

Willkommen im RoMed Klinikum Rosenheim

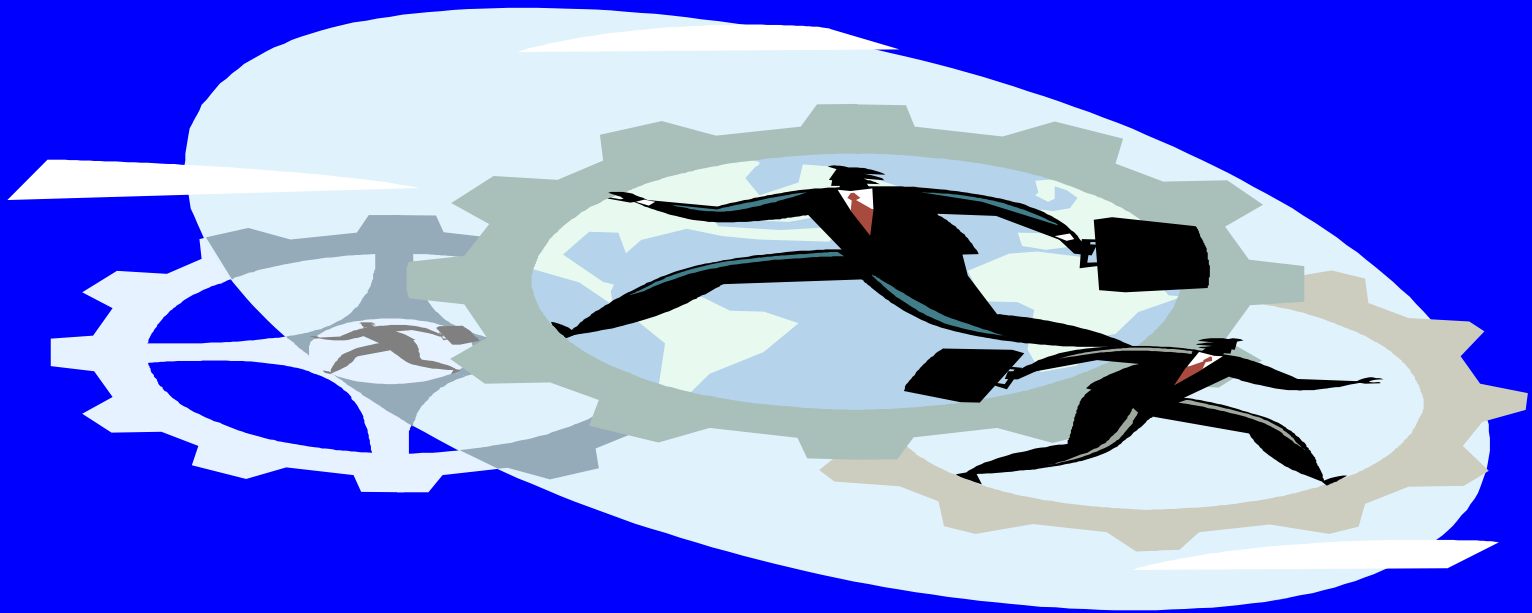
20 Jahre Nervenärztlicher Konsiliardienst

1990-2010



Dr. med. Claudia Croos- Müller
Burnout 2010 Coyright

Burnout – Wenn die Arbeit krank macht



Burnout:

ICD Klassifikation: Z 73.0

Ausgebrannt-sein“

„Zustand der totalen Erschöpfung“

(Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen)

(Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung)



Merkmale des Burnout

- **Schleichende Entwicklung**
- **Erschöpfung**
 - körperlich
 - geistig
 - emotional
- **Energieverlust**
 - Konzentrationsstörungen
 - ineffektives Arbeiten
- **fehlende Fähigkeit zur Erholung**
- **Gefühllosigkeit, Gleichgültigkeit, Zynismus**



Burnout entsteht durch kontinuierliche Vielfachbelastung

- **global**
- **gesellschaftlich**
- **beruflich**
- **familiär**
- **individuelle Verhaltensweise**



Risikofaktoren I

- Arbeitsplatzsituation!!
 - Arbeitsüberlastung (immer mehr Arbeit für immer weniger Menschen)
 - Unterbrechungen, ständige Veränderungen
 - Unsicherheit, Drohungen, Schikanen
 - Fehlende Wertschätzung und Anerkennung
 - Konkurrenz, Mobbing
 - Papier- und E-Mail-Flut
 - Befehle und Kontrolle statt Handlungsspielraum
 - Nicht erreichbare Zielsetzungen!



