



Asklepios Klinik Harburg

TAGESKLINIK FÜR STESSMEDIZIN
ZENTRUM FÜR STRESSMEDIZIN
in St Georg



Asklepios Klinik Harburg

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Versorgungsauftrag für den südlichen Hamburger Raum

150 Betten / 8 Stationen

5 Tageskliniken

Institutsambulanz

TAGESKLINIK FÜR STRESSMEDIZIN

WIR BIETEN EINE **ACHTSAMKEITSBASIERTE**

BEHANDLUNG FÜR MENSCHEN IN EINER

BURNOUTSCHWEREN BIS SCHWEREN

DEPRESSIVEN EPISODE ODER EINER

ANGSTERKRANKUNG

"BURN-OUT"

"Burnout ist wie Pornographie – ich bin nicht sicher, ob ich es definieren kann, aber wenn ich es sehe, weiß ich, was es ist "
Forney et al., 1982

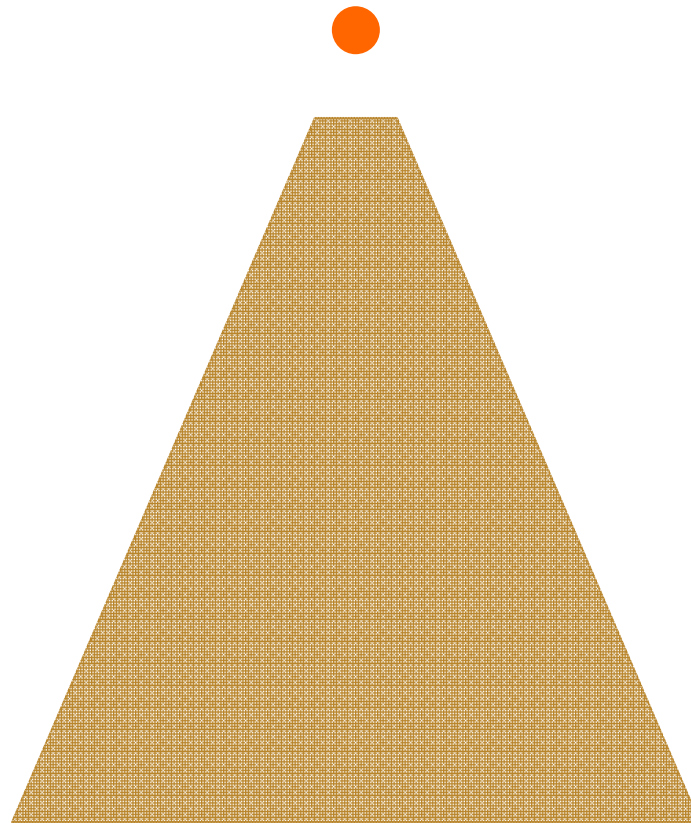
Was ist das?

DEFINITION

- Symptome
- Konflikt
- Prozess

WAS IST DER KONFLIKT ?

WAS HILFT ?
trial and error



XX.XX.XXXX

Schwere Depressive Episode
Mittelschwere depressive Episode
und
Angststörungen

SYMPTOME

Ca 130 verschiedene Symptome

Erschöpfung - Körpererleben

Müdigkeit, Erschöpfbarkeit, Ein-, Durchschlafstörungen, Kraftlosigkeit, verminderte Aufmerksamkeit, verlangsamte Bewegungsabläufe, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit, Infektanfälligkeit, Schmerzen

Depersonalisation - Beziehungserleben

Zynismus, Schuldgefühle, Desinteresse, Gefühl der Abgestumpftheit, Emotionslosigkeit, Reizbarkeit, sozialer Rückzug

Verringerte Leistungszufriedenheit - Selbstwertgefühl

Überforderungsgefühl, Selbstzweifel, Verlust des Selbstwertgefühls, Gefühl der Sinnlosigkeit, Mutlosigkeit, Angst

DEPRESSION

Depressive Episode

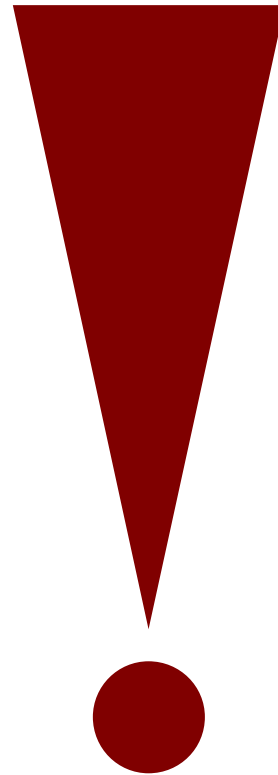
Hinw: Bei den typischen leichten ([F32.0](#)), mittelgradigen ([F32.1](#)) oder schweren ([F32.2](#) und [F32.3](#)) Episoden, leidet der betroffene Patient unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor. Die gedrückte Stimmung verändert sich von Tag zu Tag wenig, reagiert nicht auf Lebensumstände und kann von so genannten "somatischen" Symptomen begleitet werden, wie Interessenverlust oder Verlust der Freude, Früherwachen, Morgentief, deutliche psychomotorische Hemmung, Agitiertheit, Appetitverlust, Gewichtsverlust und Libidoverlust. Abhängig von Anzahl und Schwere der Symptome ist eine depressive Episode als leicht, mittelgradig oder schwer zu bezeichnen.

