

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)

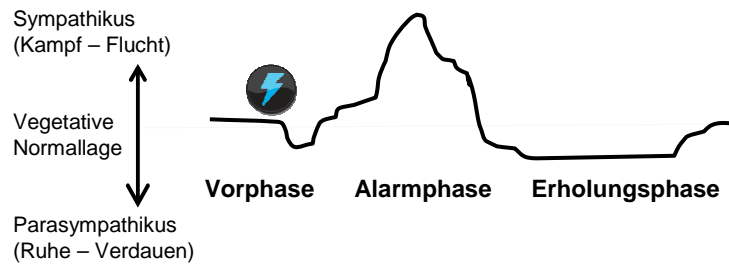
engl. stress für ‚Druck, Anspannung‘

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

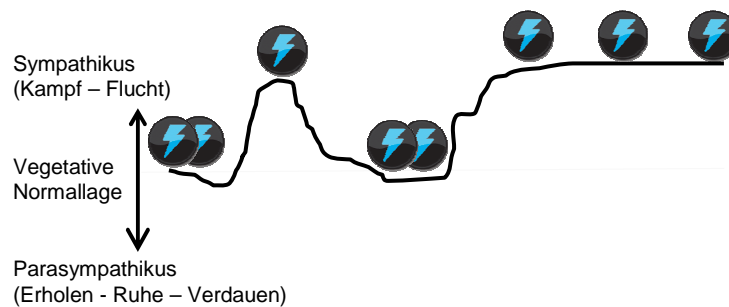
Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014

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

info@mentacare.de

Tel 0711-76100-0

Chefsache Gesundheit TTR, Bolm 2014