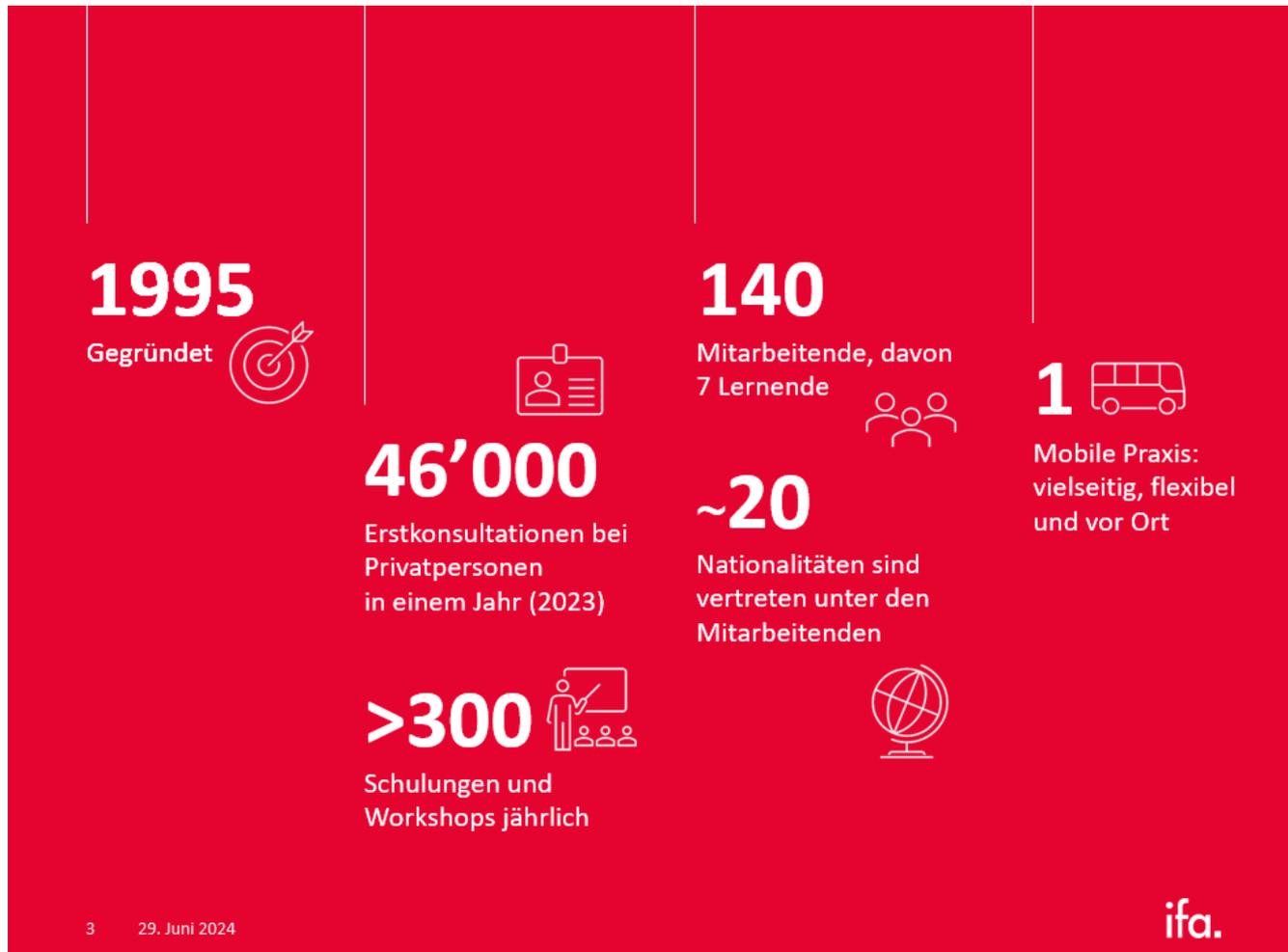


Burnout / Depressionen

SKAP

7.9.2024 Suhr
Dr. med. Dieter Kissling

Gesünder arbeiten. Bewusster leben.



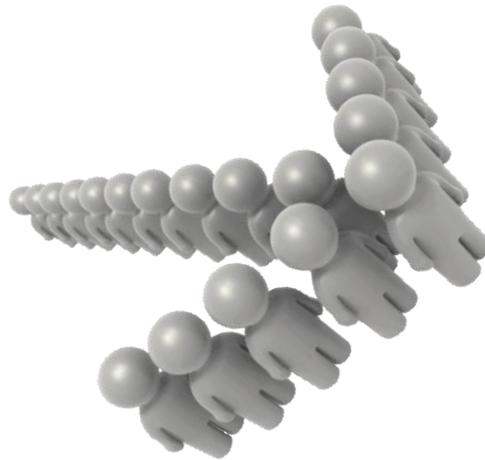
Arbeitswelt 4.0

Was verändert Industrie 4.0

Seit der Industrialisierung ist die fundamentale Transformation

von der Handarbeit zur Kopfarbeit

der auffälligste Trend der Arbeitswelt

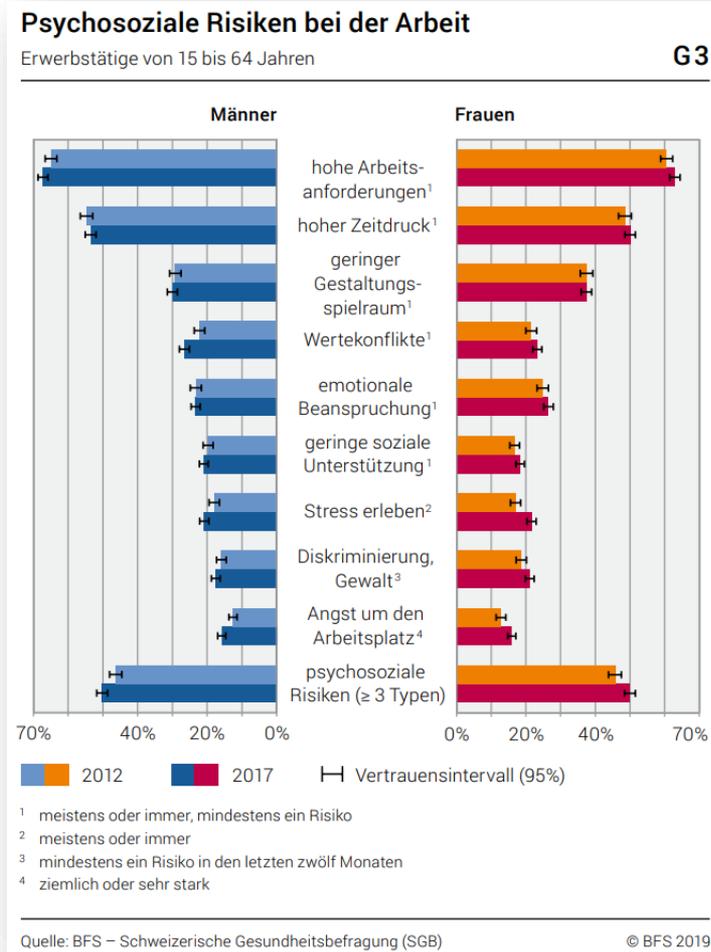


Handarbeit zu Kopfarbeit

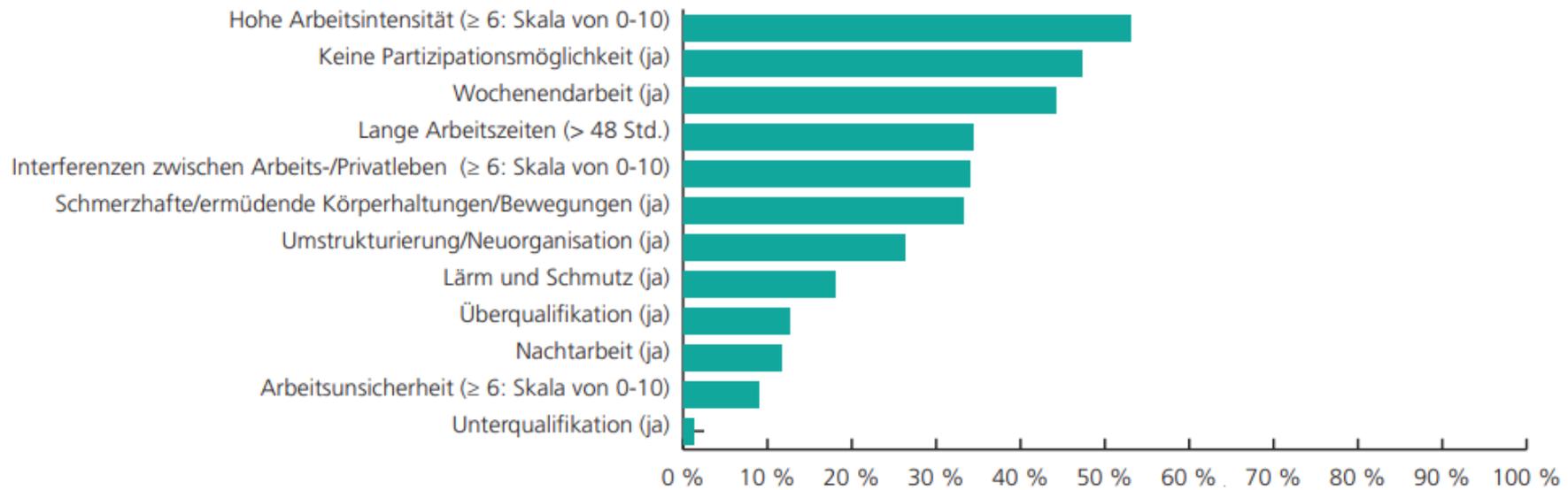
- Ablösung der Mobilisierung körperlicher Energie zur Sicherung von Existenz und Wohlbefinden durch Mobilisierung psychischer Energie
- Die Arbeit im 21. Jahrhundert konfrontiert uns mit den Grenzen psychischer Energie
- **Der Kopf wird das für Arbeit und Gesundheit wichtigste Organ**



Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz



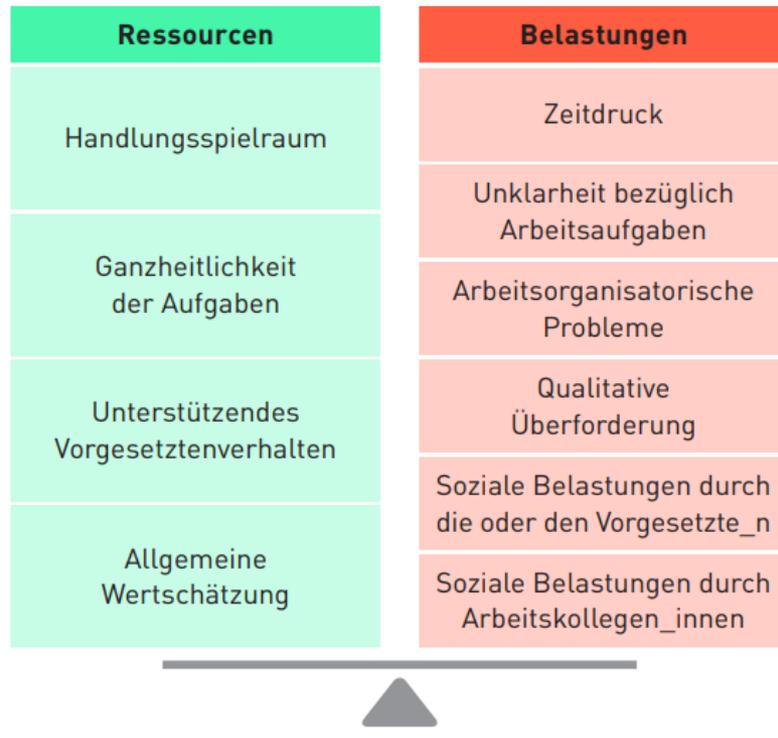
Anteil der Erwerbsbevölkerung, die belastende Arbeitsbedingungen feststellten, Schweiz (2018)



Quelle: SHP 2018 (Tritschler et al. 2022), eigene Darstellung des SECO

Stressbelastung Schweizer AN

Arbeitsbedingungen, die in die Berechnung des Job-Stress-Index einfließen



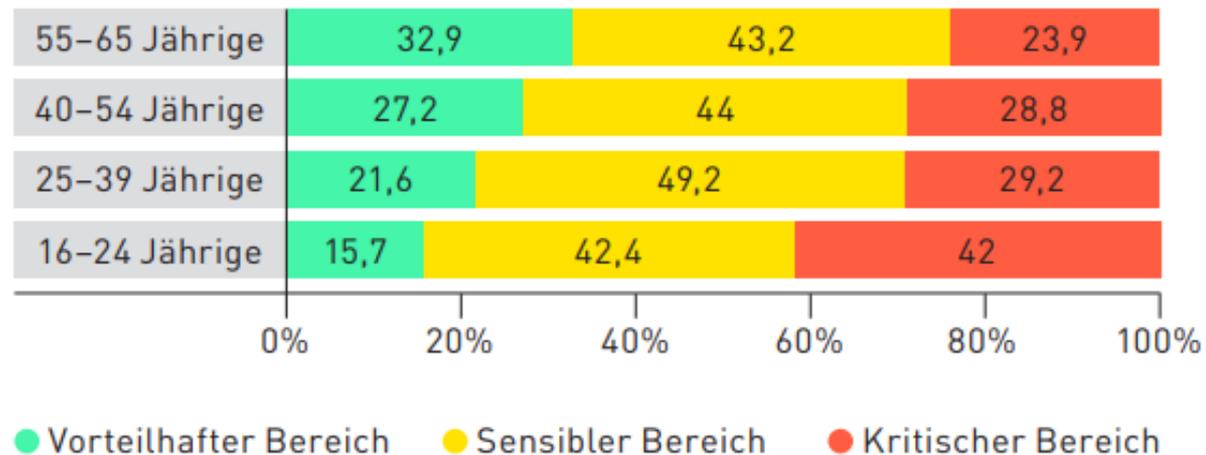
Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im kritischen, sensiblen und vorteilhaften Bereich des Job-Stress-Index nach Erhebungsjahr



- Kritischer Bereich (Ressourcen < Belastungen)
- Sensibler Bereich (Ressourcen = Belastungen)
- Vorteilhafter Bereich (Ressourcen > Belastungen)

Altersverteilung Job-Stress-Index

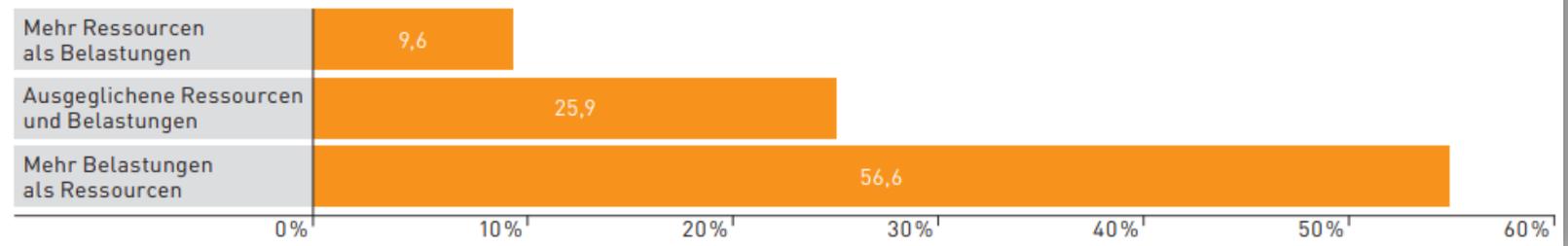
Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index nach Altersgruppen