Inkl.:

- Einzelne Episoden von depressiver Reaktion
- Einzelne Episoden von psychogener Depression
- Einzelne Episoden von reaktiver Depression ([F32.0](#), [F32.1](#), [F32.2](#))

Wenn ich nach den Symptomen des Burnout frage, bekomme ich die Beschreibung eines Zustandes, der irgendwo auf der Wegstrecke liegt zwischen:





Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg

Erschöpfung

mal ausschlafen

für Ruhe sorgen

Sich was Gutes tun

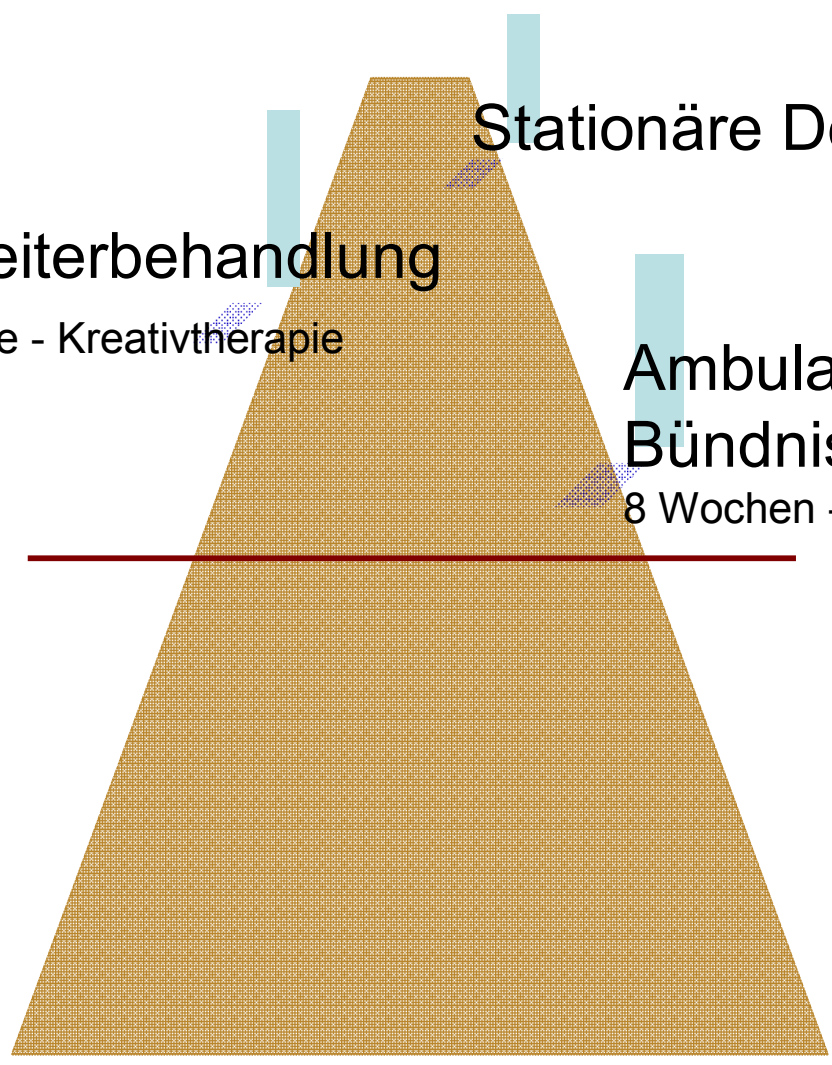
Depression

evt. Verlust von Antrieb und Motivation ?

sozialer Rückzug ?

enttäuschte Erwartung → Selbstentwertung ?





Stationäre Depressionsbehandlung

Ambulante Weiterbehandlung

IPT-Gesprächsgruppe - Kreativtherapie

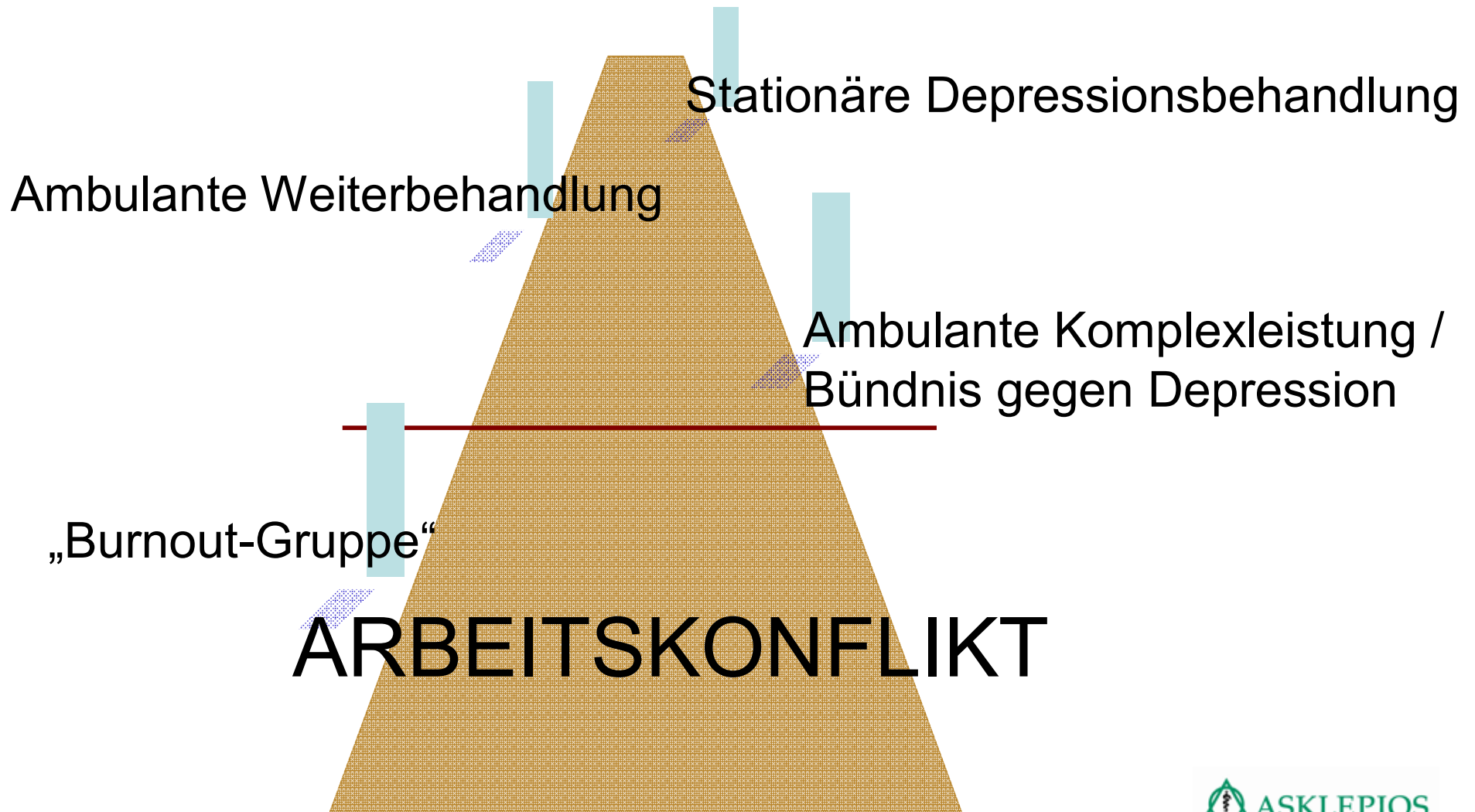
Ambulante Komplexeleistung /
Bündnis gegen Depression

