

Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt!

13. März 2012

Schön, dass Sie da sind!

Team Gesundheit GmbH

Team Gesundheit

Strategisches Gesundheitsmanagement

Das Team Gesundheit, eine Gesellschaft des BKK Bundesverbandes und der BKK Landesverbände, ist auf dem Gebiet der gesundheitsbezogenen Unternehmensberatung tätig.

- Träger des Instituts für Prävention und Gesundheitsförderung, Transfer von Forschungsergebnissen in die Praxis.



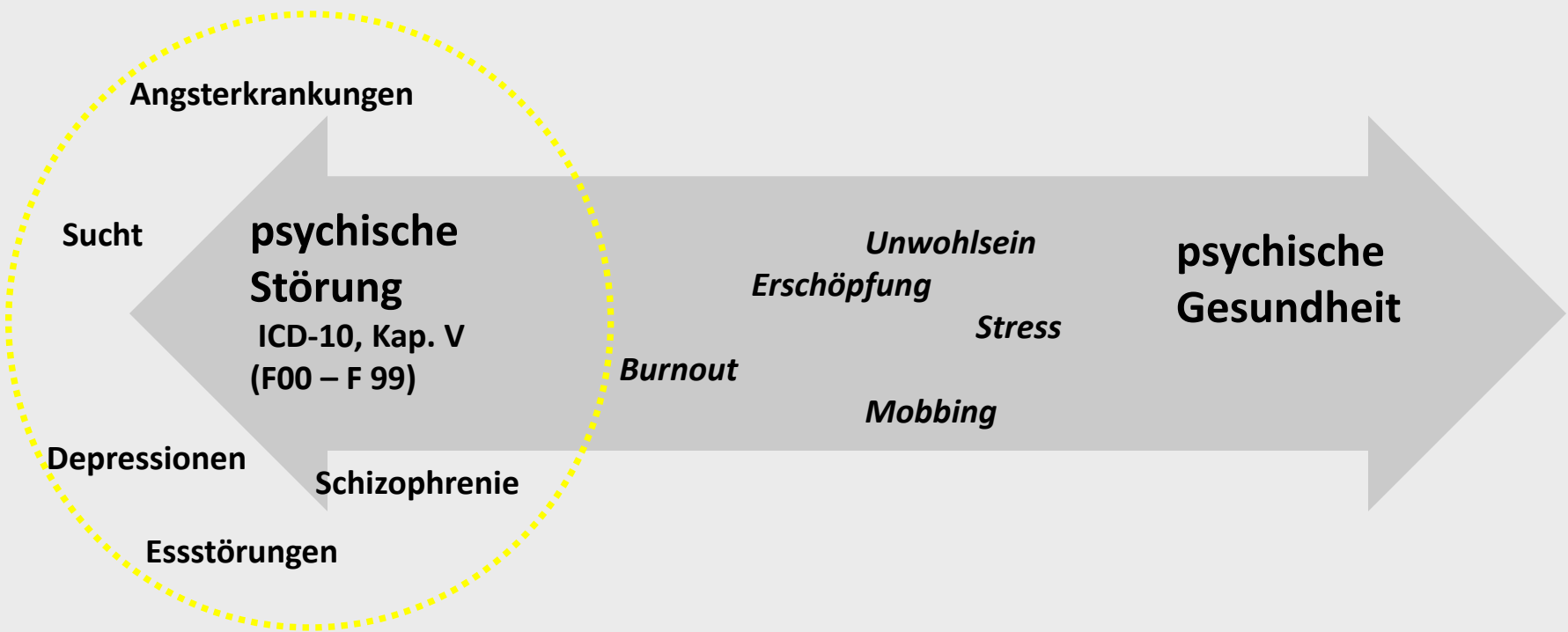
- Kundenspezifische Lösungen in allen Branchen und Betriebsgrößen, in über 300 Unternehmen seit mehr als 15 Jahren.
- Bundesweit tätig mit einem interdisziplinären Team von über 50 Beschäftigten an 5 Standorten.