Risikofaktoren II

- **Lebenssituation Familie**
 - Lebenskrisen (Trennung, Krankheit, Tod)
 - Doppelbelastungen (beruflich/privat)
 - Pflegefall in der Familie
- **Gesellschaftliche Faktoren**
 - Leistung und Gewinn
 - Internet und Arbeitstempo



Risikofaktoren III



Der größte Feind lauert in uns selbst

- **persönliches Risikoverhalten**
 - **Mangel an Entspannung/Schlaf/ Freizeit**
 - **Mangel an körperlicher Aktivität**
 - **verstärkter Alkohol- und Kaffeekonsum
(Aufputsch- und Beruhigungsmittel)**
 - **Rückzug von Familie und Freunden zugunsten
der Arbeit**

Risikofaktoren IV

Der größte Feind lauert in uns selbst

- Persönlichkeitsstruktur

- Idealismus
- hohes soziales Engagement
- hohe Leistungsbereitschaft
- Perfektionismus
- labiles Selbstwertgefühl /krankhafter Ehrgeiz
- Unfähigkeit, Nein zu sagen



Jeder kann ein Burn-out entwickeln!

Hochrisiko – Gruppen:

- Lehrer
- Ärzte
- Pflegepersonal
- Sozialarbeiter, Erzieher
- Verwaltungsangestellte
mit viel Parteienverkehr
- Callcenter
- Katastrophenhelfer
- Hochleistungssportler



Jeder kann ein Burn-out entwickeln!

Risiko – Gruppen:

- Alleinerziehende
- Alleinstehende



Jeder kann ein Burn-out entwickeln!

- **Kinder**
- **Schüler**



Gefahren/Folgen des Burnout: I

- **Chronische Schlafstörungen**
- **Tinnitus**
- **Schwindel**
- **Alkoholprobleme**
- **Medikamentenmißbrauch**
- **Essprobleme, Übergewicht**
- **erhöhte Infektanfälligkeit**



Gefahren/Folgen des Burnout: II

- (Erschöpfungs-) Depression
- Angsterkrankungen
- Panikerkrankungen
- Selbstmord (-versuch)
- psychosomatische Erkrankungen
 - Herz-Kreislauf
 - Magen-Darm
 - Schmerzstörungen
 - Potenzstörungen
- Arbeitsunfähigkeit



Gefahren/Folgen des Burnout am Arbeitsplatz

- Absentismus
- Tagesmüdigkeit
 - schlechte Leistungen
 - Fehlerhäufung, Unfälle
- Reizbarkeit, Aggressivität
- schlechtes Arbeitsklima
- Unternehmensschaden!!!



Vorsorge gegen Burnout durch kontinuierliche Vielfachvorsorge

- **Global?**
- **Gesellschaftlich?**
- **Beruflich!**
- **Familiär!**
- **individuelle Verhaltensweise!**



Was die Politik tun kann zur Vermeidung psychomentaler Belastung :

- psychomentale Grundlagen schaffen
- psychomentales Wachstum fördern

im Kindergarten
in der Schule
für seine Staatsdiener



Was der Arbeitgeber / Vorgesetzte tun kann

- um 100% Burnout
- bei 50% der Mitarbeiter zu erzeugen
- und sein Unternehmen zu schädigen:

- ✦ Drohungen, Wutanfälle
- ✦ unrealistische Zielvorgaben
- ✦ ständige Rufbereitschaft der Mitarbeiter
- ✦ Kontrolle und Einschränkung



**Was der
Arbeitgeber / Vorgesetzte /
Betriebsrat / Arbeitsmediziner
tun kann
zur Vermeidung psychomentaler
Belastung :**



- sich seiner Fürsorgepflicht bewusst sein
- Arbeitsgesetze konsequent umsetzen:
DIN EN ISO 10075, DIN EN ISO 9241:
Förderung des Wohlbefindens
- Betriebs - Aufmerksamkeit
- gesundheitsfördernde Angebote machen
- Selbst gesund sein!
- Beratungsangebote
- guter Führungsstil



guter Führungsstil:

- ethisches Bewusstsein
- Mitarbeiter am richtigen Platz einsetzen
- geeignete Arbeitsmittel zur Verfügung stellen
- Aufmerksamkeit, Wertschätzung
- Lob und Förderung
- Mobbing und Diskriminierung stoppen
- Teamförderung



morena, mound
*murrum.] —mo
nor•al (môr'əl, n
ment of the good
ethical: moral scr
rectness of charac
to standards of w



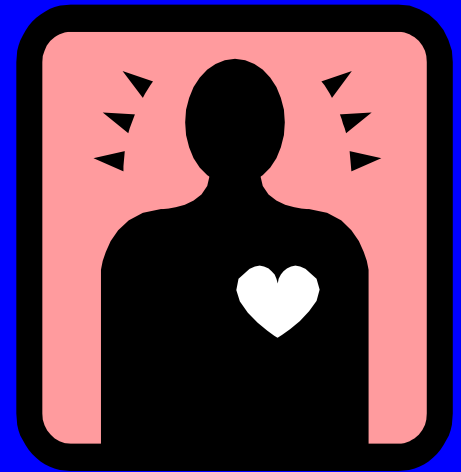
Was Sie tun können – um 100% ein Burnout zu bekommen:



- ✦ Arbeiten Sie 7 Tage pro Woche
- ✦ Arbeiten Sie mindestens 16 Stunden am Tag
- ✦ Nehmen Sie auch Arbeit mit nach Hause
- ✦ Nehmen Sie keinen zusammenhängenden Urlaub,
und wenn, dann nur für einen Hausbau
- ✦ Machen Sie viele Überstunden
- ✦ Nehmen Sie viele zeitaufwändige Ehrenämter an
- ✦ Machen Sie sich unentbehrlich
- ✦ Treiben Sie keinen Sport
- ✦ viel Alkohol, Cola und unregelmäßiges Essen
- ✦ Vernachlässigen Sie Ihre Familie und Partnerschaft

Was Sie tun können – um ein Burn-out zu vermeiden: Psychohygiene I

- **Selbstverantwortung**
- **Warten Sie nicht auf Wunder, sondern sorgen Sie für sich!**
- **Selbstfürsorge - SELBSTFÜRSORGE PFLICHT**
- **Aufmerksamkeit für sich selbst**
- **hören Sie auf Ihren Körper**

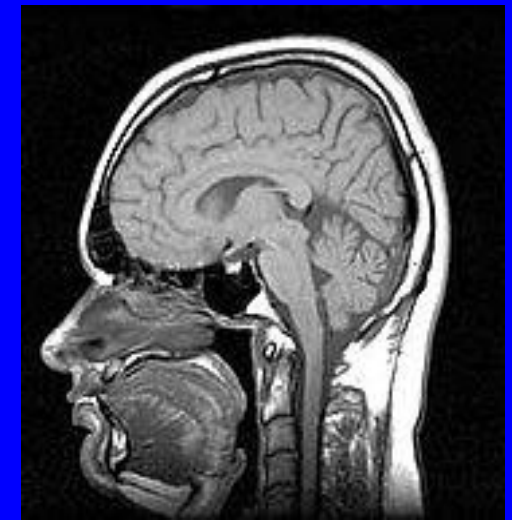
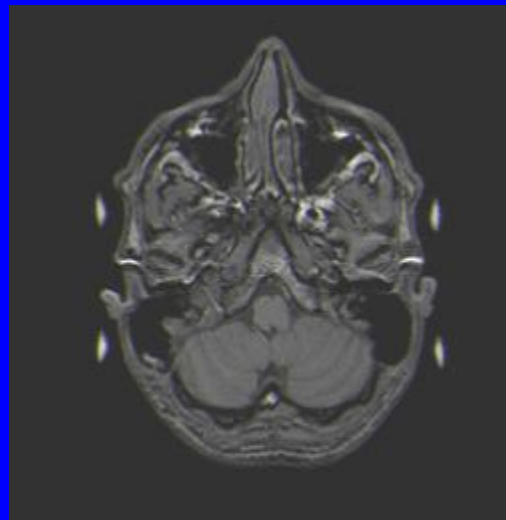
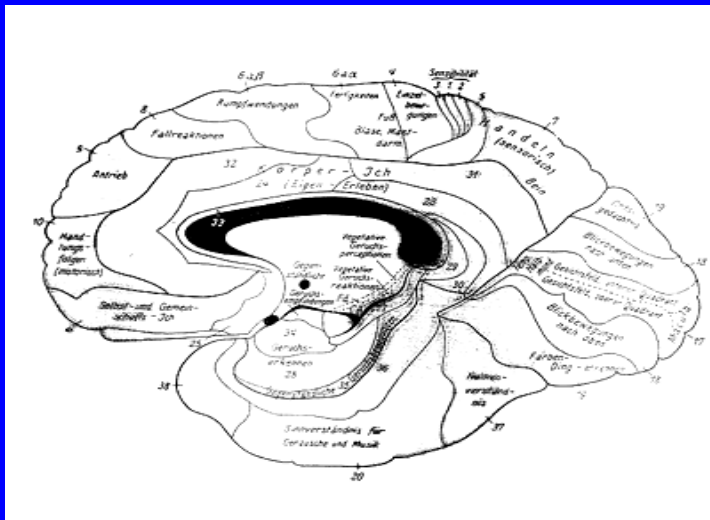