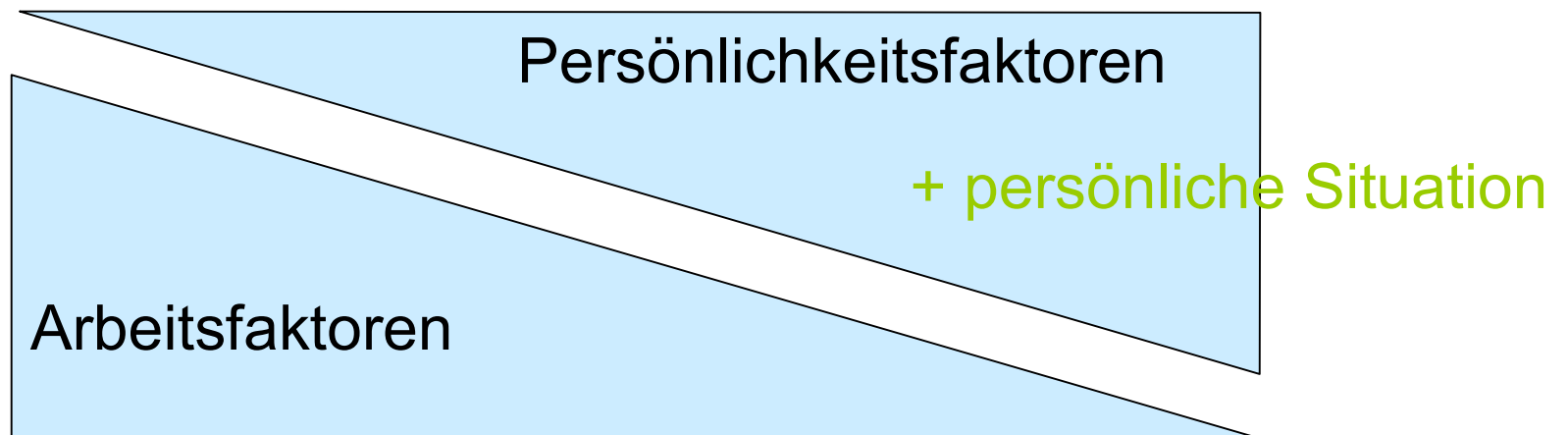
8 Wochen - Gruppenbehandlung



ASKLEPIOS
Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg

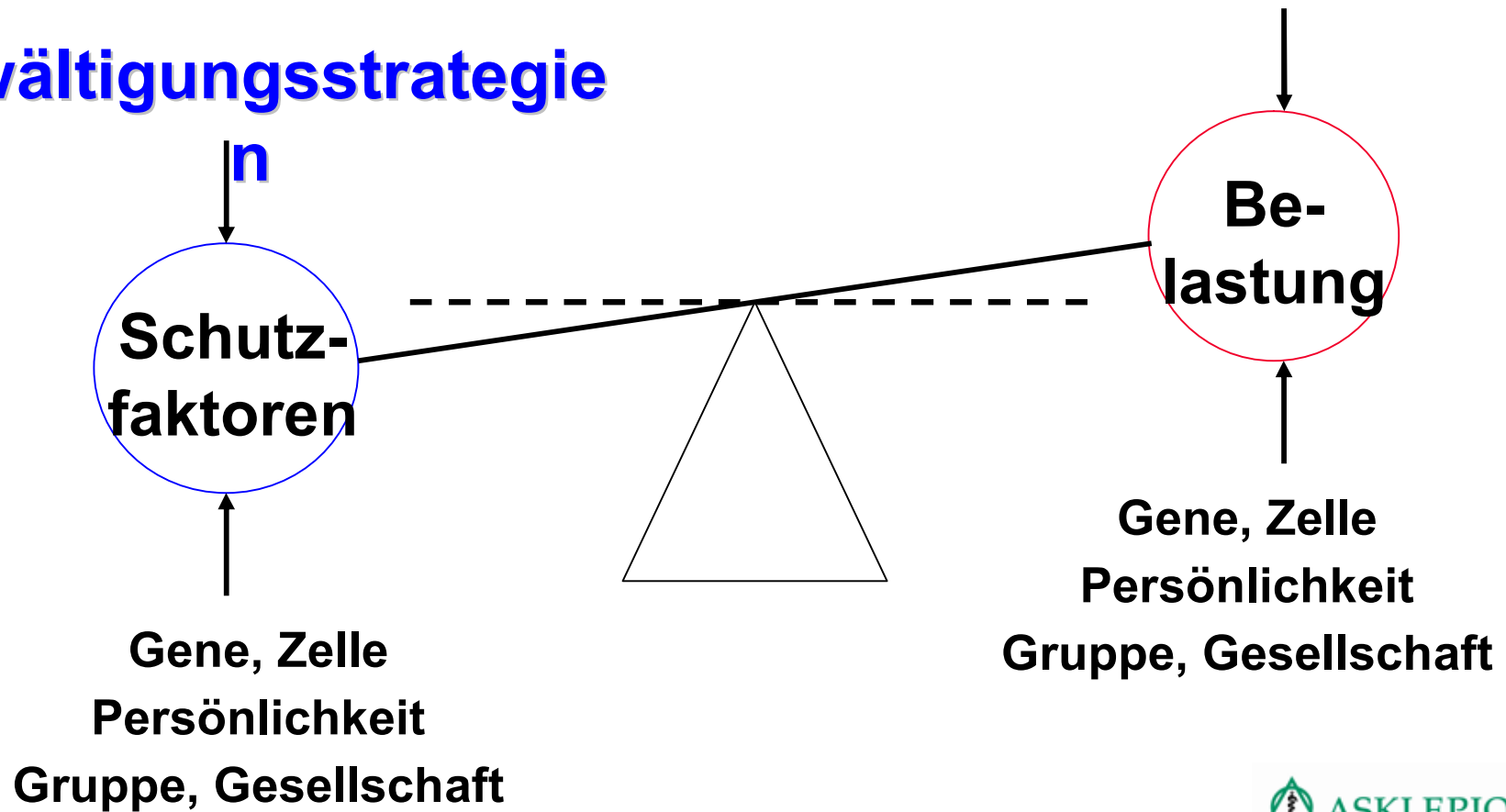




Vgl. Burisch 2006

Anforderung

Bewältigungsstrategie



"Riskante" Arbeitsfaktoren

- Wenig Anerkennung für (subjektiv) viel Engagement – effort-reward imbalance
- Wenig Kontrolle, wenig Entscheidungsspielraum – Gefühl willkürlich behandelt zu werden
- Wenig soziale Unterstützung – Gefühl allein oder angefeindet zu sein
- Arbeitsplatzunsicherheit
- schnelle betriebliche Umstrukturierungen
- mangelnde Aufstiegsmöglichkeiten
- fehlende Fort- und Weiterbildung
- Arbeitsverdichtung, hohe Arbeitsbelastung

Herausforderungen in der Arbeitswelt

- **Tertiärisierung** – Dienstleistung → Zunahme emotionaler und interaktiver Anforderungen
- **Informatisierung** – moderne Kommunikation → räumliche und zeitliche Flexibilität