Agenda

1. Begrüßung
2. Burnout- was ist das eigentlich?
 - Entstehung, Zahlen, Daten, Fakten
3. Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz
 - was heißt das konkret in der Praxis?
4. Praktische Beispiele
5. Offener Austausch

Das Gesundheitskontinuum



Abgrenzung: Burnout und Depression

- Pschyrembel (2002): Burnout- Syndrom (engl. to burn brennen; out aus; Syndrom)
- Durchbrennen; Zustand emot. Erschöpfung, reduzierter Leistungsfähigkeit [...] Endzustand eines Prozesses von idealistischer Begeisterung über Desillusionierung, Frustration und Apathie. Symptome: psychosomatische Erkrankungen, Depression oder Aggressivität, erhöhte Suchtgefahr.

<u>Burnout:</u>	<u>Depression:</u>
– Burnout ist mit Faktoren der Arbeit assoziiert	– kontextunabhängig
– Fehlanpassungen zwischen Arbeit und Person, die das arbeitsbezogene Wohlbefinden beeinträchtigen	– steht im Zusammenhang mit unterschiedlichen internen und externen Einflussfaktoren und Auslösern

Hering (2008)

Burnout- Prozess- in vier Phasen

1.

- **Enthusiasmus und erste Warnsignale**

- Gefühl der Unentbehrlichkeit, Hyperaktivität, Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse, Überschätzung, nicht mehr Abschalten können.

2.

- **Stagnation und wachsende Selbstzweifel**

- emotionaler, geistiger/ innerer Rückzug aus sozialer Umwelt, Verlust positiver Gefühle, emotionale Distanzierung, Gefühle des Versagens, der Hilfs- und Hoffnungslosigkeit.

3.

- **Abbau der Leistungsfähigkeit**

- deutlicher Abbau geistiger/ körperlicher Leistungsfähigkeit, der Motivation/ Kreativität, Konzentrationsschwäche bei der Arbeit, verringerte Flexibilität, rigides schwarz-weiß Denken.

4.

- **Depression und Verzweiflung**

- Ohnmachtsgefühle, existentielle Verzweiflung, Sinnlosigkeit des Lebens, totale geistige, emotionale und körperliche Erschöpfung, emotionale Verflachung, Suizidgedanken.



Dieser Zustand gleicht einer Depression!

Burnout - Symptome/ Merkmale

Kognitive Symptome

- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Entscheidungsschwäche
- Reizbarkeit/ keine Geduld
- Unfähigkeit zum Entspannen
- Schlafstörungen

Verlust/Veränderung des ursprünglichen, natürlichen Persönlichkeitsgefühls

- Distanziertheit und Verlust der Wertschätzung gegenüber der eigenen Person und gegenüber anderen
- Gefühl der Wertlosigkeit, Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit (bis hin zur Depression)
- Versagens- und Minderwertigkeitsgefühle
- Unmöglich sich in andere Personen einzufühlen (Perspektive übernehmen)
- Zynismus

Körperliche Beschwerden

- Kopf- /Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Erschöpfung, Müdigkeit
- Herzrhythmusstörungen
- Atemnot
- Schwindelsymptome
- verminderte Immunabwehr

Sonstiges

- Reduktion der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- Starrsinn, stur, unflexibel
- Überwiegend negative Einstellung zum Leben

Betriebliche Kosten von Burnout

Über alle Krankheitsarten

Durchschnittliche Fehlzeiten pro Kalenderjahr: 6,8 Arbeitstage (Krankenstand 2008 3,08%)

Bei Burnout

Durchschnittliche Fehlzeiten pro Kalenderjahr: 30,4 Arbeitstagen (Quelle: WHO)

Arbeitskosten pro Jahr je Vollzeitkraft: 56.090 Euro (Beispielbranche: produzierendes Gewerbe; Quelle: IW Köln) -> Arbeitskosten pro Tag: 254 Euro

Durchschnittliche Arbeitskosten pro Mitarbeiter, die durch Absentismus verursacht werden: 1.730 Euro (ohne Ausfallzeiten für Rehabilitation).

Durchschnittliche Arbeitskosten, die durch einen Burnoutfall verursacht werden: 7.750 Euro (ohne Ausfallzeiten für Rehabilitation).