Faktenblatt_048_GFCH_2020-09_-_Job-Stress-Index_2020.pd

Emotionale Erschöpfung

Anteil Personen, die sich emotional erschöpft fühlen, in Abhängigkeit des Belastungs-Ressourcen-Verhältnisses

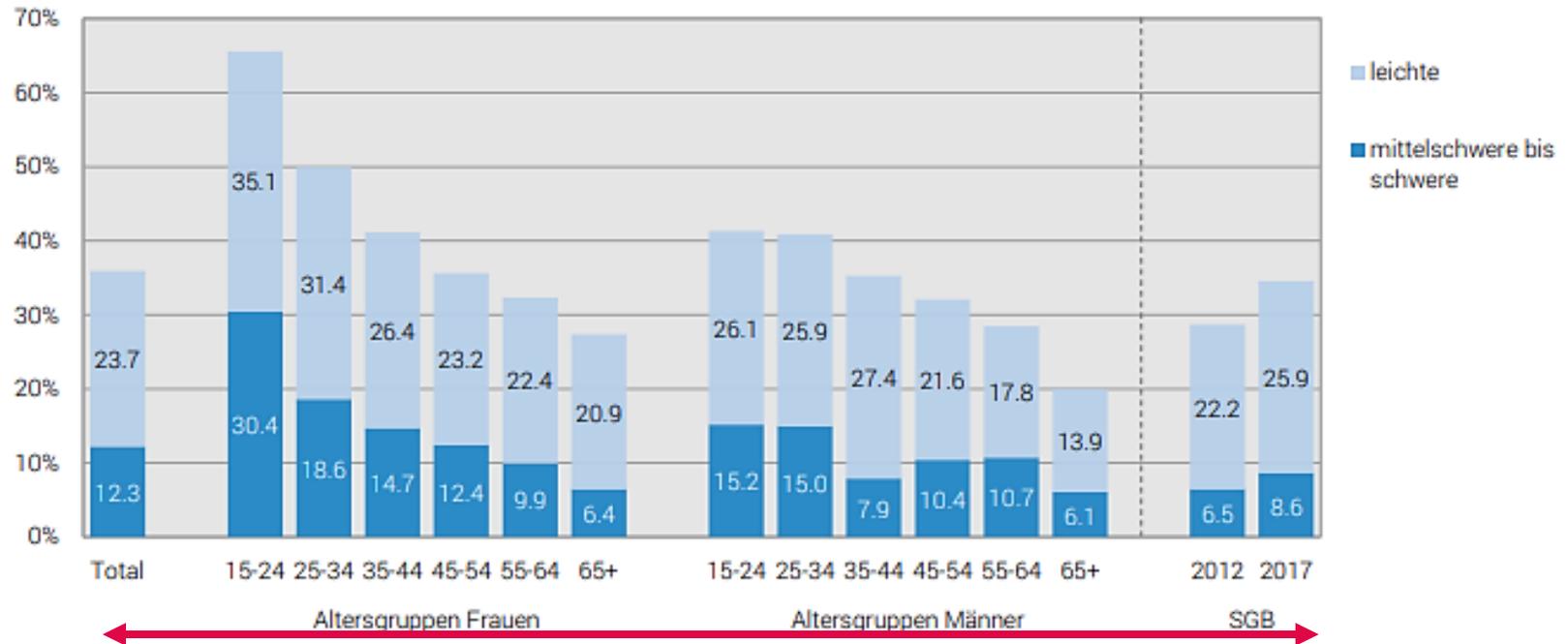


Schweizer Bevölkerung und Psyche?

Depressionssymptome

G 3.8 Depressionssymptome, nach Geschlecht und Alter, 2012, 2017, 2022

Anteil der Bevölkerung in %



Datenbruch zwischen 2017 und 2022: Bei der Omnibuserhebung Psychische Gesundheit handelt es sich um eine online Befragung, bei der SGB um eine telefonische/schriftliche Befragung.

n=5490

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit

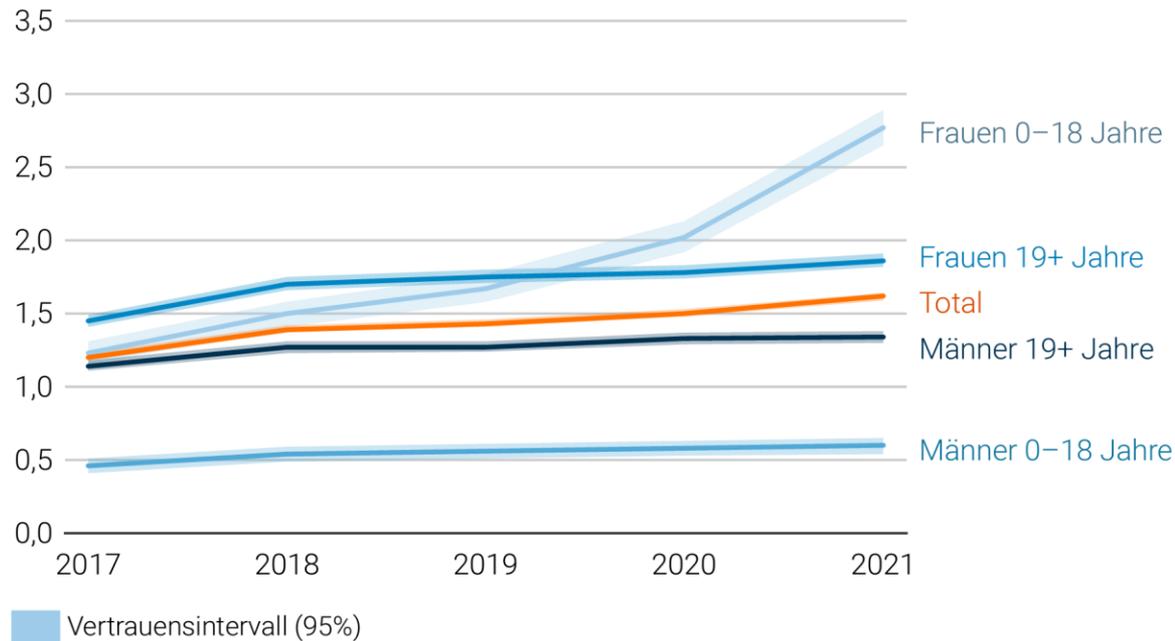
© Obsan 2023

Selbstmordversuche

Hospitalisierungen aufgrund mutmasslicher Suizidversuche, nach Geschlecht und Alter, 2017–2021

G10

Hosp. pro 1 000 Einwohner/innen



Frauen 0–18 Jahre: n=932–2 126, Frauen 19+ Jahre: n=5 087–6 511
Männer 0–18 Jahre: n=372–484, Männer 19+ Jahre: n=3 833–4 637

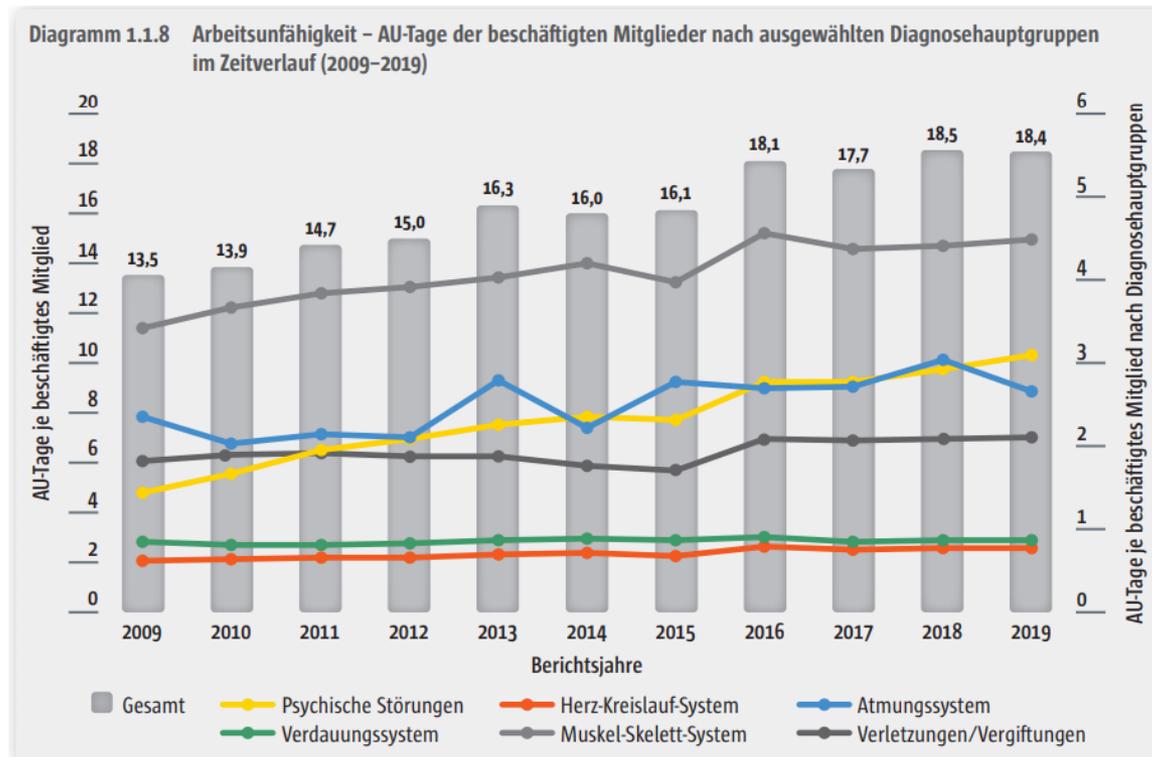
Quelle: BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser

© Obsan 2023

https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2023-05/Obsan_BULLETIN_2023_01_d.pdf

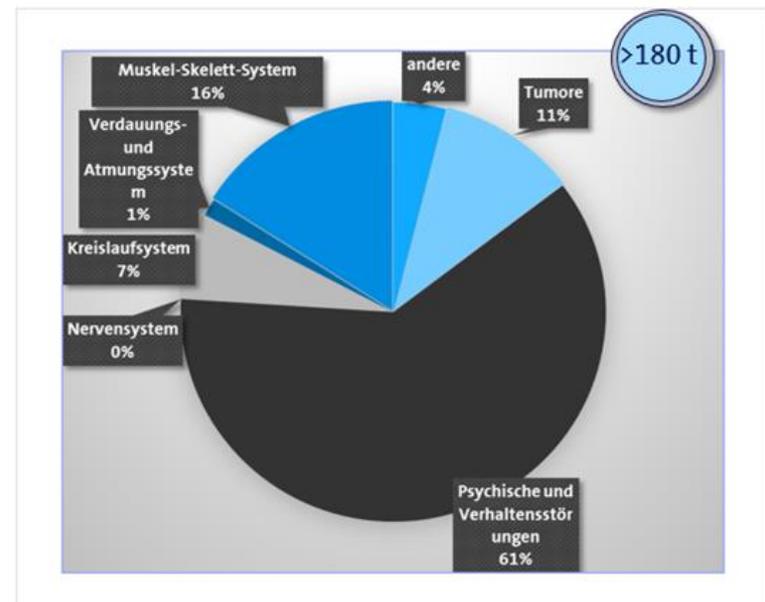
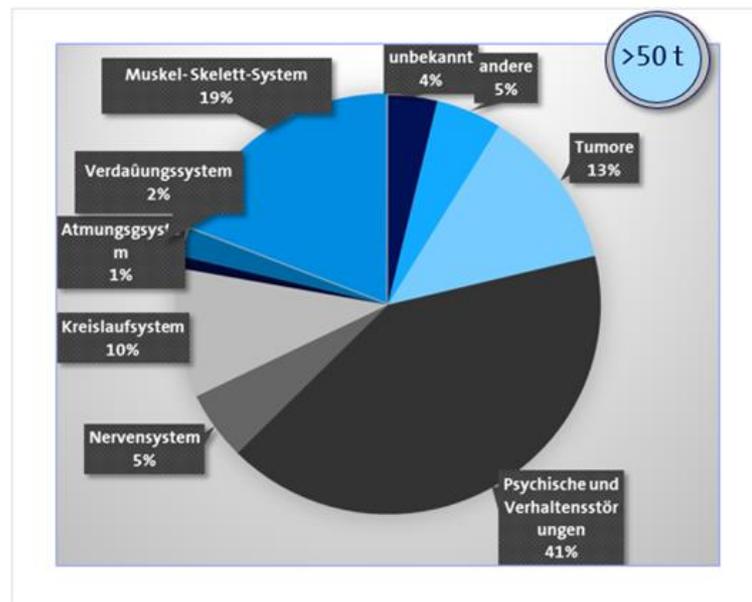
Arbeitsunfähigkeit und Psyche?

Arbeitsunfähigkeit wegen Psyche



https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/Artikelsystem/Publikationen/2020/Gesundheitsreport_2020/BKK_Gesundheitsreport_2020_web.pdf

Ursachen Langzeitkrankheit CH- Grossunternehmen



! Psychisch belastet: >50 Tage unter $\frac{1}{2}$ der Fälle vs. >180 Tage knapp $\frac{2}{3}$ der Fälle

Gallup 2024 Arbeitszufriedenheit

- Die Beschäftigten in der Schweiz sind zunehmend unzufrieden. Auch die emotionale Bindung zum Arbeitgeber fehlt oft. Den Job wechseln wollen aber nur wenige.
- Derzeit fühlt sich mit 54 Prozent nur noch rund die Hälfte der Beschäftigten zufrieden und zuversichtlich – 5 Prozentpunkte weniger als bei der letzten Befragung. Das geht aus einer aktuellen Studie des Beratungsunternehmens Gallup vom 2024 hervor. Befragt wurden für den globalen Gallup-Report weltweit fast 130'000 Arbeitnehmende in 145 Ländern, in der Schweiz waren es rund 1000 Personen.

Gallup 2024 emotionale Bindung

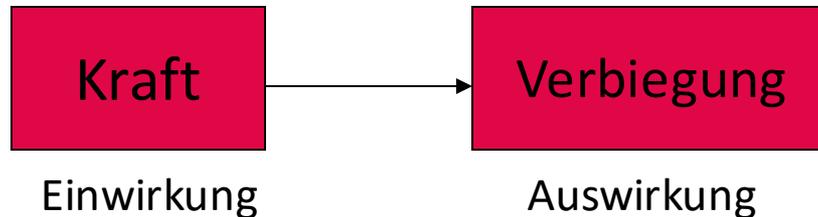
Zudem sei hierzulande nicht einmal jeder Zehnte emotional an seinen Arbeitgeber gebunden. Damit liege die Schweiz auf einem der letzten Plätze in Europa und verschenke Potenzial. Mit 81 Prozent mache der überwiegende Teil «Dienst nach Vorschrift», 10 Prozent hätten innerlich bereits gekündigt.

Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz

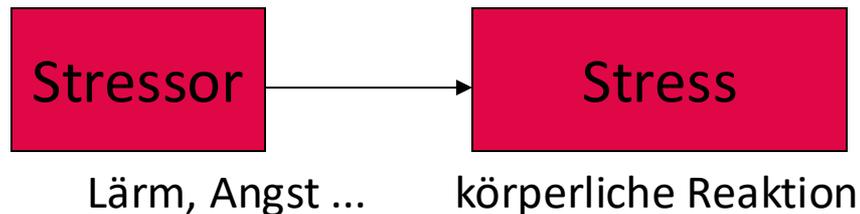
Stress

Was heisst Stress?

Materialprüfung



Stresskonzept nach Selye



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**

Stress früher - heute



Von der Notbereitschaft zum
Daueralarm

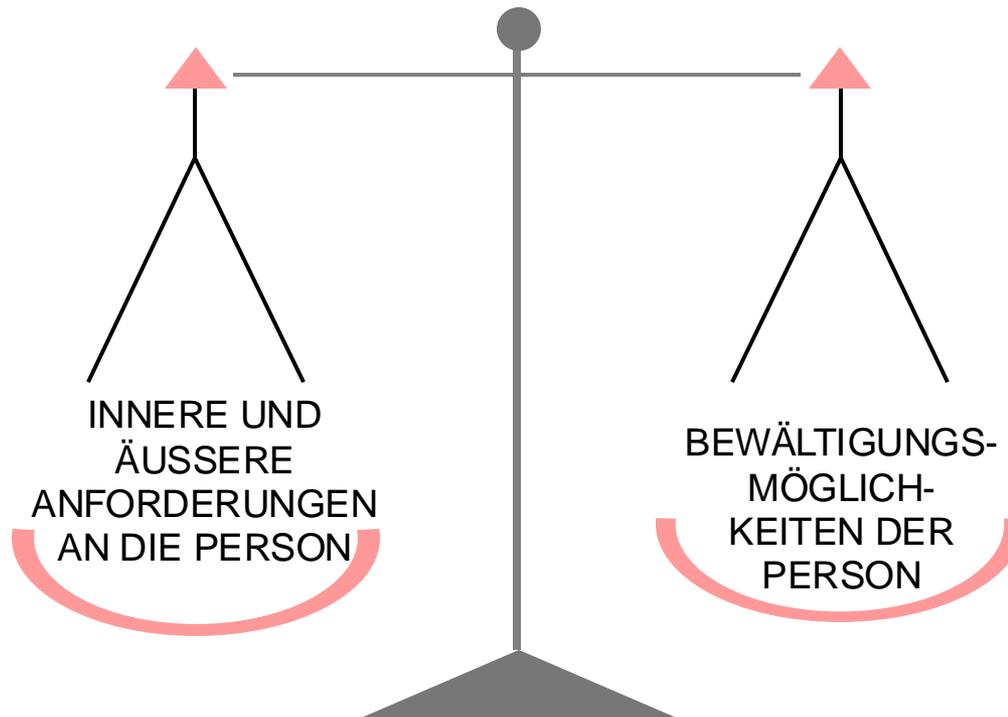
früher „Kampf oder Flucht“ als
Selbsterhaltungstrieb

heute „Hilflosigkeit und
Unterordnung“

immer wiederkehrende
psychische Bedrohung, die kein
körperliches
Handeln mehr erfordert

Konsens Stressdefinitionen

Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Dieser Zustand ist persönlich bedeutsam.



Stressreaktion

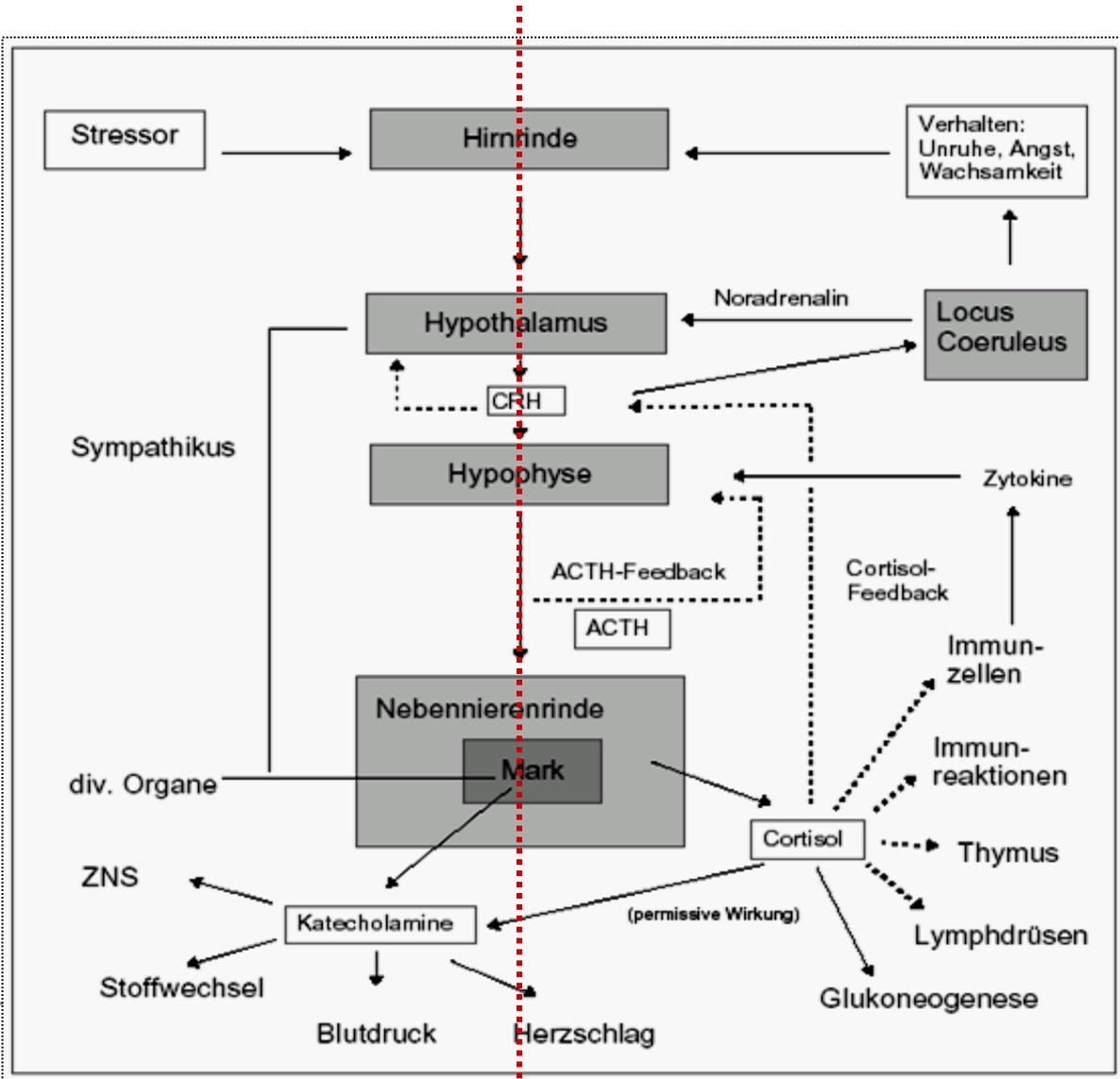
2 Systeme

Neuronale Reizweiterleitung

Humorale Steuerung

SAM
Sympathico-adrenomedulläres System

HHNR
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse



—————
fördernd
.....
hemmend

Körperliche Stresssymptome

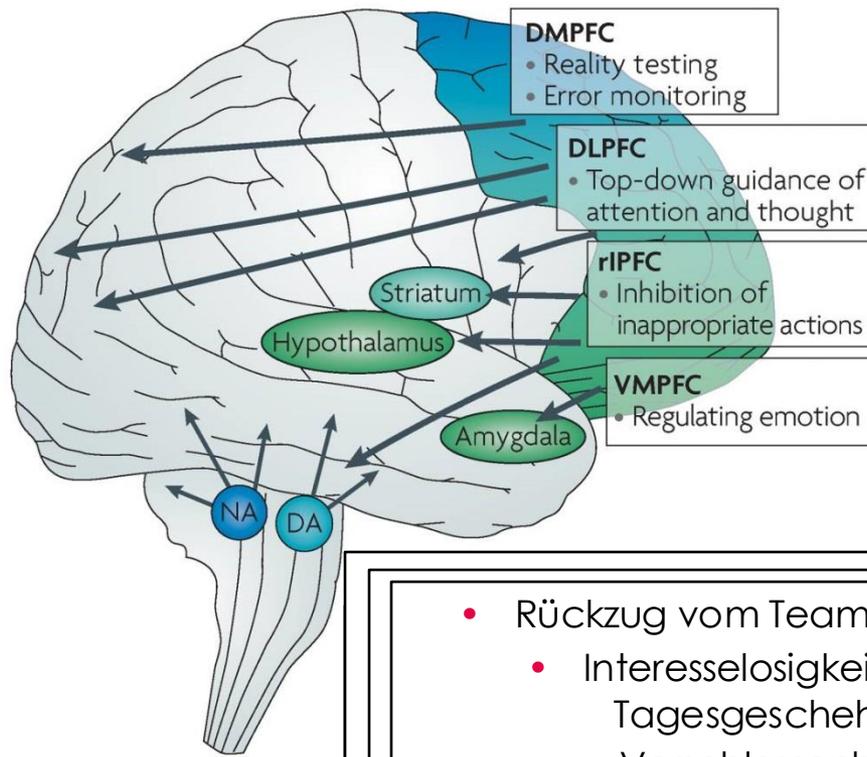
akut

chronisch

Herz-KL-System	Puls steigt, Blutdruck steigt	Hypertonie, Herzrhythmusstörungen, Risiko für Herzinfarkt
Atmungsorgane	Atmung schnell, oberflächlich	Keine Langzeitfolgen
Magen-Darm	Verlangsamung, Stopp	Verstopfung, Durchfall, Blähung, Flatulenz
Bewegungsapparat	Muskeltonus steigt	Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Migräne
Haut	Blässe, Schweiß	Ausschläge, Schuppen, chr. Hauterkrankungen
Uro-Genitalsystem	Stopp	Impotenz, Zyklusstörungen, Lustlosigkeit
Gehirn	Fokussierung, ‚Tunnelblick‘	Konzentrations- & Gedächtnisprobleme, Depression
Blutgerinnung	Gerinnung aktiviert	gehäuft Infarkte, Thrombosen

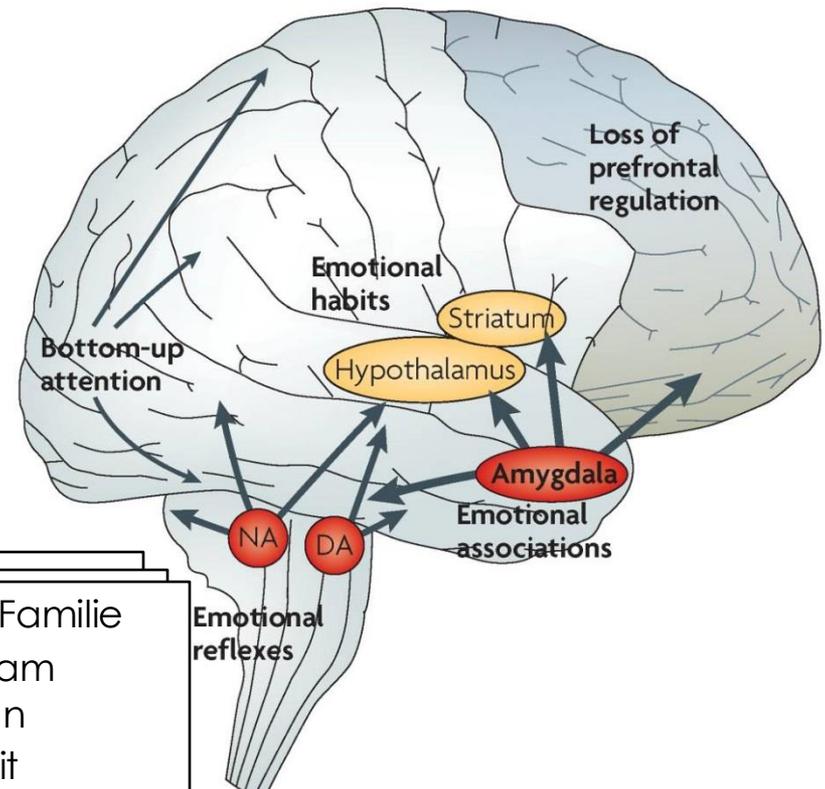
Denken mit und ohne Stress oder: goodbye Frontalhirn

a Prefrontal regulation during alert, non-stress conditions



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

b Amygdala control during stress conditions



Folgen chronischer Stress

Folgen des chronischen Stresszustandes

- Multiple psychosomatische Beschwerden
- Kognitive, verhaltensmässige und soziale Veränderungen