- **Subjektivierung** – Eigenverantwortung in den Arbeitsprozessen
- **Akzeleration** – Beschleunigung der Arbeitsprozesse
- **Neue Arbeitsformen** – Diskontinuität der Beschäftigungsverhältnisse, Instabilität der Beziehungen

AUSGEBRANNT



Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg

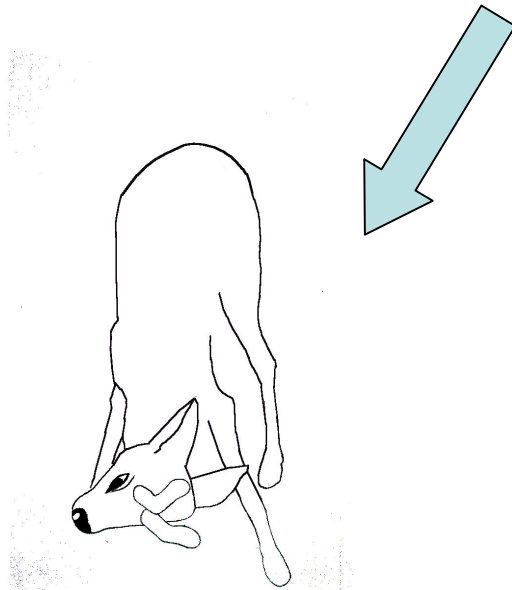
BURNOUT

Ein Arbeitskonflikt, der sich nach innen richtet.

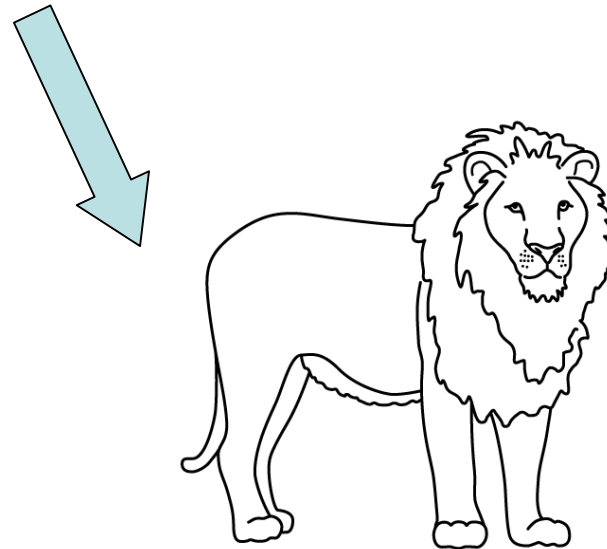
Vgl. Burisch 2006



ANFORDERUNG ?
=> Bewertung

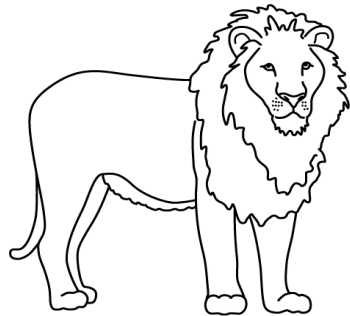


Irrelevant -
Komfortzone

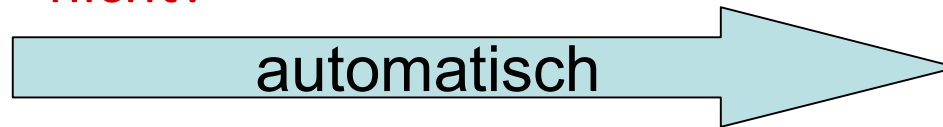


Relevant - Handlungsbereitschaft
Spannung:
schaff ich´s, schaff ich´s nicht?

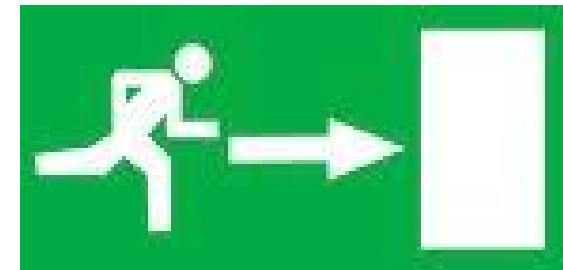
Reiz

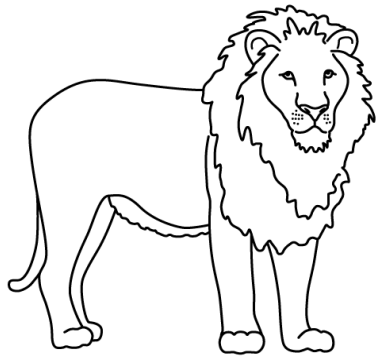


Handlungsbereitschaft
Spannung:
schaff ich´s, schaff ich´s
nicht?