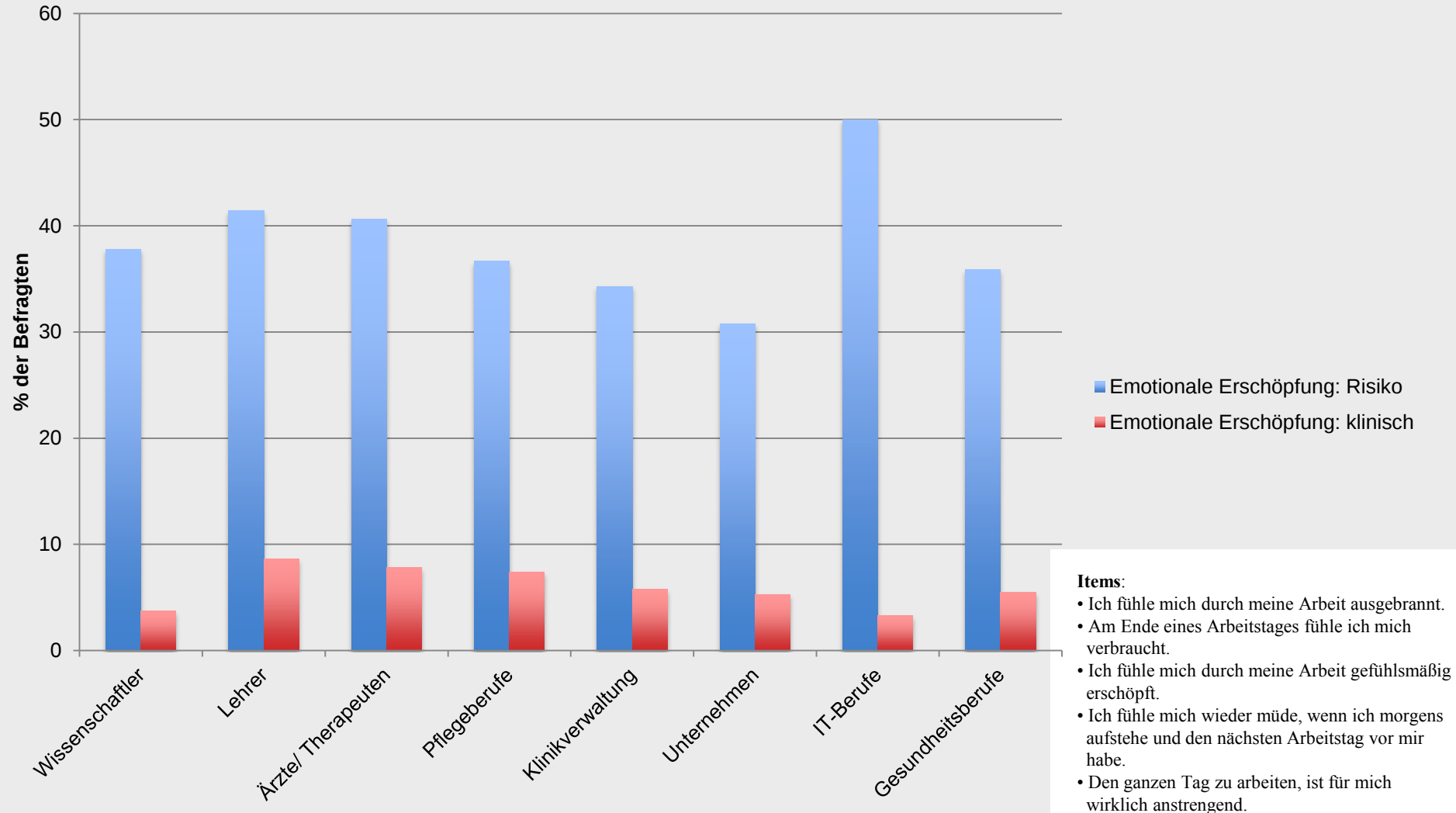
Schätzungen der BAuA zufolge liegen die Kosten, die durch Präsentismus entstehen (durch reduzierte Leistungsfähigkeit) etwa vier mal so hoch, wie die Absentismuskosten.

