psychische Gesundheit auf affektiver, kognitiver, motivationaler und Verhaltensebene, gepaart mit einer negativen Einstellung gegenüber anderen und der Arbeit sowie einer verringerten Effektivität und Leistungsfähigkeit
- Unangemessene Erwartungen und hohe emotionale Anforderungen spielen bei der Entstehung von Burnout eine grosse Rolle
- Burnout ist generell arbeitsbezogen und kommt in „normalen“ Personen vor, die nicht unter einer psychischen Erkrankung leiden und vor Auftreten des Burnouts erfolgreich im Berufsleben standen.

*Schaufeli et al. 1998, nach B. Schulze USZ, 2005*

# Risikofaktoren für Burnout

- Biografische Faktoren
  - Alter - -
  - Geschlecht weiblich +
  - Arbeitserfahrung -
  - Zivilstand ledig -
  - Hohes Bildungsniveau (+)

*Schaufeli und Enzmann 1998, nach B. Schulze USZ, 2005*

# Risikofaktoren für Burnout

- Persönlichkeitsfaktoren
  - Widerstandsfähigkeit - - -
  - Externe Kontrollüberzeugungen + +
  - Aktiver Copingstil - -
  - Selbstwertgefühl - -
  - Typ A-Verhalten +
  - Neurotizismus/Aengstlichkeit +++
  - Extrovertiertheit -

*Schaufeli und Enzmann 1998, nach B. Schulze USZ, 2005*

# Risikofaktoren für Burnout

- Arbeitsfaktoren
  - Hohe Erwartungen +
  - Zeitdruck + + +
  - Rollenkonflikte + +
  - Arbeitszeit +
  - Direkter Klientenkontakt ++
  - Anzahl Klienten +
  - Schwere der Probleme der Klienten +
  - Soziale Unterstützung (Vorges./Koll.) - -
  - Mangel an Feedback + +
  - Beteiligung an Entscheidungen - -
  - Autonomie und Selbständigkeit -

*Schaufeli und Enzmann 1998, nach B. Schulze USZ, 2005*

# kognitive Symptome

- Vergesslichkeit, Zerstreuung  
→ Unzuverlässigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Beeinträchtigung des Urteilsvermögens
- Nervosität

# affektive Symptome

- Apathie, Traurigkeit, Freudlosigkeit
- Affektlabilität
  - Weinanfälle
- Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung
- Misstrauen, Gereiztheit
- Zynismus

# Verhaltens-Symptome

- Demotivation
- Verlangsamung
- Desorganisation
- Zunahme von Fehlern
- Abnahme von Leistung
- Suchtentwicklung

# soziale Symptome

- Rückzug vom Team/ Familie
- Interesselosigkeit am Tagesgeschehen
- Verschlossenheit
- Gereiztheit bis zur Aggressivität
- geringe Frustrationstoleranz

# 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

# Tipps

- weg vom Perfektionismus
- gezielte Planung von Regenerationsphasen
- Wohlbefinden regelmässig checken
- professionelle Hilfe frühzeitig suchen
- Arbeitgeber und Freunde, die einem gut tun
- regelmässig
  - Sport
  - Entspannung
  - soziale Kontakte

# Individuelle Strategien

- Entlarven Sie Ihre pessimistische Grundhaltung und lernen Sie, Ihr Leben aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.
- Lernen Sie, Aufgaben zu delegieren.
- Legen Sie Unwichtiges auf Eis.
- Entwickeln Sie Strategien für Notfälle.
- Richten Sie sich eine begrenzte Sorgenzeit ein. Ansonsten sind Grübeleien tabu.
- Malen Sie sich aus, was im schlimmsten Fall passieren könnte und bereiten Sie sich darauf vor.
- Bauen Sie ein soziales Netzwerk auf, das Sie auffängt und unterstützt.



# Therapieziele

- Reduktion des „Anspruches auf unbegrenzte Leistungsfähigkeit“
- vermehrt auf **eigene** Bedürfnisse und Befindlichkeit hören
- erkennen, wo Muster herkommen
- Identifikation mit neuen Lebensinhalten
- Selbstwertgefühl aufbauen

# Zukunftsaussichten Arbeitsplätze

- Arbeitsplatzsicherheit wird weiter sinken
- Komplexität der Arbeit wird weiter steigen
- Veränderungsgeschwindigkeit wird weiter steigen
- Der Margendruck wird weiter steigen
- Der Arbeitsdruck wird weiter steigen

# Prävention von berufl. Stress und Burnout (Leitlinien Volvo 2000)

- Verantwortung des Managements für:
  - -De-Glorifizierung von „Überarbeit“
  - -Überwinden von Überstunden-Arbeit
  - -Erholungszeiten ermöglichen
  - -Entwicklung von mitarbeiterorientierten Führungsqualitäten
  - -Unterstützung von Erholungsprozessen
  - -Entwicklung von Diagnose- und Präventionsinstrumenten

**Sind Sie Burnout gefährdet?**

**Testen Sie sich!**

**[www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch)**

# Work-life-balance