Reaktion





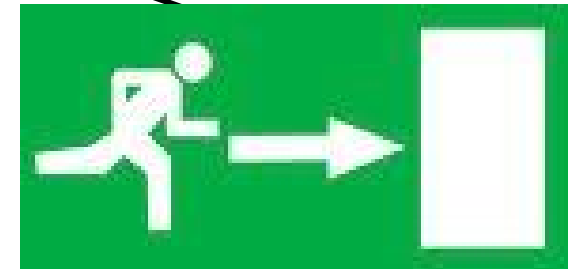
Der Organismus richtet sich auf die Bewältigung der Spannung aus. das Alarmsystem übernimmt die Führung:

Körper ist kampf- oder fluchtbereit

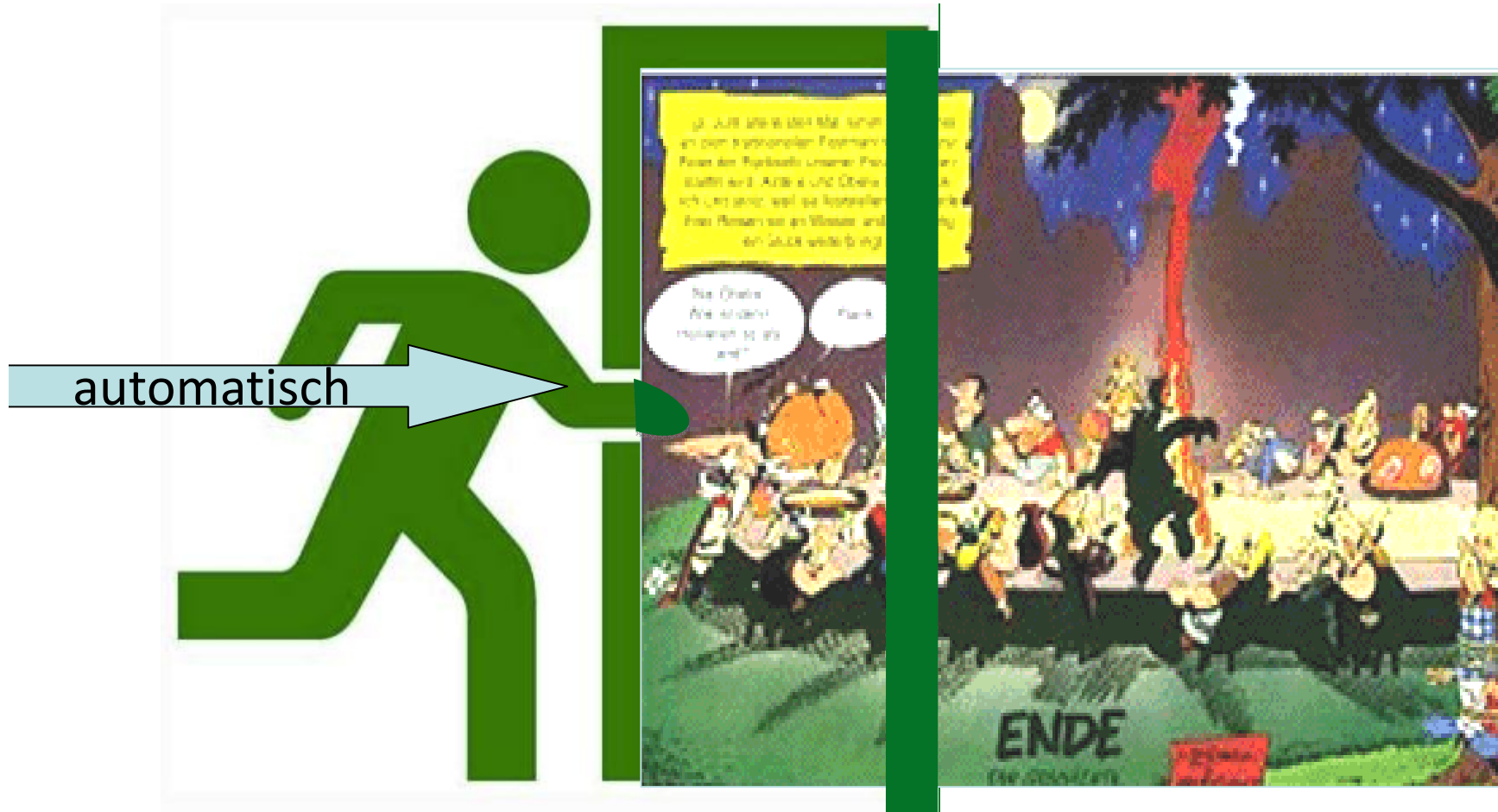
Emotionen sind aversiv

Denken fokussiert sich

- auf die Suche nach der besten Lösung
- auf den Abgleich von Ressourcen und Anforderung
- Gewohntes scheint sicherer als Neues



Sympathikusaktivierung



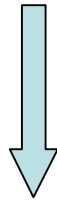
Parasympathikusaktivierung

 **ASKLEPIOS**

Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg

Zentrale Aufgabe eines Organismus ist die Bewältigung des **Spannungszustandes**, der durch eine Anforderung entsteht:



Bewältigung =
gesundheitsfördernd

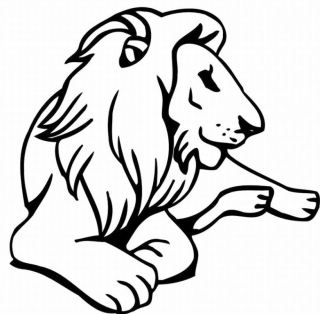
SALUTGENESE – A. Antonowsky

- **Kompetenz** - die Situation ist für mich verstehbar
- **Selbstwirksamkeit** - ich habe Kontrolle
- **Sinn** - ich erlebe mein Handeln als bedeutungsvoll