» >> **Resilienz: Selbsterhaltung** <<

Was Sie tun können – um ein Burn-out zu vermeiden: Psychohygiene II

- kleine effektive Pausen
- zusammenhängender Urlaub
- Grenzen setzen – Nein sagen
- regelmäßiger Ausgleichssport
- regelmäßiges gesundes Essen
- pflegen Sie Familie/Freundschaft
- holen Sie sich Hilfe / Unterstützung
- Überprüfen Sie Ihre Arbeit/-abläufe





**Burnout und die Folgebeschwerden entstehen im Gehirn
als Folge von Speicherung negativer Erlebnisse**

aktives Mentaltraining

• ist Gegenmaßnahme

• macht Umschalten, Abschalten möglich

Was Sie tun können – um ein Burnout zu vermeiden Psychohygiene III



Mentaltraining

- lernen Sie Entspannungsverfahren
- suchen Sie Ruheorte
- formulieren Sie stärkende Sätze
- entwickeln Sie Kraftbilder
- suchen Sie Begegnungen mit der Natur



Abschalten: Mal wieder in den Zoo gehen...



Dr. med. Claudia Croos- Müller
Burnout 2010 Coyright

Was Sie tun können – um ein Burn-out zu vermeiden: Psychohygiene IV Mentaltraining

- **Positives Denken:**
 - Führen Sie ein Erfolgs- und Glückstagebuch
- **Humor – Lachen ist gesund**



Dr. med. Claudia Croos- Müller
Burnout 2010 Coyright



Psychohygiene IV Mentaltraining

Kreativität

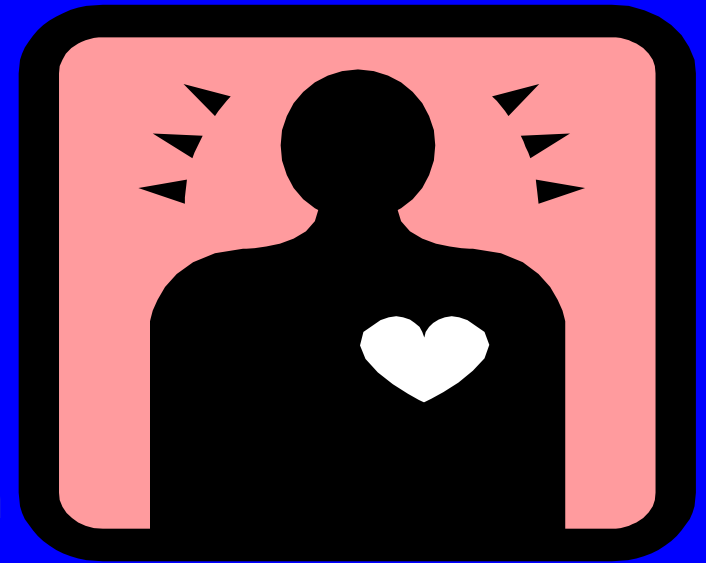
- Malen
- Singen
- Tanzen



mental stabilisierende Körperübungen

- **Kopf hoch**
- **Schlürfatmung**
- **sich dehnen und strecken**
- **Gähnen**
- **Schlendergang**

- **EMDR**
nach dem Vortrag



A sunset over a body of water with silhouettes of trees and hills. The sky is a mix of orange, yellow, and red, with the sun low on the horizon. The water reflects the colors of the sky. The silhouettes of trees and hills are dark against the bright sky.

Bitte:

Ab heute (28.01):
Psychohygiene
für mehr innere Ruhe
und gegen Burnout

Viel psychomentale Gesundheit 2010
wünschen Ihnen
das Klinikum Rosenheim und
Dr. med. Claudia Croos-Müller

Mentale Stabilisierung mit EMDR