➔ **Damit liegen die Krankheitskosten pro Beschäftigten bei durchschnittlich etwa 8.650 Euro**

Damit liegen die direkten Kosten eines Burnout-Falls im produzierenden Gewerbe bei durchschnittlich etwa 39.000 Euro.

Hinzu kommen Opportunitätskosten sowie Kosten für das Wiedereingliederungsmanagement, Stellvertretung oder Stellenneubesetzung, ggf. Anwalts- oder Gerichtskosten.

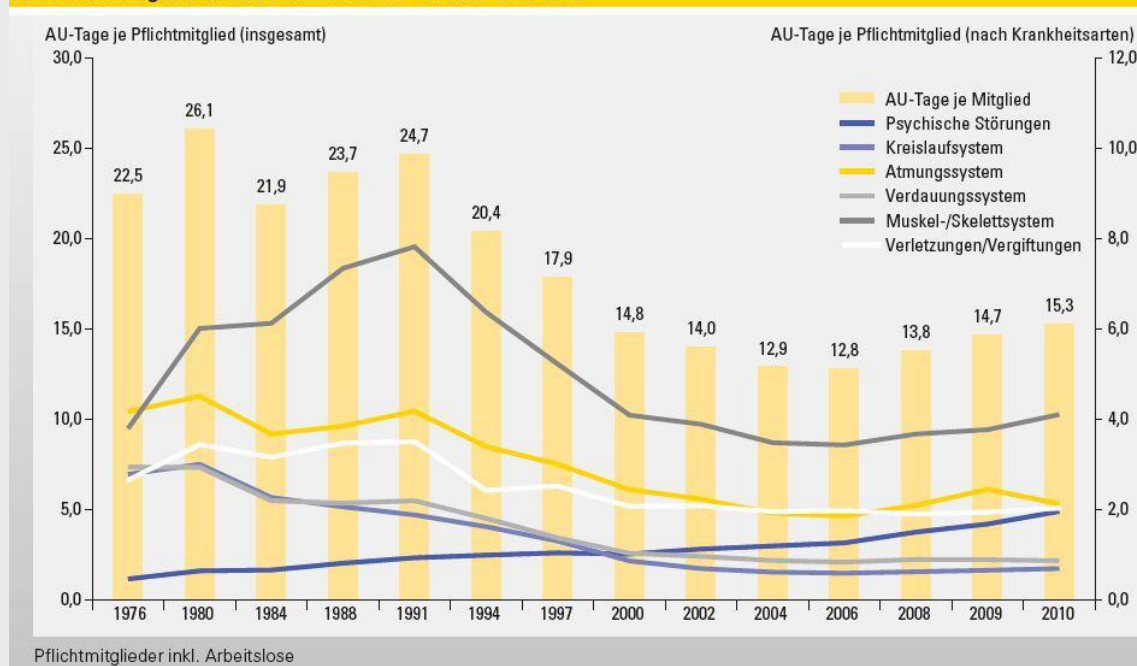
Ergebnis: Burnout-Risiko bzgl. der emotionalen Erschöpfung



Das Arbeitsunfähigkeitsgeschehen

- Psychische Störungen verursachen lange Krankheitszeiten mit fast 35 Krankheitstagen je Fall und sind der häufigste Grund für Frühberentung.
- WHO-Prognose 2020: Depressionen und Angsterkrankungen auf Platz zwei und drei der Volksleiden in den Industriestaaten → Psychische Störungen nehmen zu!

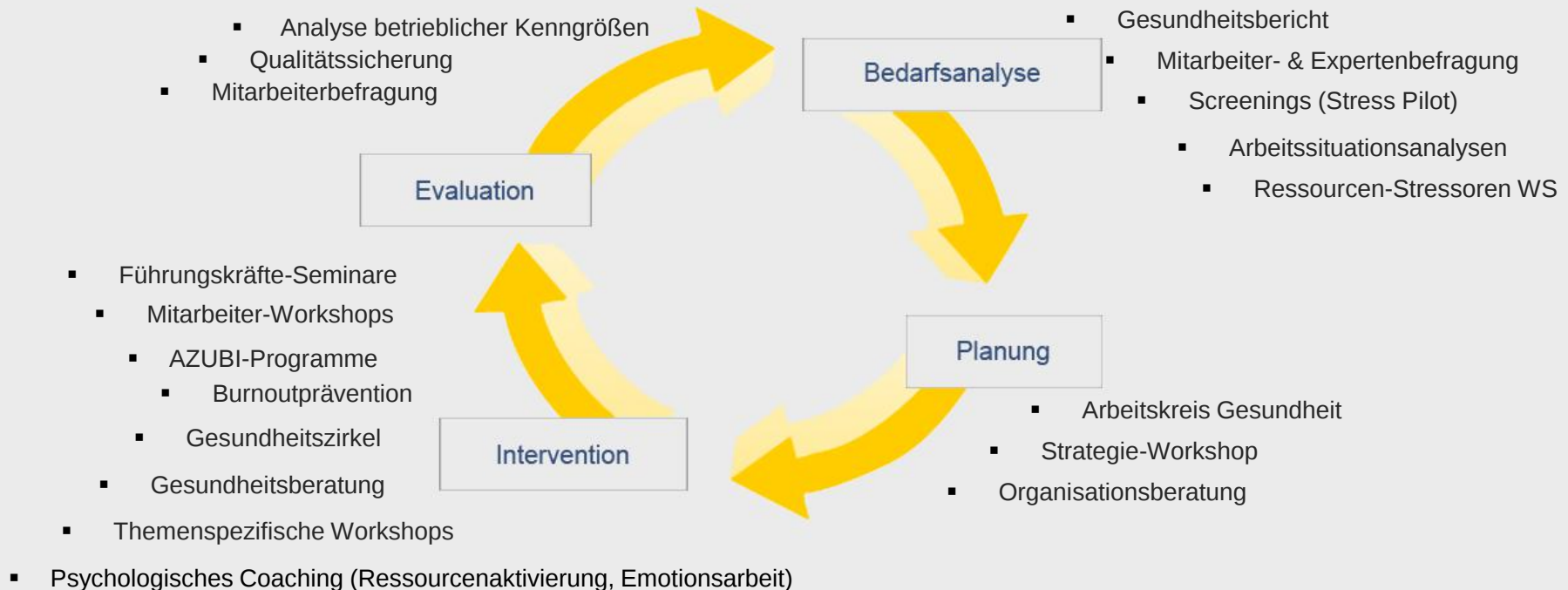
Arbeitsunfähigkeit und Krankheitsarten – Trends seit 1976



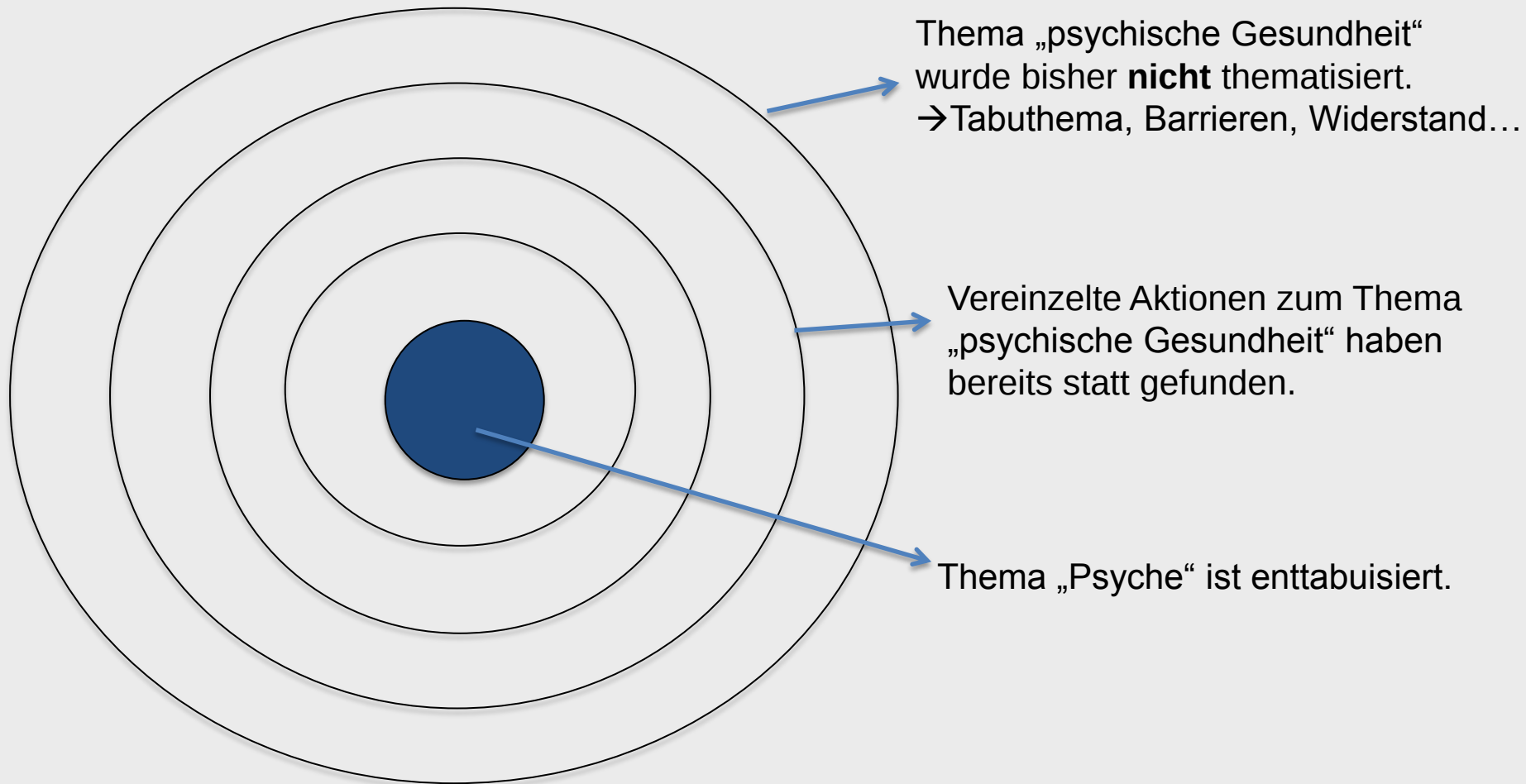
Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz

– was heißt das konkret in der Praxis?

Förderung der psychischen Gesundheit



Standortbestimmung



Förderung der psychischen Gesundheit - Beispiele erster Schritte

1. Sensibilisierung

→ **Vortrag „Gelassen im Stress“**

2. Akzeptanz, Offenheit, Betroffenheit

→ **„Tag der seelischen Gesundheit“**

- Stressmessung: Stress Pilot
- Entspannungsworkshops

(AT, PMR, Atementspannung, Blitzentspannung etc.)

3. Hintergrundwissen, Stärkung der Handlungskompetenz, Transparenz

→ **Seminare für Führungskräfte und Mitarbeiter**

Seminarthemen im Überblick

Seminare für Führungskräfte

- Persönliches Stress- und Ressourcenmanagement
- Burnoutprävention
- Work-Life-Balance
- Führung und Gesundheit
- Psychische Gesundheit – erhalten, stärken, ausbauen!
- Kommunikation: Fokus sensible / persönliche Themen
 - wann führe ich ein Krisengespräch und wann ein Kritikgespräch?
- Rückkehrgespräche
- ...

Meine Gesundheit und die meiner Mitarbeiter im Fokus

Inhalte / Ablauf:

1. Begrüßung und Einleitung

2. Ansätze zum Stressmanagement im Arbeitsalltag

- Hintergrundwissen zur Definition und Entstehung von Stress
- Vollständige und unvollständige Stressreaktion/ Physiologie
- Auswirkungen von Dauerstress auf die Gesundheit
- ABC-Modell „Auslöser – Bewertung – Konsequenz“
- Blitzentspannungstipps

3. Wege zum Stressmanagement

- Was kann ich außen verändern? (Instrumentelle Stresskompetenz)
- Was kann ich an Denkweisen verändern? (Mentale Stresskompetenz)
- Was kann ich zum Ausgleich machen? (Regenerative Stresskompetenz)

Meine Gesundheit und die meiner Mitarbeiter im Fokus

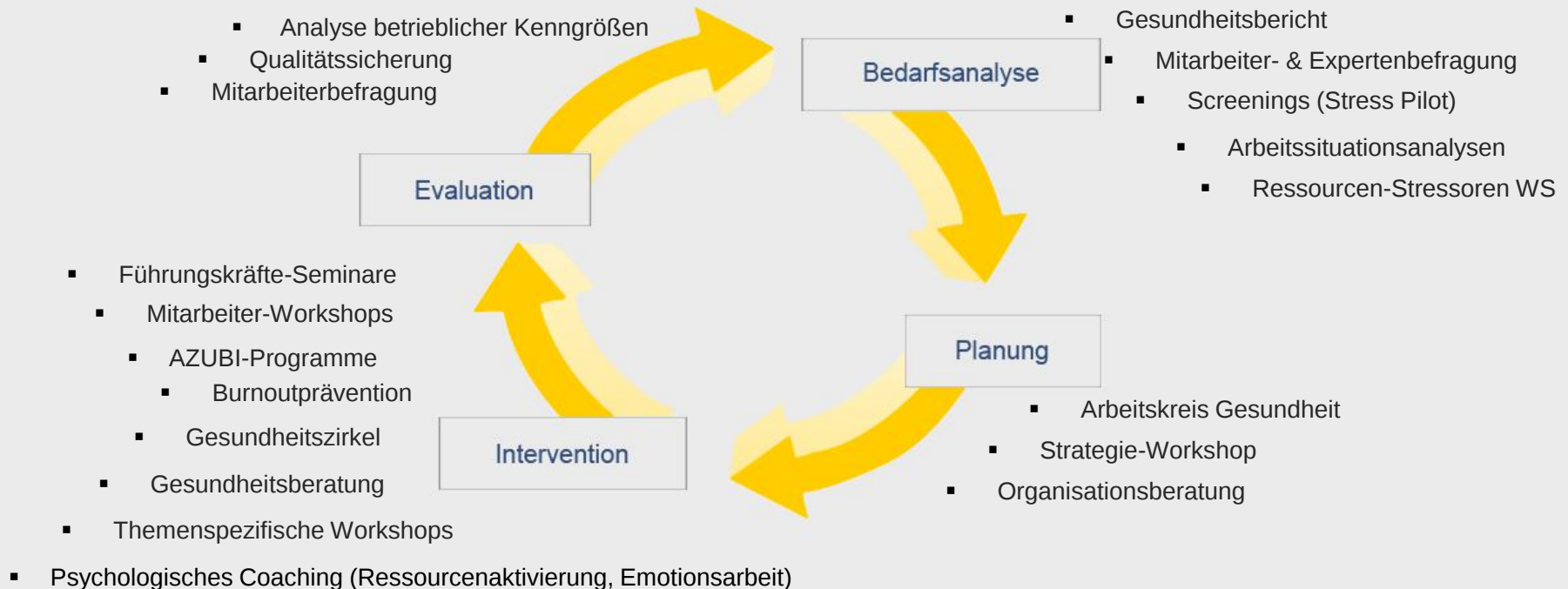
4. Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung

- Hintergründe zur bundesweiten Entwicklung des Arbeitsunfähigkeitsgeschehens, der Zunahme psychischer Erkrankungen, der Kosten von Fehlzeiten bzw. Präsentismus
- Reflexion: Wie wirkt sich mein Führungsverhalten auf die Mitarbeitergesundheit aus? Ergänzt um Studienergebnisse
- Führe ich gesund? Wie können vorhandene Ressourcen gestärkt und mögliche Stressoren abgebaut werden?

5. Transfer und Abschluss

- Transferübung: persönliches Gesundheitsprojekt mit Gesundheitspaten
- Feedback / Blitzlicht.

Förderung der psychischen Gesundheit



Kontakt:

Team Gesundheit
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Bereichsleiter Carsten Gräf
Dipl.-Psych. Sarah Schuster

Rellinghauser Straße 93
45128 Essen

Tel: 0201/56596-21

Tel: 0201/56596-45

Mail: gräf@teamgesundheit.de

Mail: schuster@teamgesundheit.de

www.teamgesundheit.de