UND AM 7. TAGE
SOLLST DU
RUHEN



KEINE NOTWENDIGKEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE



 **ASKLEPIOS**
Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg



 **ASKLEPIOS**
Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg

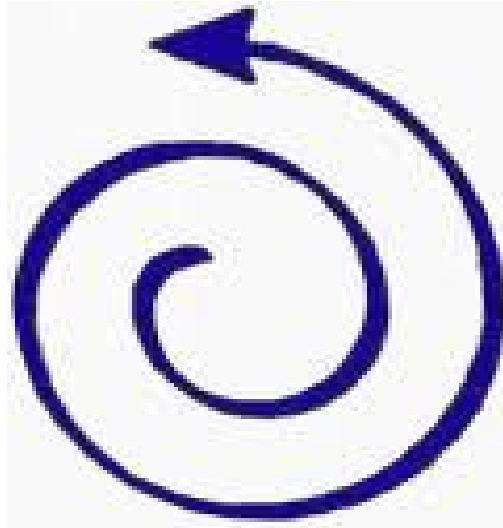
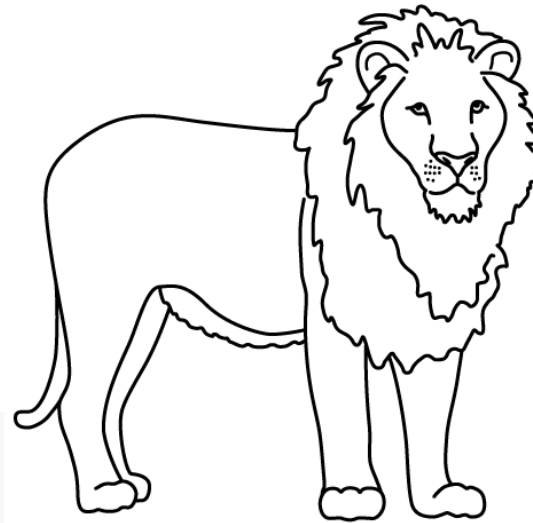


inkompetent
wirkungslos
bedeutungslos



ASKLEPIOS
Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg



Gemeinsam für Gesundheit

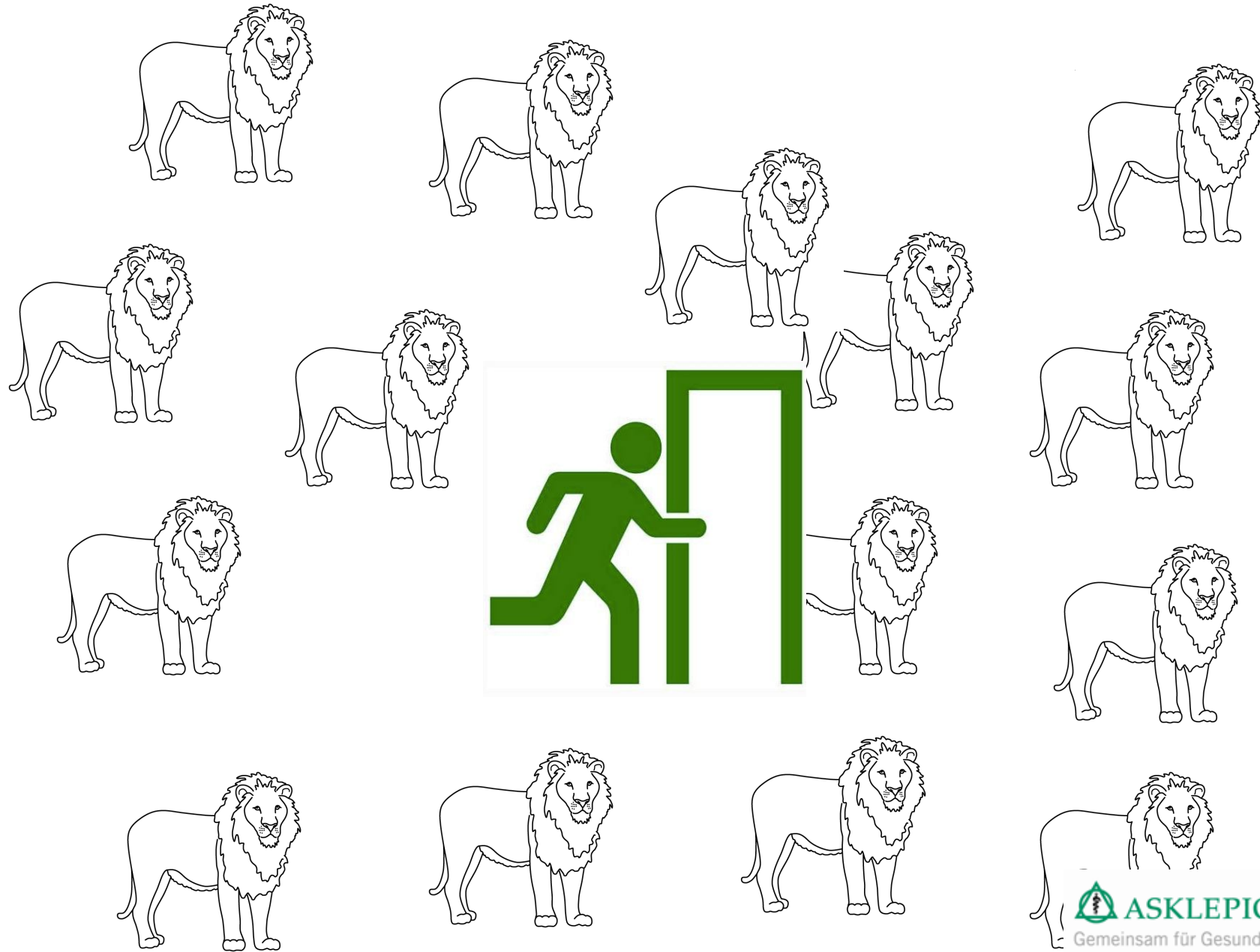
Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg





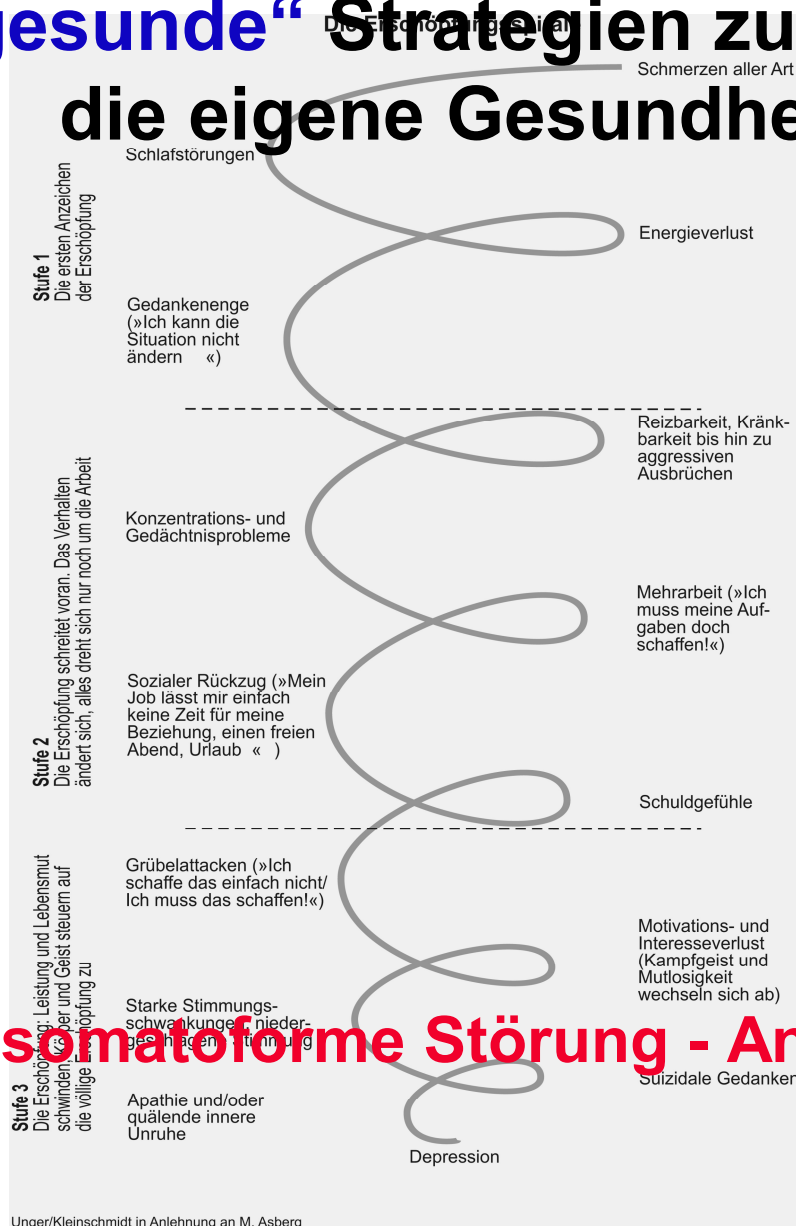
Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg





In einem spezifischen Konflikt werden bis hierhin „gesunde“ Strategien zum Angriff auf die eigene Gesundheit



Depression - somatoforme Störung - Angsterkrankung



„Du hast kein Anrecht auf die Früchte
Deines Tuns“ Bhagavat Gita



DEFINITION

- Symptome
- Konflikt
- Prozess

WAS IST DER KONFLIKT ?

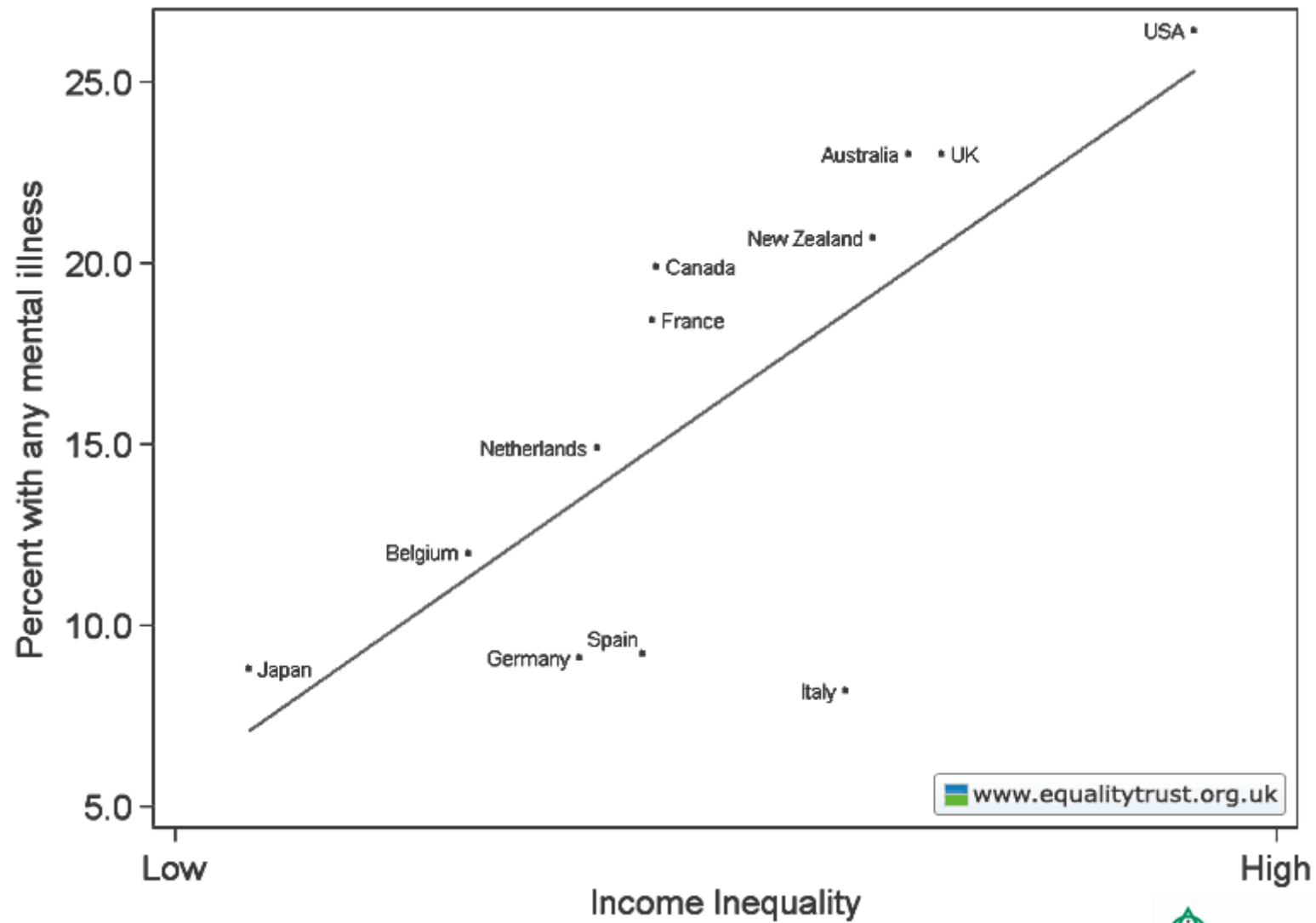
WAS HILFT ?



