

# **Chefsache Gesundheit**

## **Ressourcen richtig einsetzen**

Dr. med. Thomas Bolm, Stuttgart

TTR konkret, Tübingen, 13.11.2014

### **Fehlzeiten**

bei relevanten Diagnosekapiteln (2000-2010) meist gleichbleibend, nur bei psychischen Erkrankungen Anstieg von über 50% !

### **Frühberentungen**

aus psychischen Gründen mit fast 40% stärkste Diagnosegruppe (2009)

Das wichtigste Bindeglied  
zwischen (psychischer) Erkrankung  
und Arbeitswelt  
ist  
**Stress.**

Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## **Stress**

(Quelle: Wikipedia 2013)

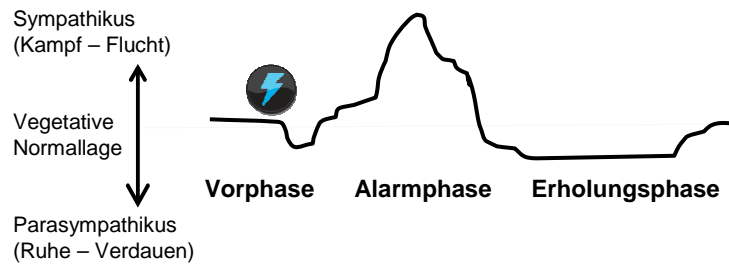
**engl. stress für ‚Druck, Anspannung‘**

**lat. *stringere* ‚anspannen‘**

- ▶ durch spezifische äußere oder innere Reize (**Stressoren**) hervorgerufene psychische und physische Reaktion
- ▶ befähigt zur Bewältigung besonderer Anforderungen
- ▶ meint die dadurch entstehende Belastung

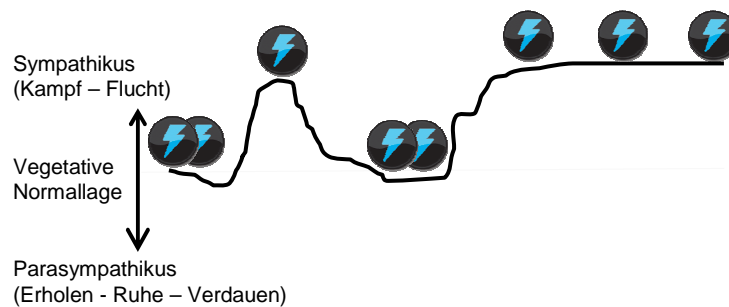
Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## Der vegetative Dreitakt der normalen Stressreaktion



Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## Stärkerer und Dauerstress: Verkürzung oder sogar Aufhebung der Erholungsphase



Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## Stressbedingte psychische Erkrankungen und Probleme

- ▶ Depressionen
- ▶ Ängste
- ▶ Traumatisierungsfolgen
- ▶ Psychogene Körperbeschwerden
- ▶ Süchte
- Beziehungsprobleme
- Einsamkeit, Isolation
- Sinnlosigkeit
- Suizidalität

## Stressabhängige körperliche Erkrankungen und Probleme: psychosomatisch-somatopsychisch

- ▶ Schmerzen
- ▶ Infektanfälligkeit
- ▶ Übergewicht
- ▶ Diabetes
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Herzinfarkt
- ▶ Schlaganfall
- ▶ Verzögerte Genesung von Infekten, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall
- ▶ Vorzeitiger Tod

## Schlagwort “Burnout”

- ▶ 1974 durch Herbert Freudenberger für belastete soziale Berufe
- ▶ engl. *(to) burn out*: „ausbrennen“, d.h. auch: „nur wer „gebrannt“ hat, kann ausbrennen“!
- ▶ KEINE KRANKHEITSDIAGNOSE!
- ▶ Entstehungsbedingungen:
  - ▶ Persönlich
  - ▶ Betrieblich
  - ▶ gesellschaftlich

Chiefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## Burnout: Persönliche Stressoren

- labiles Selbstwertgefühl und niedrige Frustrationstoleranz
- Perfektionsstreben und überhöhter Ehrgeiz
- Selbstwertgefühl beruht einseitig auf Leistung und äußerer Bestätigung
- Unfähigkeit, anderen Menschen Grenzen zu setzen und zu delegieren
- Verwicklungen durch eigene unbewusste Konflikte

Chiefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## **Psychosoziale Stressoren in der Arbeitsumwelt**

- **Unangemessene Vorstellungen von der Arbeit**
- **Unternehmensziele verstoßen gegen eigene Werte**
- **Unklare/konfliktreiche Ziele, Prioritäten, Abläufe und Rollen**
- **Zuviel Komplexität und Flexibilität verlangt**
- **Kontakt mit Kollegen und Vorgesetzten schlecht**
- **Selbstüberforderung durch Vorgesetzte nicht erkannt**
- **Erleben von Willkür , Ohnmacht, Bedeutungslosigkeit**
- **Existenzielle Angst**

Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## **Stresserkrankungen vorbeugen im Betrieb Allgemeine Gesundheitsförderung!**

- **Körperliche Aktivität am Arbeitsplatz fördern**
  - **Pausen und Entspannung ermöglichen**
  - **Angemessene Ernährung fördern**
  - **Persönliche Beziehungen pflegen (Betriebsklima!!!)**
- 
- ▶ **Anfangen!**
  - ▶ **Zeitbedarf richtig einschätzen**

Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## Stresserkrankungen vorbeugen im Betrieb Resilienzförderung!

**Resilienz: Die Fähigkeit, aus Krisen wieder gesund und  
möglicherweise auch gestärkt herauszukommen**

- **Zuwendung** statt kalter Distanz
- **Sichere Basis** statt existenzieller Angst
- **Selbstwirksamkeit** statt erlernter Hilflosigkeit
- **Anerkennung** statt ständiger (Selbst-) Abwertung

## Stresserkrankungen vorbeugen im Betrieb

- **Bei sich selbst beginnen !!!**
- **Sensibilisierung aller  
Führungskräfte**
- **Langfristiges Coaching/Intervision  
empfohlen**
- **Regelmäßige bidirektionale !!!  
Mitarbeitergespräche**
- **Entwicklung der Mitarbeiter-  
kompetenzen und -mitsprache**
- **Transparenz für betriebliche Abläufe**
- **Optimierte Verteilung der Arbeit mit klar definierten Rollen**
- **Angemessenes Belohnungssystem**

## **Exkurs: Stresserkrankungen behandeln**

**Reine Auszeit  
und / oder Wellness  
reichen nicht aus!**



**Mit Therapie bald wieder in den Alltag zurück!  
deutlich wirksamer als lange Auszeit  
„bis zur vollen Leistungsfähigkeit“**

## **Exkurs: Stresserkrankungen behandeln**

**Rechtzeitig psychotherapeutische Hilfe suchen!**

- ▶ **sehr aussichtsreich**
- ▶ **setzt aber eigene Bereitschaft  
zu Veränderung bei sich selbst  
voraus**

**Maßgeschneidert**

**ambulant, tagesklinisch oder stationär**

**ist besser als pauschal „Hauptsache Abstand!“**



## **Exkurs: MentaCare – Tagesklinik und Ambulanz:**

### **„Klinik ohne Betten!“**

- **Innovatives Intensiv-Therapieprogramm mit Verbleib im gewohnten Umfeld**
- **Konsequent auf Wechselwirkungen von Therapie und häuslichem / Arbeitsalltag ausgerichtet**
- **Vielgestaltige Therapien von kurzer Krisenintervention bis zu langen Begleitungen an einem bis mehreren Tagen pro Woche je nach Behandlungsbedarf und Therapieziel**

## **Exkurs: Das MentaCare- Kompetenzzentrum:**

**Vielfältige Angebote zur Erkrankungsprävention und Schulung**

**z. B. Konstruktiv Stress bewältigen – wöchentliches Trainingsprogramm in der Gruppe**

**z. B. Trainingstage für Führungskräfte mit Impulsreferaten und praktischen Übungen**

**z. B. Führungskräftecoaching einzeln und in der Gruppe**

**Kein übliches Theorie- und Selbstoptimierungs-Training!**

**Es geht um lebendige Erfahrung mit den Themen Beziehungen, Rollen, Konflikte und Identität.**

## FAZIT:

### **Chefsache Gesundheit heißt Resilienzförderung durch Beziehungsarbeit!**

- **Zuwendung** statt kalter Distanz
- **Sichere Basis** statt existenzieller Angst
- **Selbstwirksamkeit** statt erlernter Hilflosigkeit
- **Anerkennung** statt ständiger (Selbst-) Abwertung

Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

## **Beziehungen sind lebensnotwendig!**

**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Fragen ?**

**Kontakt:**

**Dr. med. Thomas Bolm**

[www.mentacare.de](http://www.mentacare.de)

[info@mentacare.de](mailto:info@mentacare.de)

**Tel 0711-76100-0**

Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014