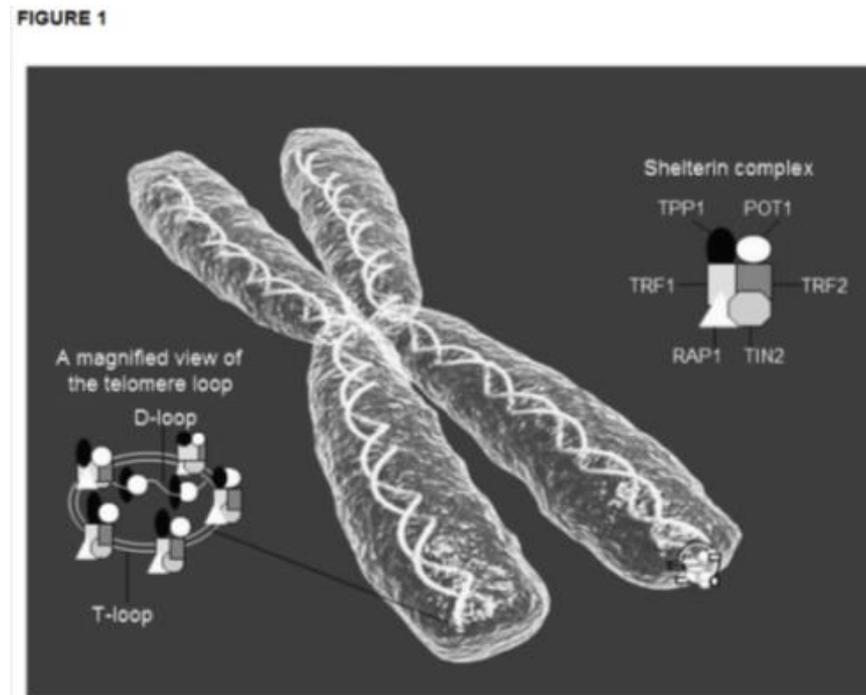
Folgen des chronischen Stresszustandes

- Noradrenalin steigert via limbisches System die Angst

Stresskrankheiten sind Angstkrankheiten

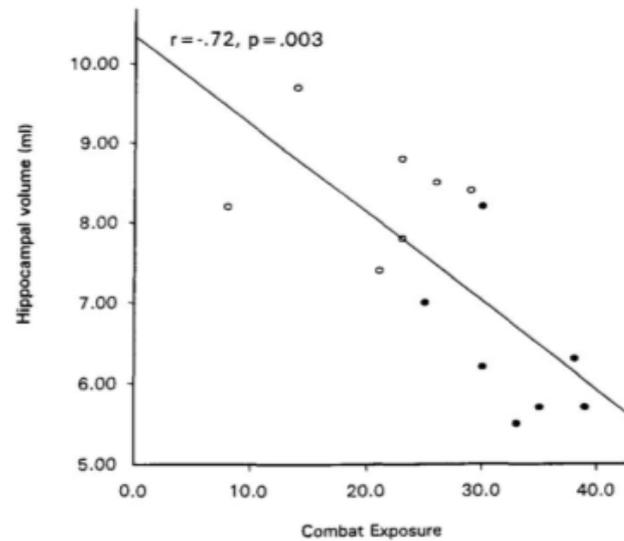
Folgen des chronischen Stresszustandes

- Verkürzt Telomere und führt somit zu Voralterung



Folgen des chronischen Stresszustandes

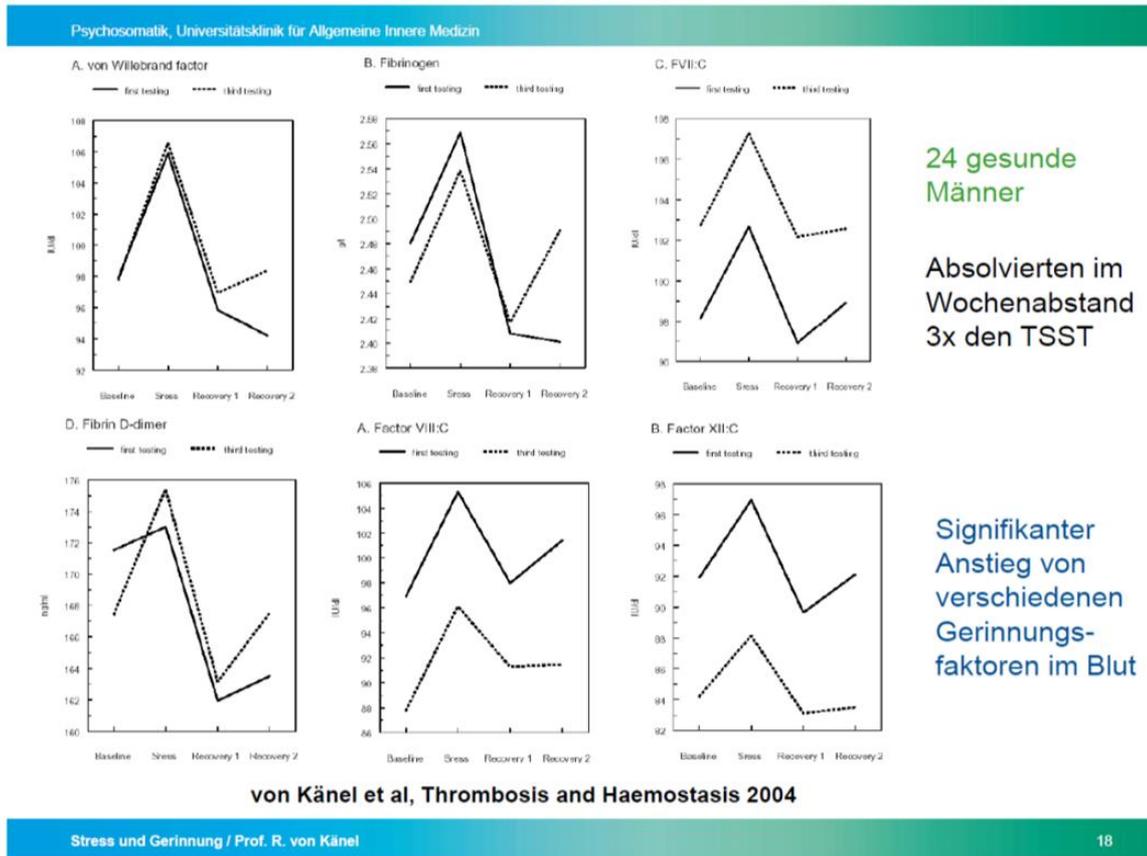
- Erhöhtes Cortisol im Stress ist neurotoxisch
 - Wirkung auf Hippocampus gesichert
 - Andere neurologische Strukturen? Autonomes Nervensystem?



Total hippocampal volume as a function of combat exposure scale score. Closed circles: PTSD subjects; open circles: non-PTSD subjects.

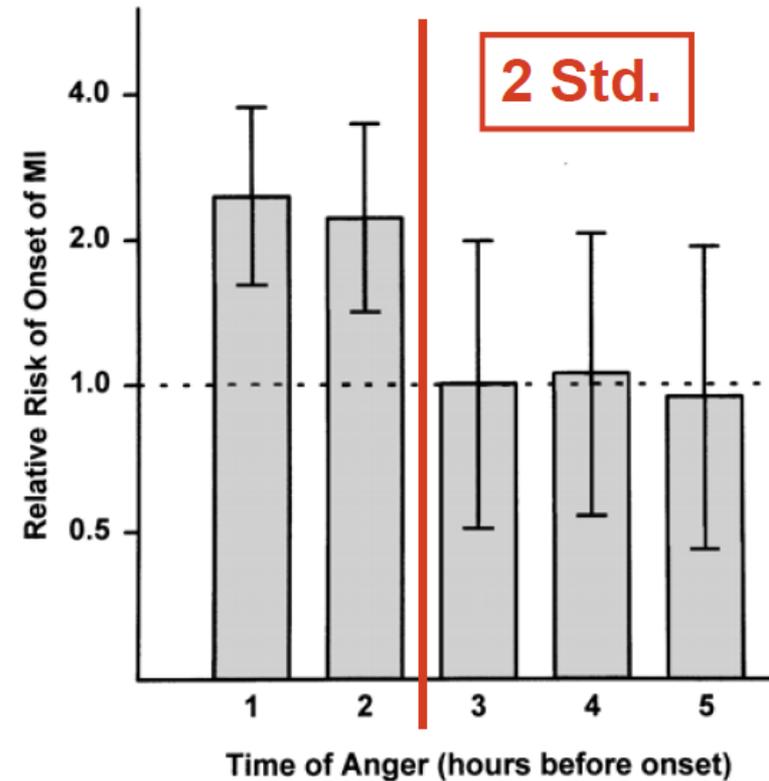
Folgen des chronischen Stresszustandes

- Die Cortisolerhöhung aktiviert Gerinnungsfaktoren



Heftiger Ärger als Auslöser eines Herzinfarktes

1'600 Patienten im Alter zw. 20 u. 92 J,
Befragung 4 Tage nach Infarkt



Mittleman et al, Circulation 1995

Stress und Gerinnung / Prof. R. von Känel

Burnout



Depressionen

Hauptsymptome der Depression

- Gedrückte depressive Stimmung
 - Stimmungseinengung, Gefühllosigkeit, innere Leere
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
 - Verlust der Fähigkeit zu Freude oder Trauer, Verlust der affektiven Resonanz
- Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit
 - Antriebshemmung



Zusatzsymptome der Depression

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen (Insuffizienzgefühle)
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven (Hoffnungslosigkeit, übertriebene Sorge um die Zukunft)
- Schuldgefühle und Gefühle von Minderwertigkeit
- Suizidgedanken oder -handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

- Häufig kommt es zusätzlich zu somatischen Symptomen

Auslöser von Depressionen



Genetik

Belastende Ereignisse

Hormone

Depression

Infektionen

Jahreszeit

Chronischer Stress

Medikamente und Drogen

Belastungen und Ressourcen



Weiterer Verlauf im chronischen Stress



**Endzustand:
Depression**

Leitsymptome Burnout



Erschöpfung

Distanzierung



Ineffizienz



Schlafstörung

personenbezogene Ursachen

- hoher Leistungsanspruch an sich selbst
- Idealismus
- Perfektionswille
- hohe oder unrealistische berufsbezogene Erwartungen
- grosser Ehrgeiz und das Bedürfnis, sich zu beweisen
- die Schwierigkeit, NEIN zu sagen
- Über-Identifizierung mit der Arbeit
- eigene (Regenerations-) Bedürfnisse langfristig ignorieren
- Überdruss und Unzufriedenheit verleugnen
- Warnsignale des Körpers zu missachten

Interessierte Selbstgefährdung

personenfremde Ursachen

- Hohe Arbeitsmenge
- hoher Termindruck
- hohe Verantwortung
- mangelnde Ressourcen
- Mangelnde Kontrolle bei der Arbeitsdurchführung
- fehlender Handlungsspielraum, mangelnde Partizipation an Entscheidungsprozessen, mangelnder Erfolg
- Langer, häufiger, intensiver und anspruchsvoller Kundenkontakt
- Schlechte Teamarbeit
- mangelnde Kommunikation
- fehlende soziale Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten
- Drohender Arbeitsplatzverlust

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

Endzustand des Burnout Prozesses

Sehr oft endet der Burnout Prozess in einer tiefen Depression mit

- Verzweiflung, Apathie
- Sinnkrise
- Selbstwertzerstörung
- Zukunftsängsten
- Sozialphobien
- Selbstmordgedanken

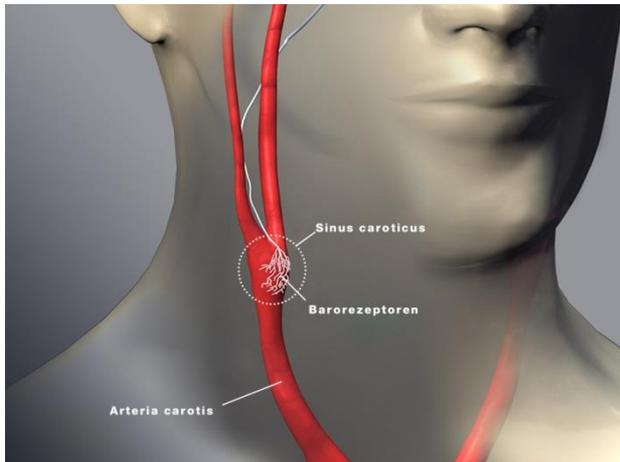
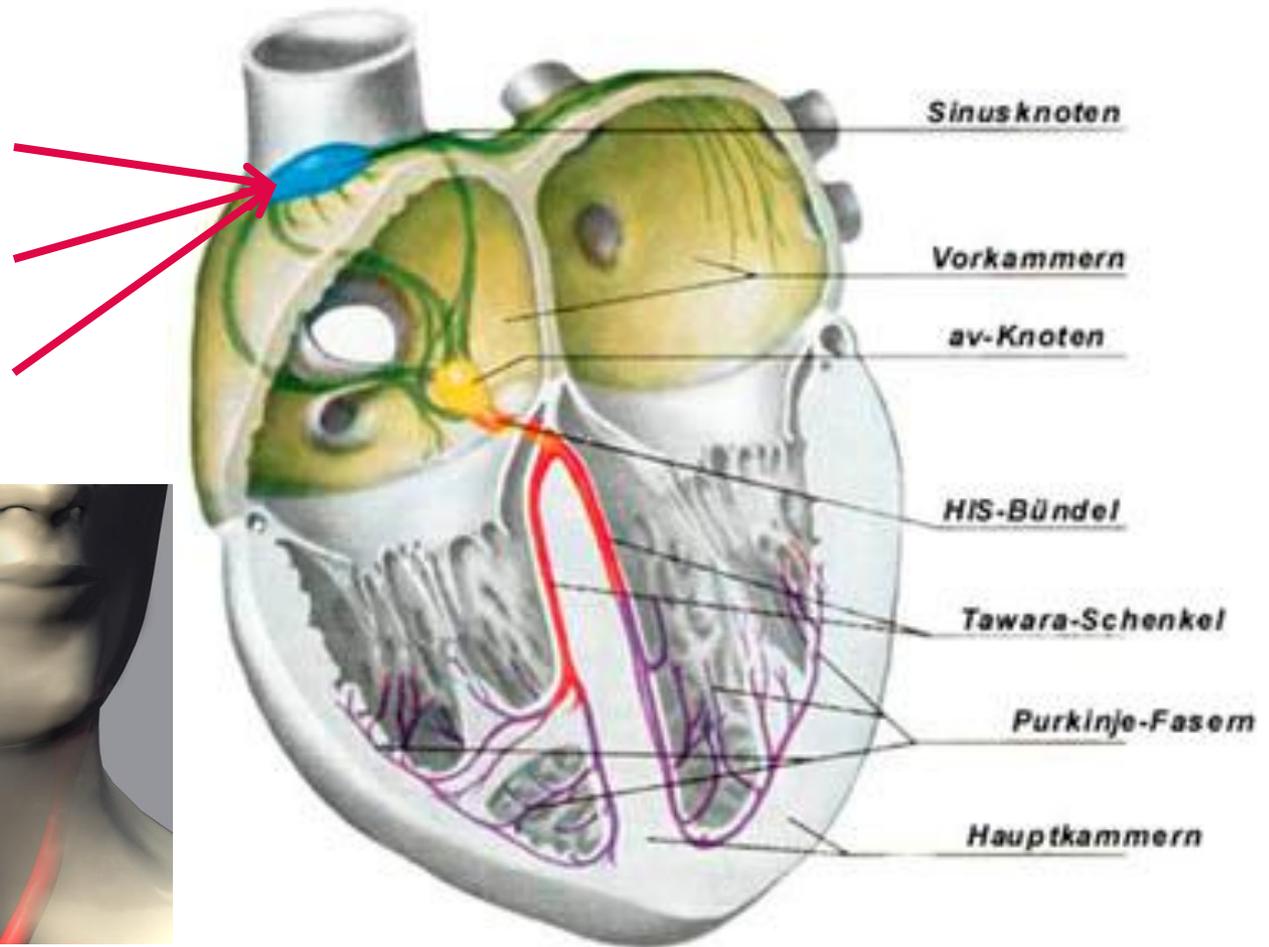
Körperliche Messung des Stresszustandes der Mitarbeitenden

Reizleitung im Herzen

Sympathikus

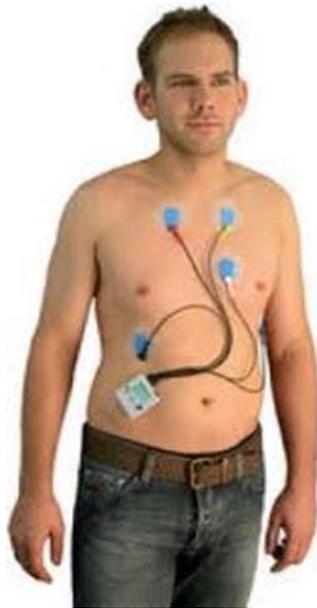
Parasympathikus

Barorezeptor



Herzratenvariabilität = HRV

- Messdauer: 24 Stunden (gleichzeitig Langzeit-EKG und Auskunft über Schlafqualität)
- Aussage über Stresszustand der Person

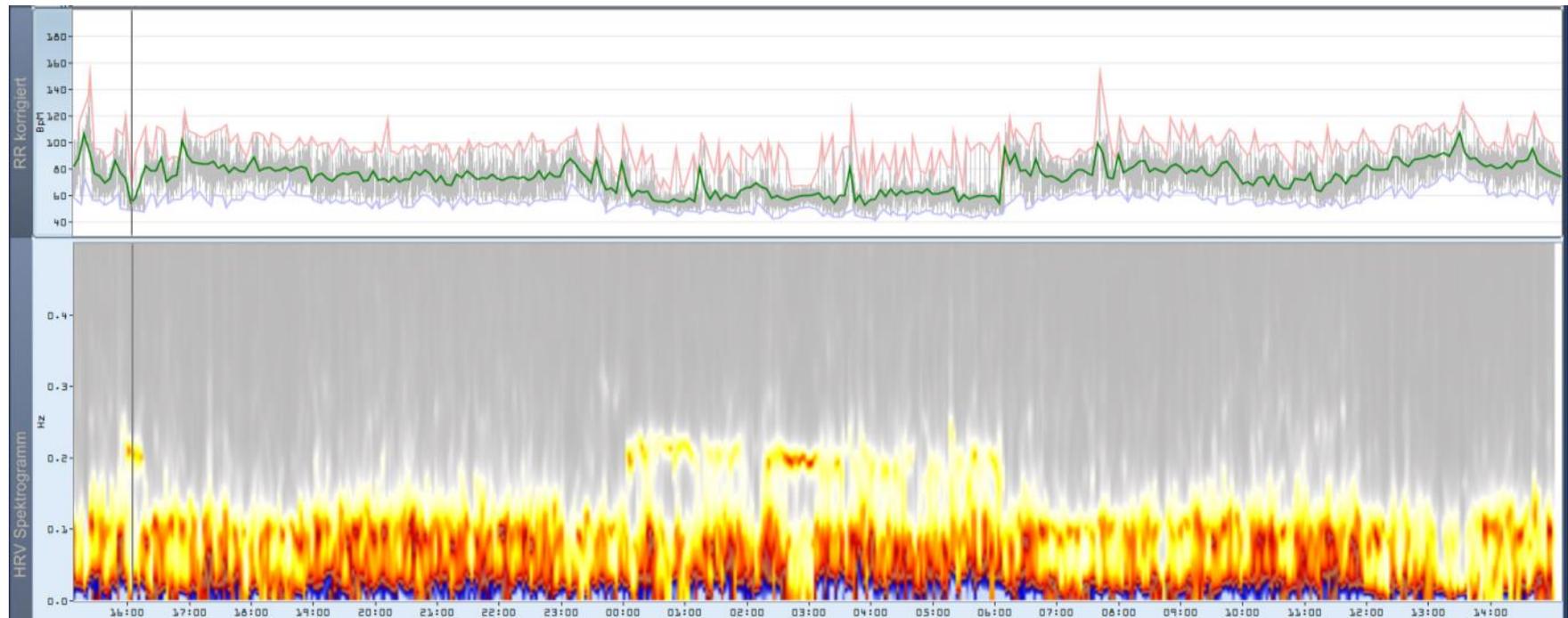


Beispiele

44-jähriger Mann

SDNN 153 (Norm > 100)
pNN 12.78 (Norm > 5.00)
Total Power: 5674 (Norm > 5000)
log LF/HF: 0.814
Herzschläge: 105'538

- Gute Abgrenzungsstrategien
- Arbeitet 80%
- Wohlbefinden

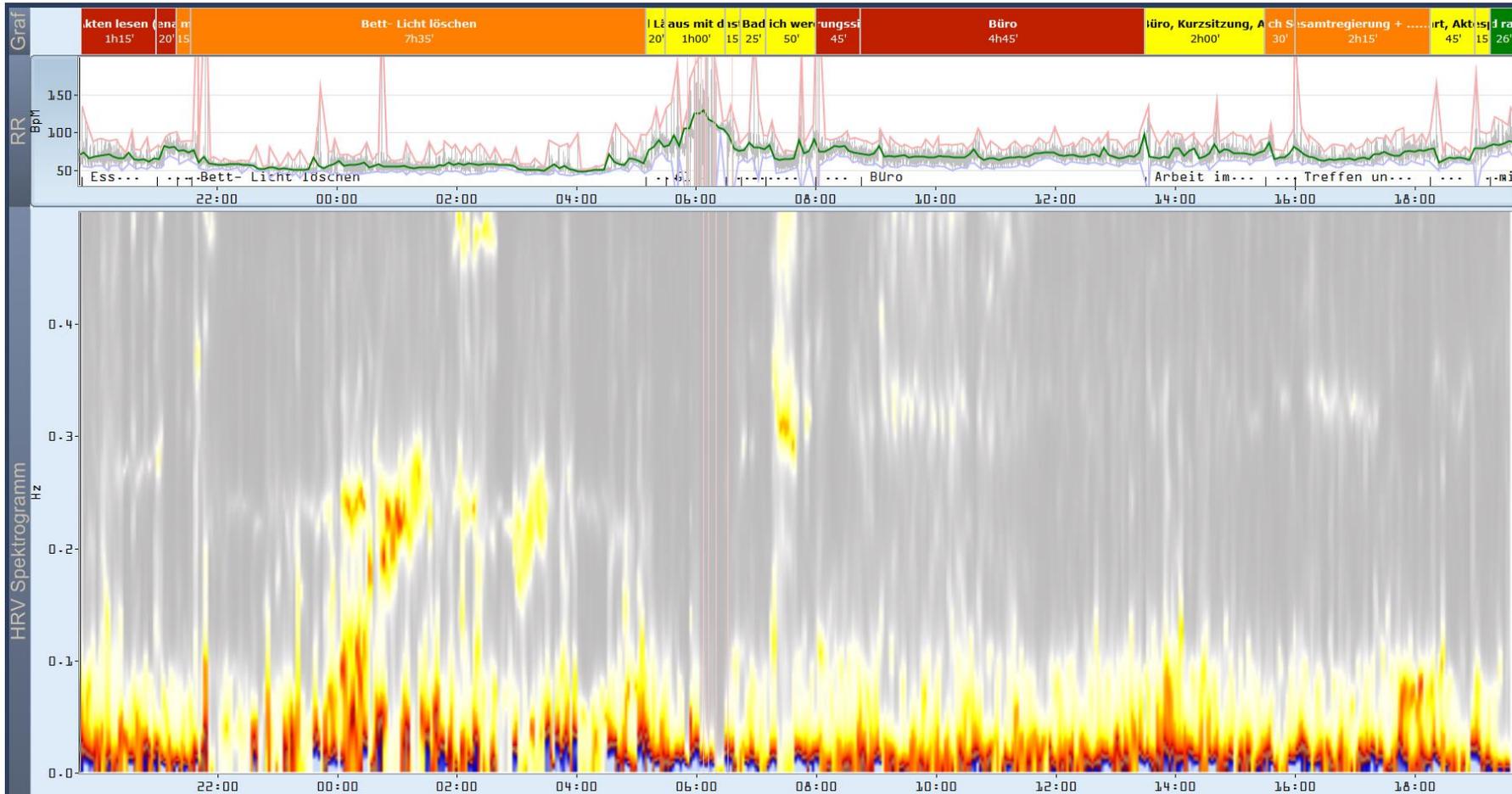


Hr. K.M. 1958



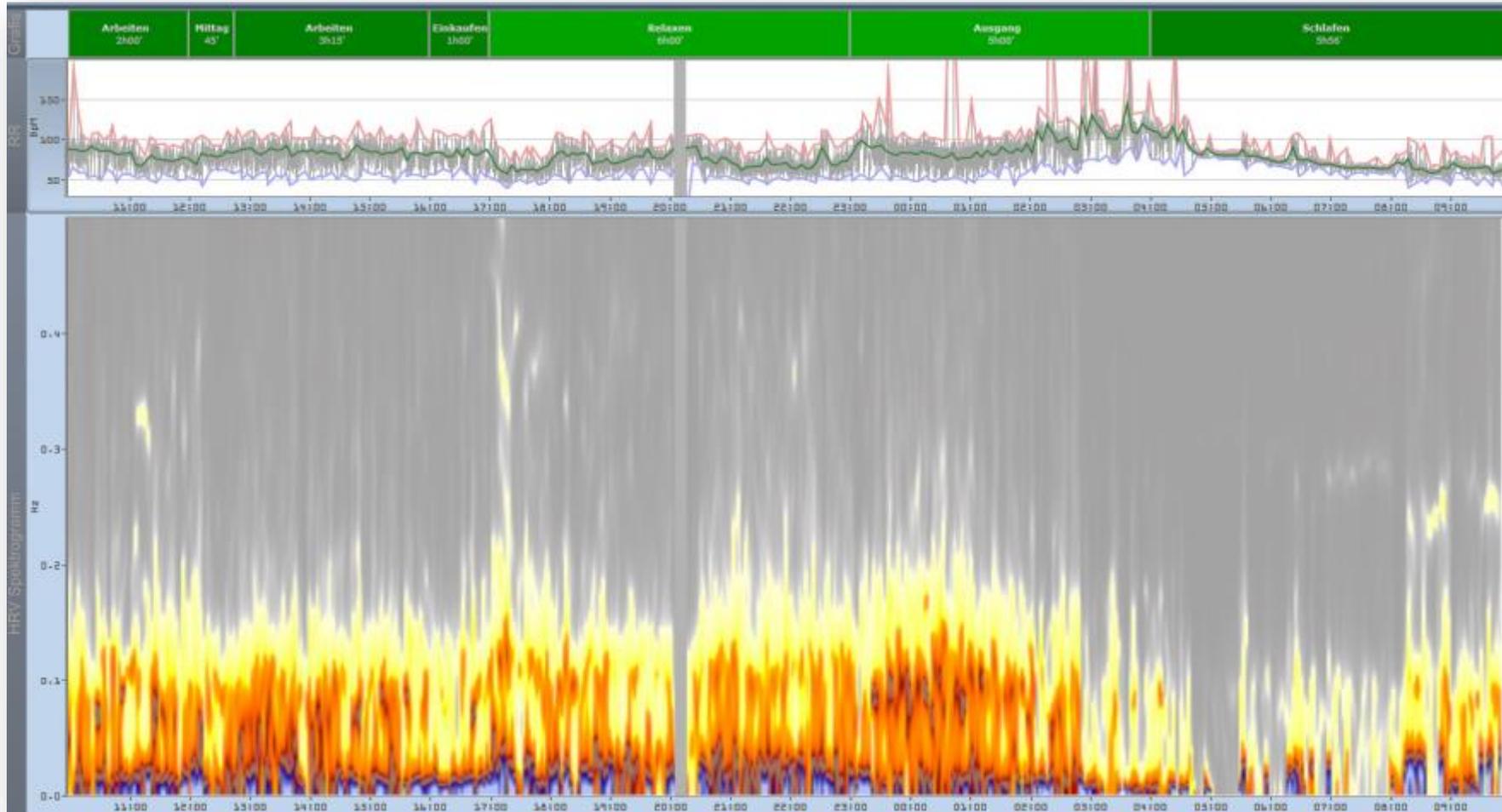
SDNN: 164 (Norm: > 100)
pNN50: 16.75 (Norm: > 5.00; ideal > 10)
Total Power: 2941 (Norm: > 5000)
log LF/HF: 0.366 (Norm: 0.500)
Validität der Messung: 99.31 % (Norm: > 95%)

Boreout, Politiker 48-jährig



39-j. Mitarbeiter

SDNN: 75.1 (Norm: > 100)
pNN50: 11.71 (Norm: > 5.00; ideal > 10)
Total Power: 4231 (Norm: > 5000)
log LF/HF: 0.72 (Norm: 0.500)
Validität: 99.6 (Norm: > 95%)



Mann 1962

Anamnese:

Herr L. gründete vor 25 Jahren mit 2 Kollegen ein IT-Unternehmen, das auf EDV-Support von KMU's spezialisiert ist. Seit 18 Jahren ist seine Frau an einer schweren Depression erkrankt, auch schon stationäre Behandlungen. Doppelbelastung beruflich und privat (2 Kinder aufgezogen, die heute erwachsen sind). Seit Jahren leidet er unter psychosomatischen Beschwerden. Extensive Abklärung von chronischen Spannungskopfschmerzen ist erfolgt. Schlafstörungen, Erschöpfung und Vergesslichkeit sind dominierende Symptome.

Vergangene Woche suchten mich seine Gründungskollegen auf und teilten mir mit, dass er im Moment zu 25% krankgeschrieben sei, in der verbleibenden Zeit jedoch nur 30% der zu erwartenden Leistung erbringen würde. Die Kunden würden ihn als Betreuer ablehnen, seine Arbeit sei fehlerhaft, er sei vergesslich und unzuverlässig. Wenn dies so weitergehe, müssten sie ihm, trotz Mitaktionariat, die Stelle kündigen, insbesondere, da sie keine Perspektiven sehen würden. Sie wären jedoch bereit, bei einem klaren Behandlungskonzept seine Genesung zu unterstützen und in Zukunft wieder mit ihm rechnen.

Befund:

Im HRV-Test zeigt sich ein deutliches Bild einer Burnout-Problematik mit gänzlichem Verschwinden der Signale des Parasympathikus und massiver Reduktion des Sympathikus. Die Herzratenvariabilität ist deutlich reduziert (siehe Anhang).

Therapie:

Effexor 150 mg 1-0-0

Effexor 75 mg 1-0-0

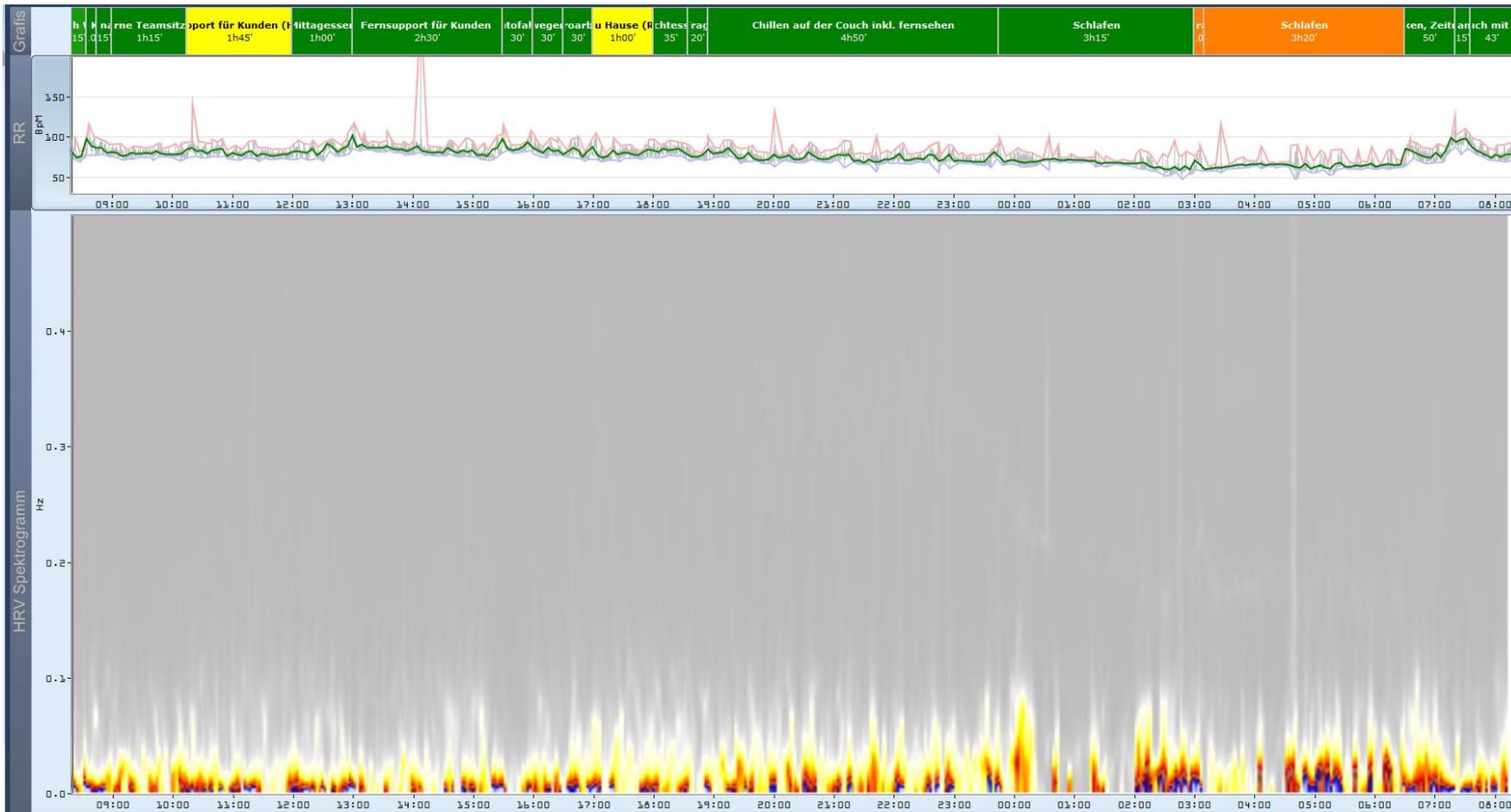
Nexium 20 mg 0.5-0-0

Mann 1962

Messung September 2014

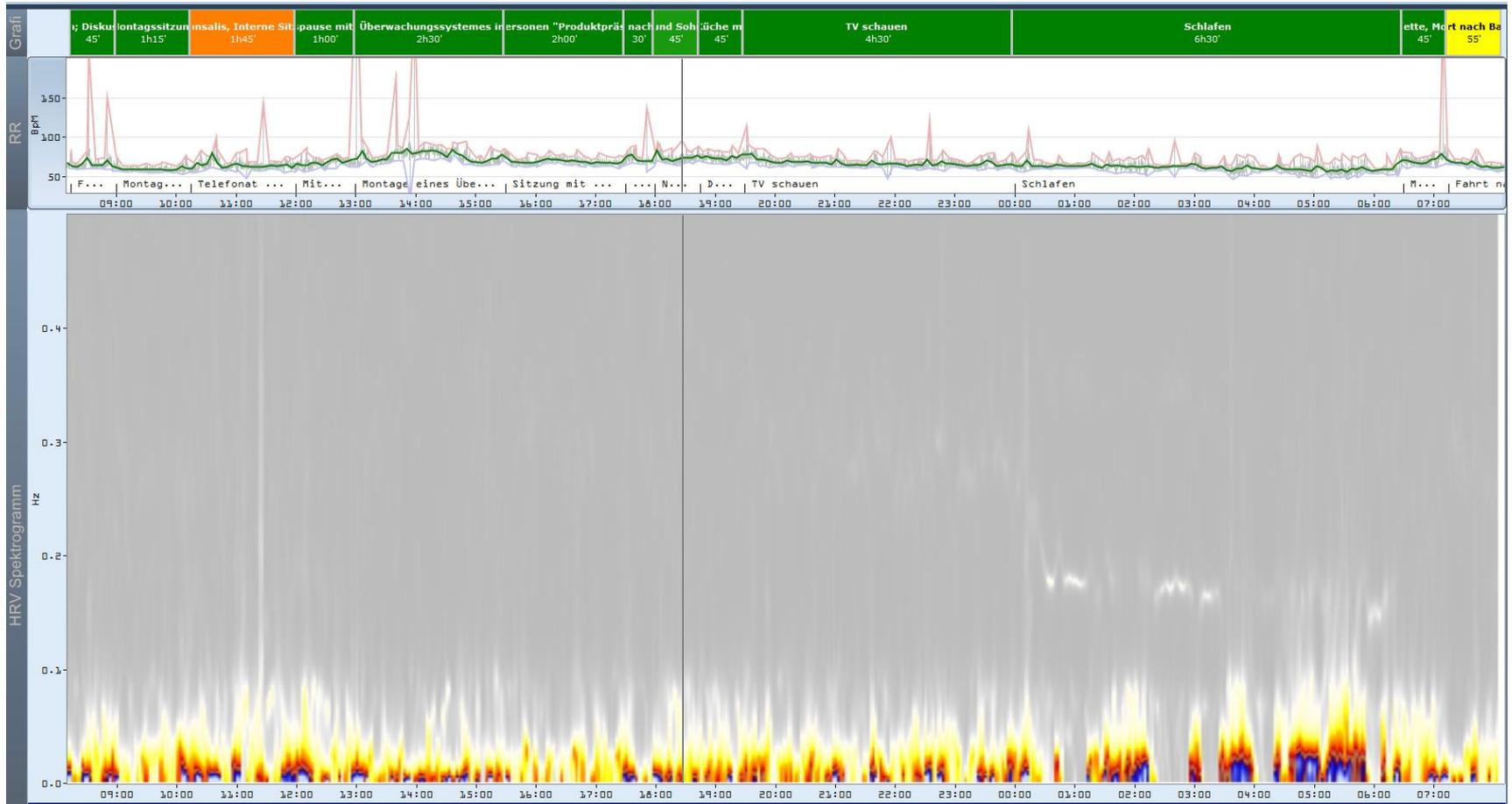
HRV-Parameter

SDNN: 95.2 (Norm: > 100)
 pNN50: 0.07 (Norm: > 5.00; ideal > 10)
 Total Power: 900 (Norm: > 5000)
 log LF/HF: 0.837 (Norm: 0.500)
 Validität der Messung: 99.94 (Norm: > 95%)



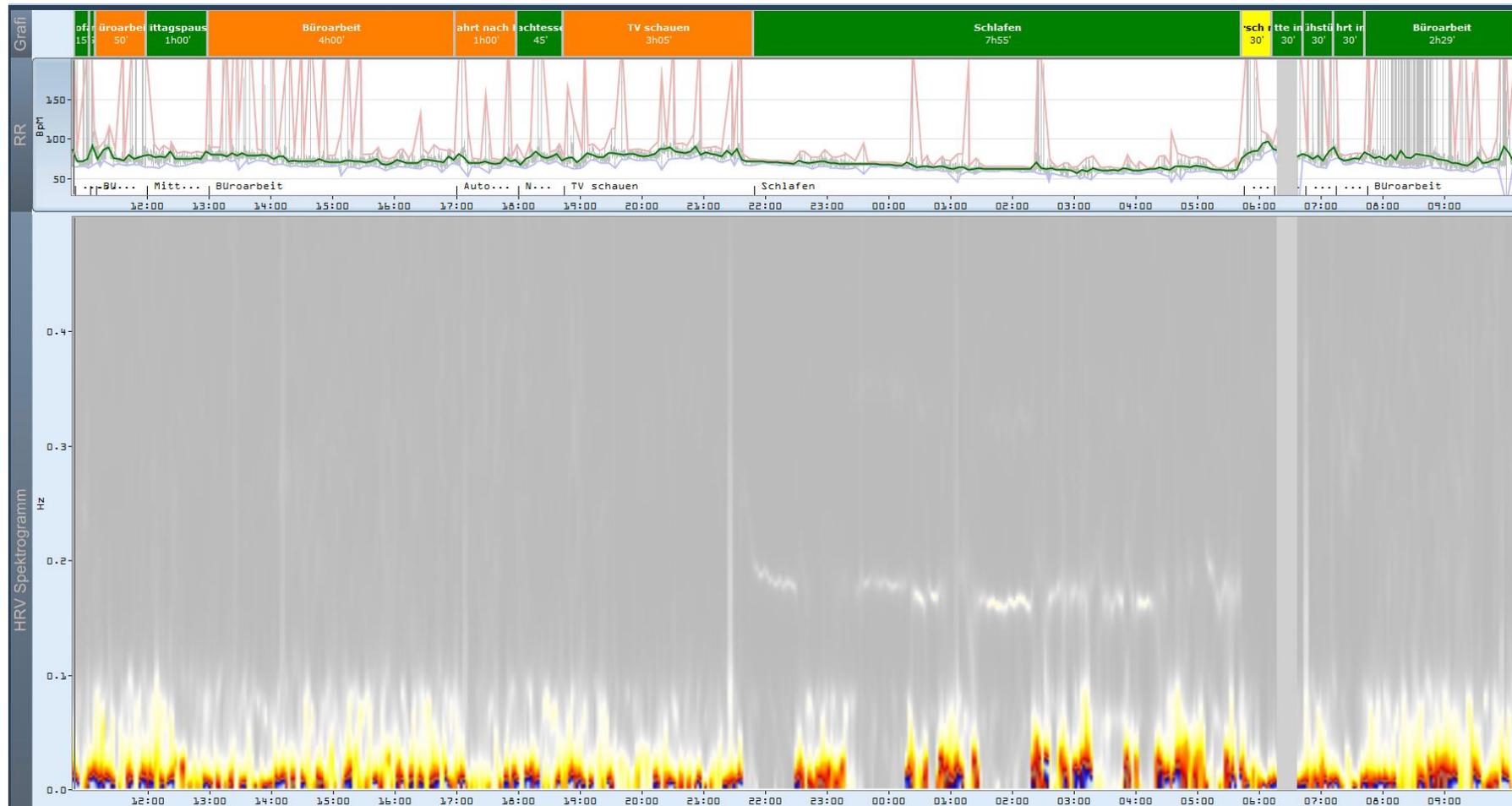
Mann 1962

Messung September 2015



Mann 1962

Messung November 2016



Mann 1962

HRV-Parameter

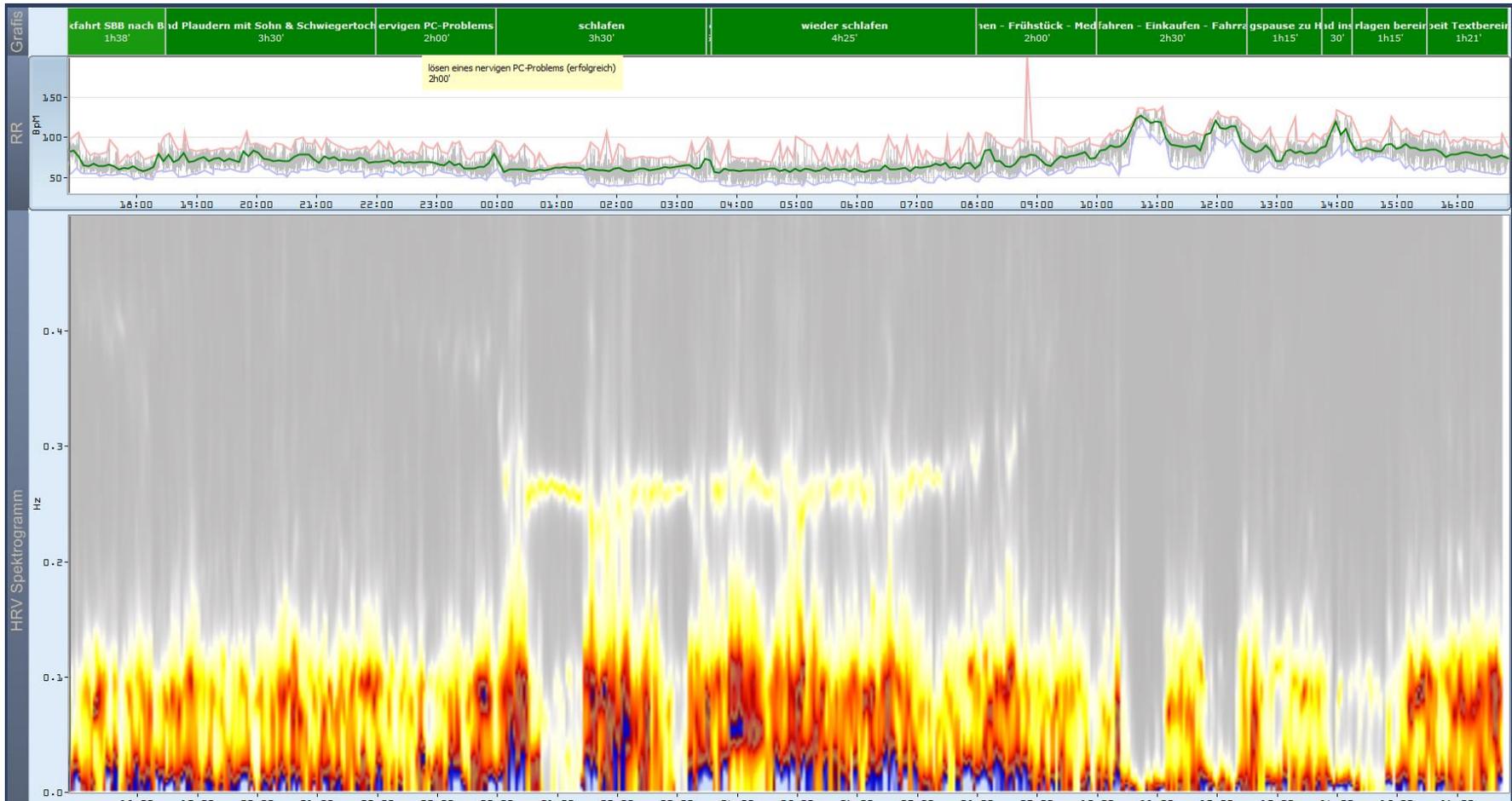
Datum	25.09.2019	07.03.2018	02.11.2016	09.11.2015	15.09.2014
SDNN	124	97.2	94.8	89.1	95.2
pNN	0.35	1.9	0.4	0.39	0.07
Total Power	1167	1199	1099	1203	900
log HF/LF	0.725	0.591	0.556	0.561	0.837
Validität	99.28	99.19	99.09	99.74	99.94
QRS Komplexe	104'486	103'062	100'892	96'316	110'058

- 2014 3 Monate Klinikaufenthalt in Meiringen
- Bewegungsverhalten deutlich verbessert bis Nov 2015, seither erneute Verschlechterung
- Dadurch Stagnation der Heilung des Burnouts

Burnout?

58-jähriger Mann als Burnout behandelt
4 Monate 100% arbeitsunfähig

SDNN 170 (Norm > 100)
pNN 11.24 (Norm > 5.00)
Total Power: 3884 (Norm > 5000)
log LF/HF: 0.814
Herzschläge: 104'666



Fallbeispiel

Chefärztin IPS somatisch

- Herzklopfen
- Gewichtszunahme
- Sensibilitätsstörungen Vorderarme und «chrüsele» auf Brust
- 4 Stunden Schlaf durchschnittlich
 - Erwacht 2-3 mal mit Gedankenkreisen

Chefärztin IPS kognitiv

- Konzentrationsstörungen
- Verlust Überblick
- Keine Vergesslichkeit
- Nervosität

Chefärztin IPS affektiv

- Depressiv
- Unsicher
- Verlust von Lebensfreude
- Verlust der Motivation
- Emotional distanziert
- Zynisch
- Aufbrausend
- Dünnhäutig
- Nimmt sehr viel persönlich
- Hinterfragt sich
- Verlust Selbstwert, zweifelnd
- Emotional (1 mal Heulanfall)

Chefärztin IPS sozial

- Partnergespräche immer weniger
- Weniger transparent
- Im Alltag gut
- Partner ist unterstützend
- Partner hat sie zu mir geschickt
- Beziehung noch nicht kaputt

Chefärztin IPS Persönlichkeit

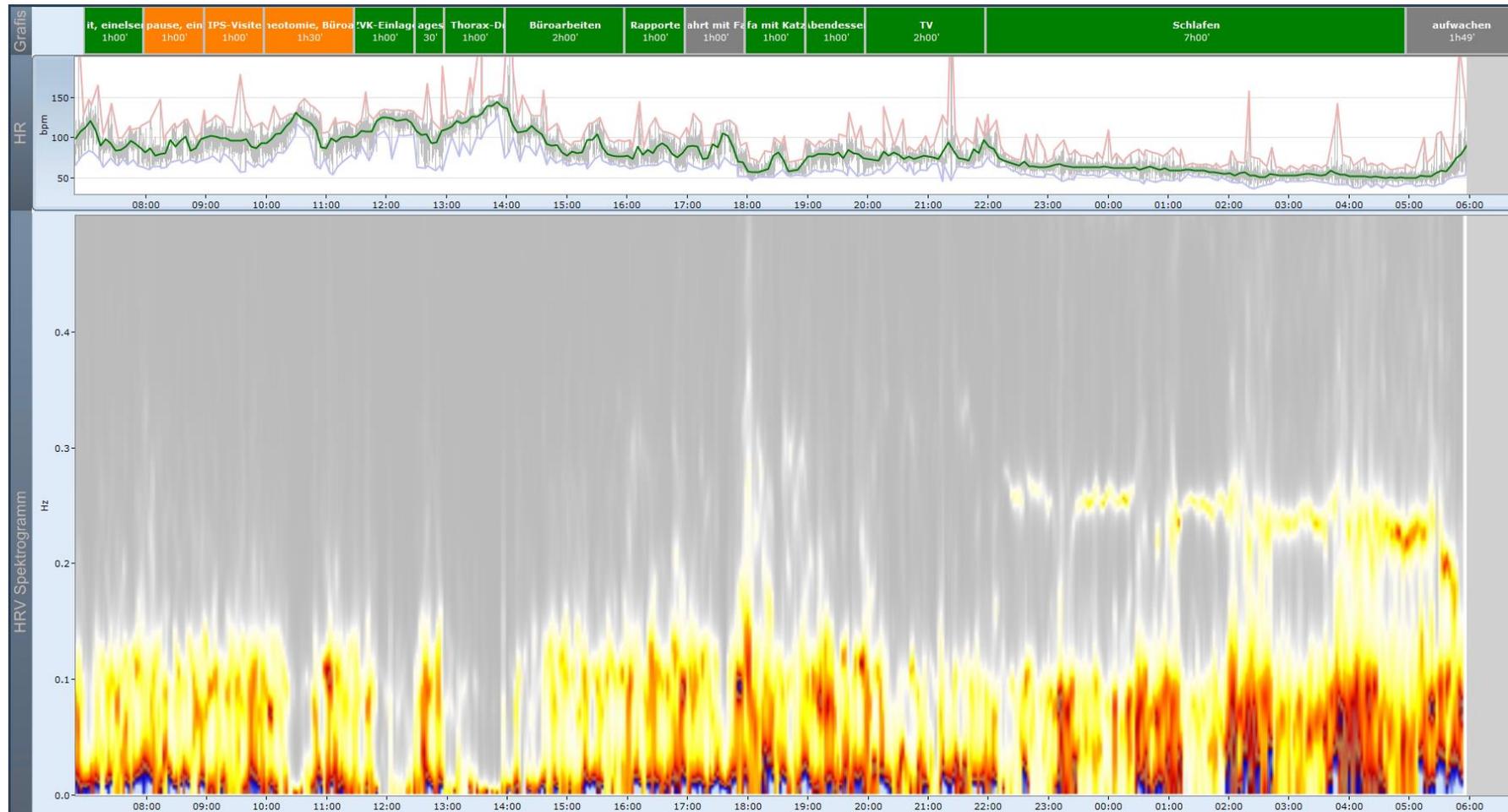
- Hohes Pflichtbewusstsein
 - Hohe Leistungsbereitschaft
 - Damit verbunden Versagensängste
 - Hang zum Perfektionismus
 - Hohes Engagement
-
- Effort-Reward-Dysbalance

BURNOUT ODER DEPRESSIVE EPISODE?

Chefärztin IPS 1967

HRV-Parameter

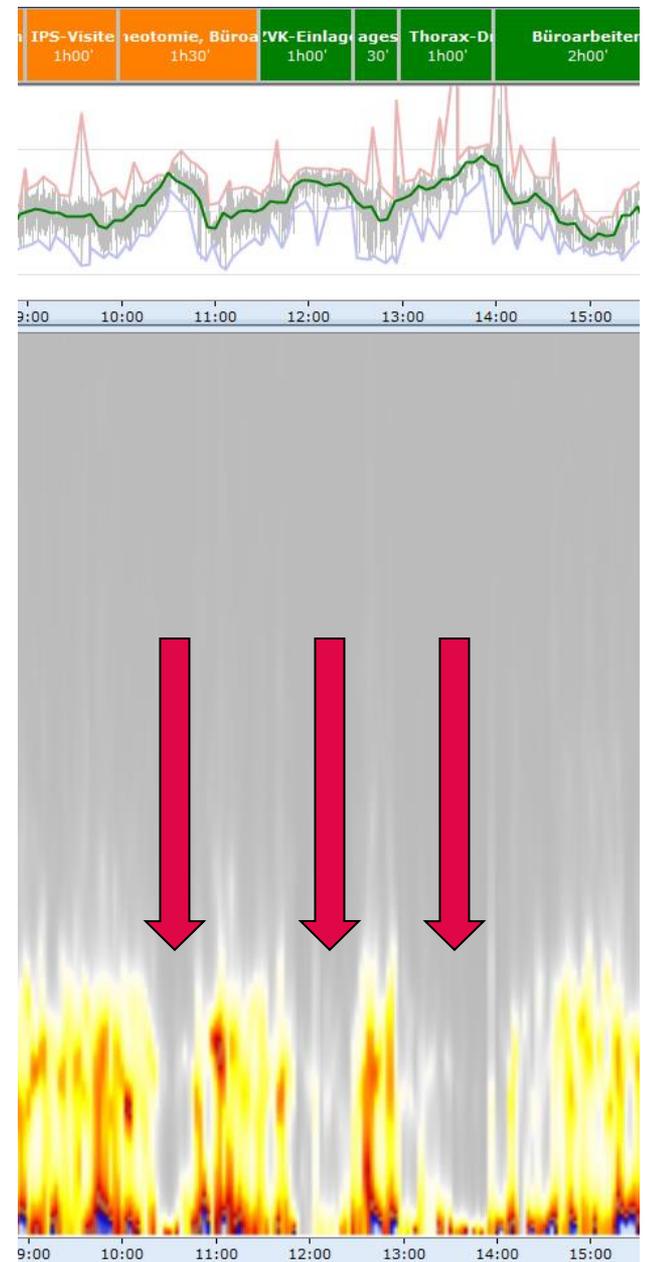
SDNN:	215.4 (Norm: > 100)
pNN50:	9.19 (Norm: > 5.00; ideal > 10)
Total Power:	2994 (Norm: > 3000)
log LF/HF:	0.759 (Norm: 0.500)
Validität der Messung:	99.64 % (Norm: > 95%)



Chefärztin IPS 1967

09:00	mässig	IPS-Visite
10:00	mässig	Tracheotomie, Büroarbeit
11:30	gut	ZVK-Einlage
12:30	gut	Mittagessen
13:00	gut	Einlage Thorax-Drainage
14:00	gut	Büroarbeiten

Puls 130 – 145 bei Interventionen!

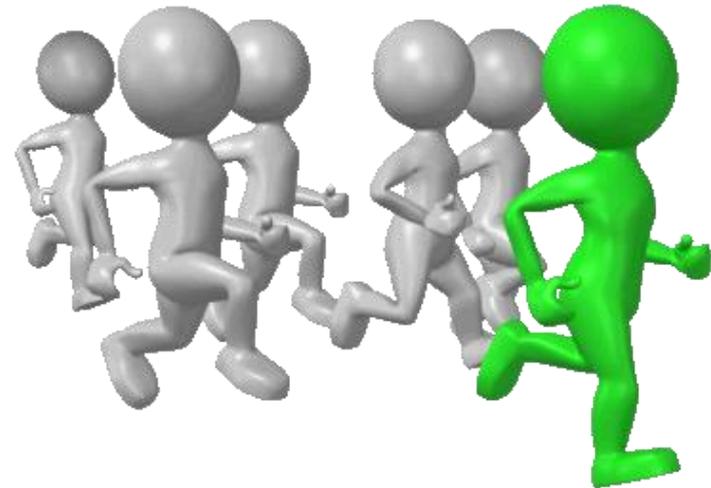


Empfehlung?

Stressbewältigung gehört heute zur Grundkompetenz jedes Arbeitnehmenden

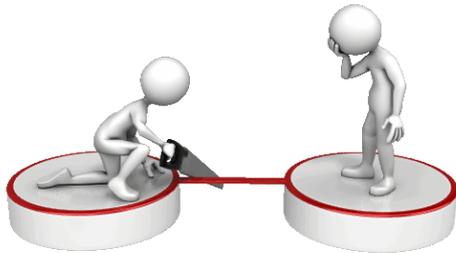
Prävention

Stressbewältigung



Individuell und Organisational

Handlungsempfehlungen Individuum

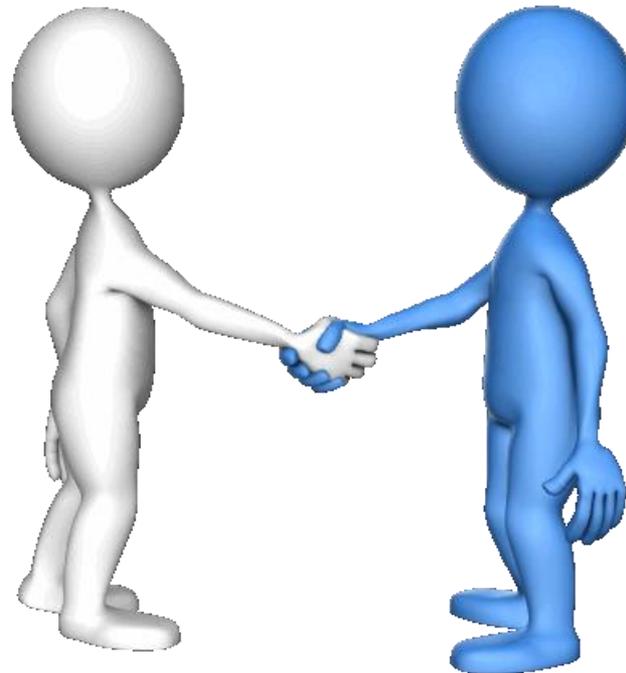


Handlungsempfehlungen Führungskraft

Führung und Gesundheit

Führungskraft 1

Wertschätzung und Dank



Berufliche Gratifikationskrisen - Modell

Modell beruflicher Gratifikationskrisen (J. Siegrist, 1996)

Extrinsische Komponente

- Anforderungen
- Verpflichtungen



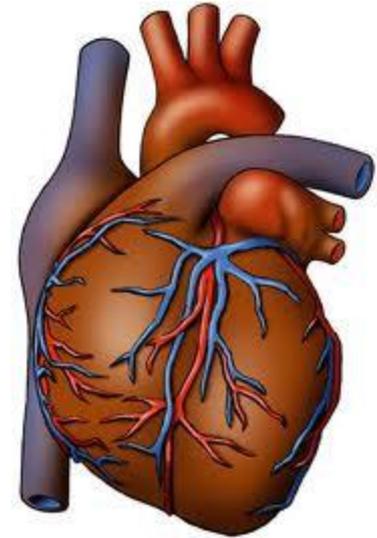
Erwartung
(‘übersteigerte
Verausgabungsneigung‘)

- Lohn, Gehalt
- Aufstiegsmöglichkeiten
- Arbeitsplatzsicherheit
- Wertschätzung



Erwartung
(‘übersteigerte
Verausgabungsneigung‘)

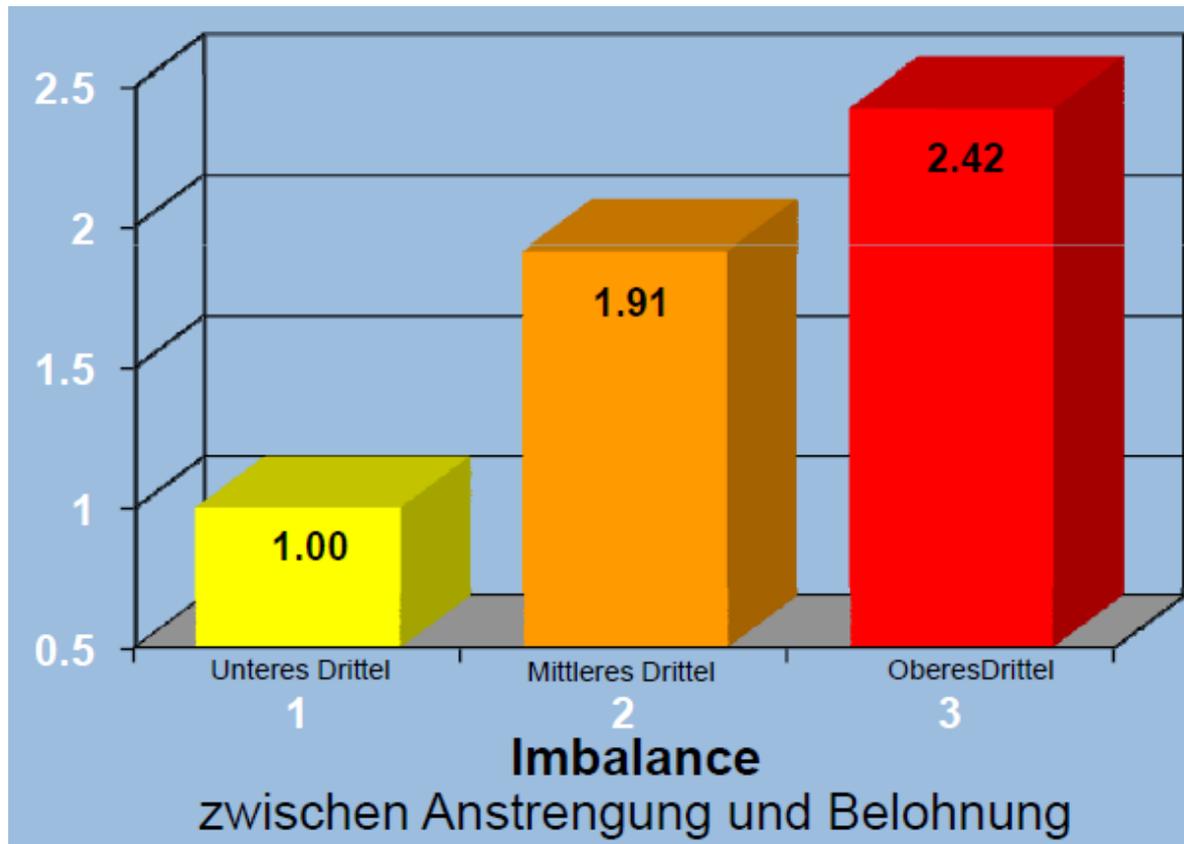
Intrinsische Komponente



Folgen einer Inbalance für das Herz?

Imbalance & kardiovaskuläre Krankheiten

Das Risiko, im Verlauf von 25 Jahren an kardiovaskulären Krankheiten zu sterben, beträgt...



Wer seine Anstrengungen nicht gewürdigt sieht, stirbt früher!

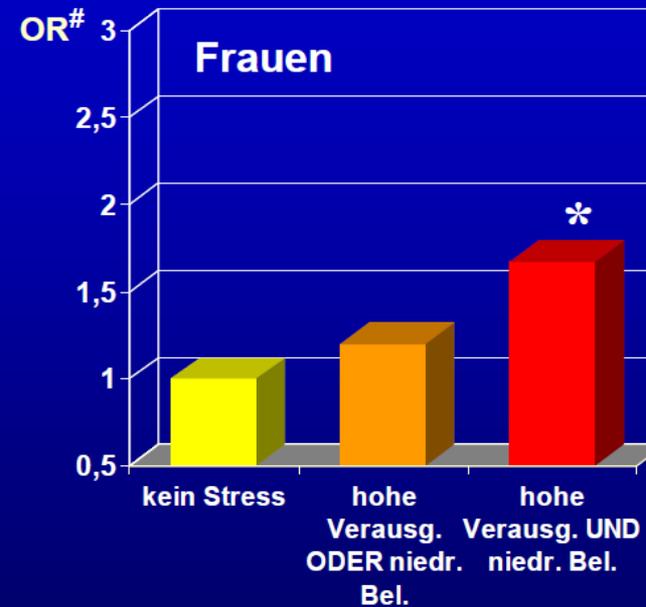
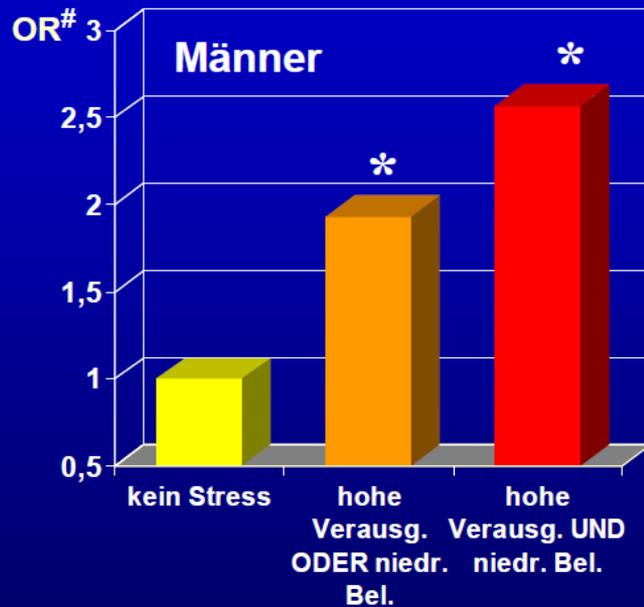
Kivimäki et al., 2002



Folgen der Inbalance für die Psyche?

Depression

Berufliche Gratifikationskrisen und Auftreten depressiver Störungen (GHQ): Whitehall II-Studie (N=6110, Zeitraum: 5.3 Jahre)



adjustiert für Alter, Angestelltengrad, Wert GHQ bei Eingangsuntersuchung; Personen im affektiver Störung zu Studienbeginn nicht enthalten

* $p < .05$

Quelle: S.A. Stansfeld et al. (1999), OEM, 56: 302.

Und die Motivation

Mögliches Mitarbeiterverhalten

= Distanzierung, Resignation, Demotivation

= Gleichgewicht wieder hergestellt

Lohn, Gehalt

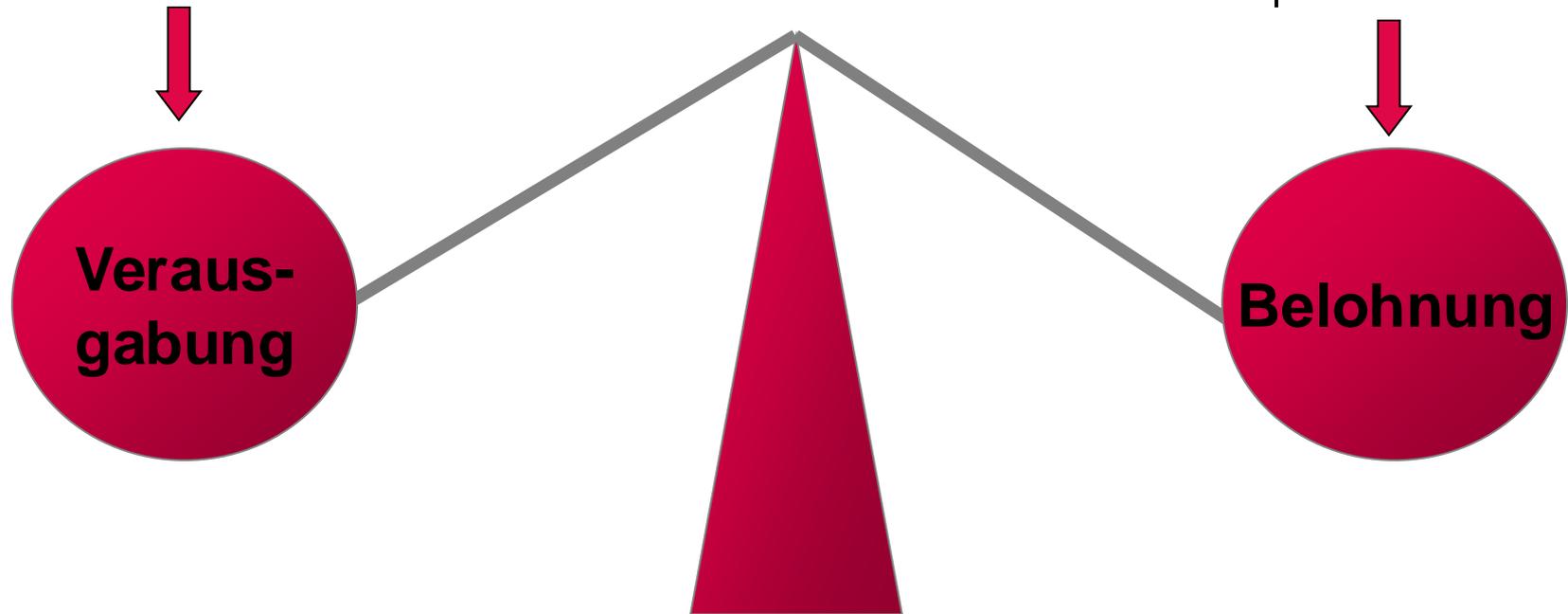
Wertschätzung

Aufstiegsmöglichkeiten

Arbeitsplatzsicherheit

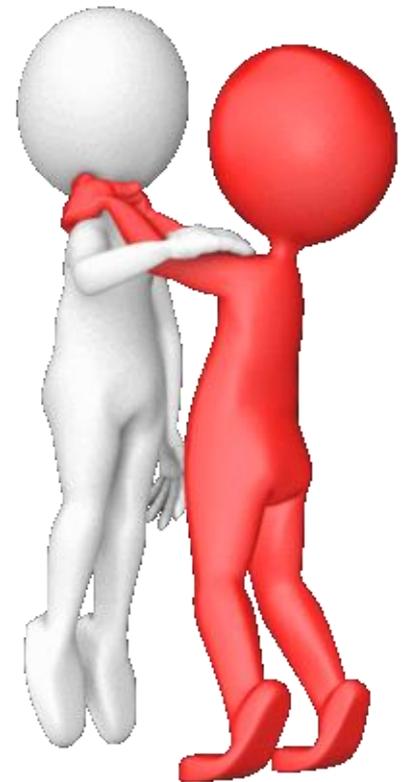
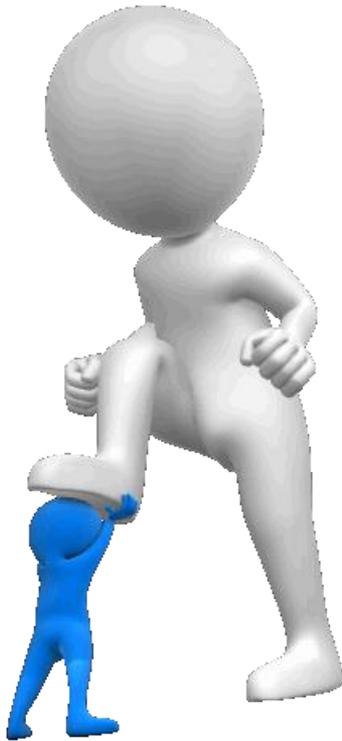
*Prinzip der
Reziprozität*

Anforderungen
Verpflichtungen



Führungskraft 2

Respekt

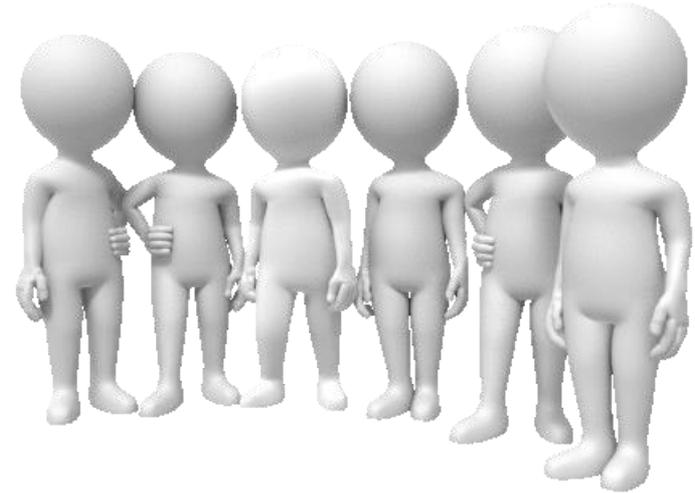


Führungskraft 3

Beobachten - Handeln



Führungskraft 4



- **Vorbild sein**
- **Begeistern**
- **Intellektuell stimulieren**
- **Feedback geben**
- **Individualisiert beurteilen**

Unternehmenskultur

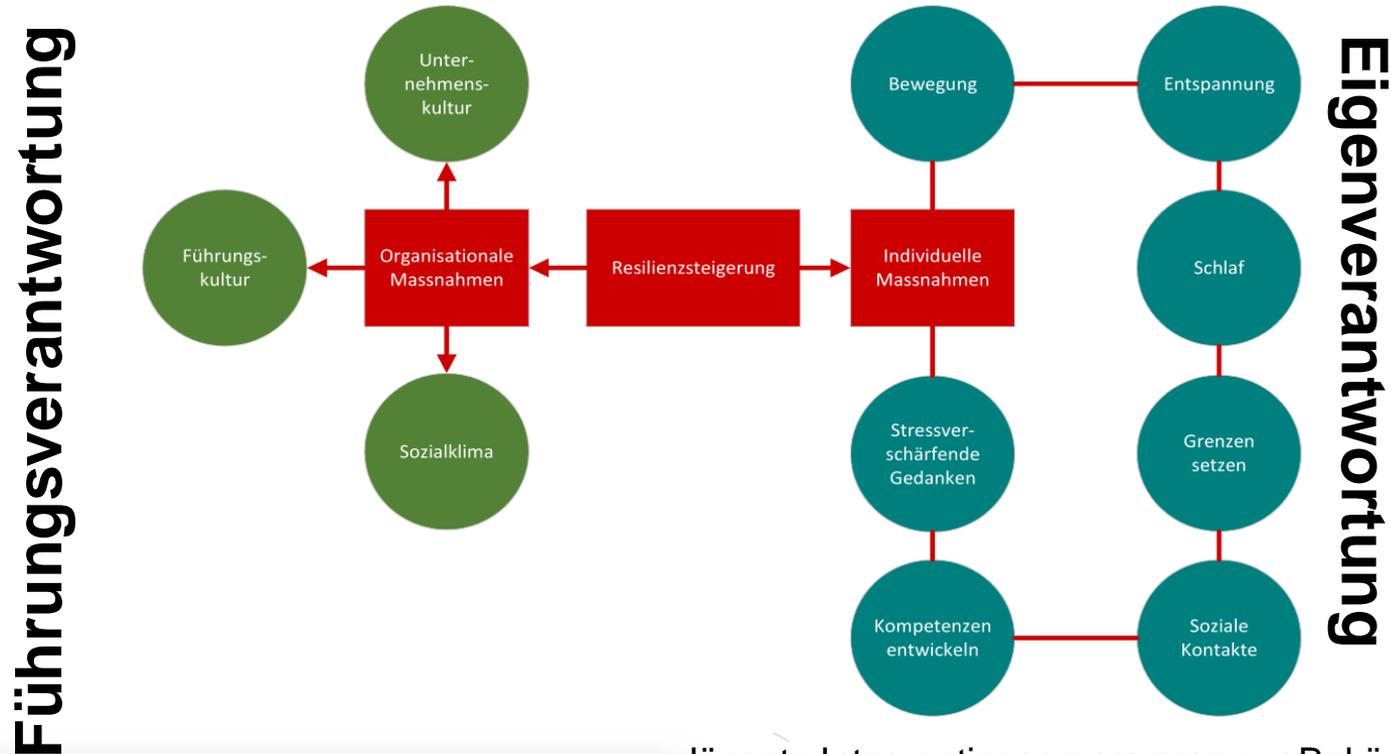
- **Führungskräfte prägen die Unternehmenskultur**
- Sie stellen die Weichen in Richtung
 - Einer Kultur der Angst, des Misstrauens und der Kontrolle oder
 - Eine Kultur des bedingungslosen Wettbewerbs und dem Streben nach dem persönlichen Erfolg oder
 - Eine Kultur der vertrauensvollen Kooperation auf der Grundlage **gemeinsamer Überzeugungen, Werte und Regeln**
 - In jeder Unternehmung finden sich diese drei Kulturtypen, entscheidend ist, welcher Kulturtyp vorherrscht

Unternehmenskultur

- Ergibt sich aus
 - gemeinsamen Überzeugungen
 - Werten
 - Regeln
- Unternehmenskultur ist das heute wichtigste Instrument zur Findung, Bindung und Führung exzellenter Mitarbeiter



Resilienzsteigerung beim Individuum und in der Organisation



Review > JAMA Intern Med. 2017 Feb 1;177(2):195-205. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.7674.

Controlled Interventions to Reduce Burnout in Physicians: A Systematic Review and Meta-analysis

Maria Panagioti¹, Efharis Panagopoulou², Peter Bower¹, George Lewith³, Evangelos Kontopantelis⁴, Carolyn Chew-Graham⁵, Shoba Dawson⁶, Harm van Marwijk⁶, Keith Geraghty⁷, Aneez Esmail⁶

Jüngste Interventionsprogramme zur Bekämpfung von Burnout bei Ärzten waren mit geringen Vorteilen verbunden, die durch die Annahme organisationsbezogener Ansätze noch verstärkt werden könnten. Dieses Ergebnis unterstützt die Ansicht, dass Burnout ein Problem der gesamten Gesundheitsorganisation und nicht des Einzelnen ist.

Packen Sie's an