ASKLEPIOS

Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg





JEDER IST SEINES GLÜCKES SCHMIED





 **ASKLEPIOS**

Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg

„Burnout ist die Krankheit des entfesselten unternehmerischen Selbst, dem ständig eine Zielvereinbarung mit sich selbst im Nacken sitzt“

Christph Bartmann



Wie kann es möglich werden unter unbegrenzt offenen Arbeitsmöglichkeiten und Arbeitsanforderungen, Maß und Sicherheit zu finden, um nicht auszubrennen?

WAS IST DER KONFLIKT ?

WAS HILFT ?

„Der Mensch des Westens
hört von Menschen jenseits
des Meeres, die seit
Jahrhunderten ihren
Aufenthalt in der Leere
genommen haben“
Huston Smith



Gemeinsam für Gesundheit

Tagesklinik für Stressmedizin
Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik HH-Harburg

ACHTSAMKEIT

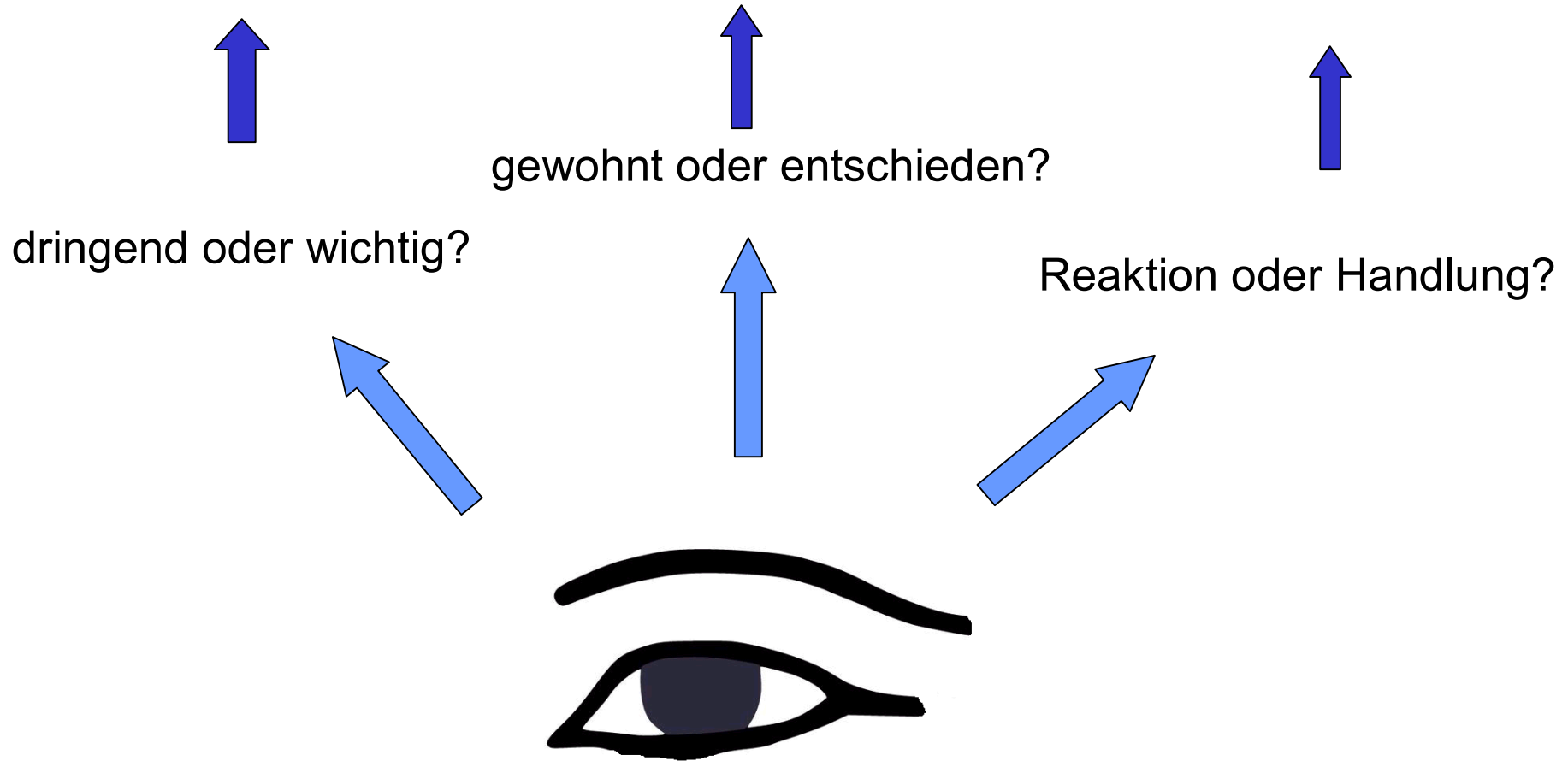
Intentional auf die Erfahrung des Augenblicks gelenkte Aufmerksamkeit.

Distanz zu automatischen Reaktionsmustern.



= > Selbst-bewusstes Handeln an Stelle automatischen Reagierens

Selbstverantwortung - Selbstfürsorge



Ich bin jetzt gestresst, und ich weiß, dass ich jetzt gestresst bin



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit