

«nur» gestresst oder psychisch krank – warnsignale früh erkennen

thomas ihde-scholl
chefarzt psychiatrische dienste der spitäler fmi ag (berner oberland)
stiftungspräsident pro mente sana

Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Überblick

Drei Skizzen und ein paar wichtige Fragen rund um die Themen Arbeit, Stress und Frühwarnzeichen psychischer Erkrankung

Intercity Interlaken-Bern 17:04



Einige Zahlen

- 89.5% der Erwerbstätigen bezeichnen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut
- 78.9% haben eine hohe oder sehr hohe Arbeitszufriedenheit
- 45.8% erachten die Auswirkung der Arbeit auf die Gesundheit als positiv

- Arbeit gibt uns Struktur
- Arbeit führt ohne grossen Aufwand zu Kontakt mit anderen Menschen
- Arbeit gibt uns eine Aufgabe und eine Identität

Einige Zahlen

- 10.3% erachten den Einfluss der Arbeit auf die Gesundheit als negativ

Einige Zahlen

- **Physische Belastungen haben zugenommen:**
 - 45.4% ermüdende Körperhaltung
 - 57.4% repetitive Handbewegungen

- **Bei den psychischen Belastungen fehlen Vergleichswerte**
 - 16.9% erleben sich als gestresst bei der Arbeit
 - 18.3% erleben sich als emotional verbraucht
 - 39.8% erleben sich geschwächt, müde und energielos

Ist Stress wirklich ungesund?



Nicht unbedingt


Ist Stress wirklich ungesund?



- Stress ist normal und hat es immer gegeben
- Eustress/Dystress
- Akuter/chronischer Stress
- Burn-out und Bore-out
- Äussere und innere Stressfaktoren



Macht Stress überhaupt (psychisch) krank?



Auch das ist gar nicht so klar, bzw. hängt davon ab in welchem Land man sich grade befindet

Macht Stress psychisch krank?

- Erklärungsmodelle psychischer Erkrankung sind kulturell unterschiedlich und stigmaabhängig
- Eher Triebfeder als Ursache
- Eher Mitfaktor als alleiniger verursachender Faktor
- Stress ist häufig ein Symptom psychischer Erkrankung
- Umgang mit Stress wichtiger als Vermeiden von Stress
- Korrelation am höchsten mit Depression

Guarding minds at work®

1. Zugang zu psychiatrisch-psychologischer Hilfe
2. Betriebskultur
3. Klare Führung, klare Erwartungen
4. Höflichkeit und Respekt
5. Persönliche Passung
6. Perspektive und Entwicklungsmöglichkeiten
7. Wertschätzung und Lob
8. Mitsprache und Partizipation

Guarding minds at work®

9. Arbeitsmenge
10. Engagement
11. Lebensbereich-Balance
12. Schutzmassnahmen gegen körperliche Unfälle
13. Schutzmassnahmen im psychischen Bereich

Was hat es mit dem Begriff des Burn-out Syndroms auf sich?

Das Burn-out Syndrom

- In der Bevölkerung Sammelbegriff für sämtliche psychische Befindlichkeitsstörungen am Arbeitsplatz
- Stigma und Kultur relevant
- Kontinuum zwischen gesund und krank
- Keine offizielle Diagnose
- Abgrenzung zur Erschöpfungsdepression umstritten
- Wirklich auf Arbeitsbereich begrenzt?

Das Burn-out Syndrom

- Erschöpfung, Demotivation, Zynismus und Vertrauensverlust in die eigene Leistungsfähigkeit als Kernmerkmale


Burn-Out Syndrom Frühwarnzeichen

- Benzin scheint verdünnt
- Sinkende Regenerationsfähigkeit in Ferien, Freizeit und Schlaf
- Die morgendliche Wahrnehmung des Berges vor einem wächst
- Leistungsabfall
- Sinkende Identifikation mit Arbeit
- Bremsen funktionieren nicht mehr
- Ungesunde Copingstrategien nehmen zu

Wie zeigt sich eine Depression am Arbeitsplatz?



Ganz schleichend hatte es begonnen....



Welche Frühwarnzeichen sehe ich als Arbeitgeberin
oder Teamkollege?

Frühwarnzeichen?

Das typische ist, dass sich depressive Erkrankungen zuletzt am Arbeitsplatz zeigen

Frühwarnzeichen einer Depression

- Leistungsabfall
- Leistungsunstetigkeit
- Kurze Absenzen mit Absentismusverdacht
- Psychosomatische Beschwerden
- Sozialer Rückzug
- Kritiksensitivität



Welche Frühwarnzeichen sehe ich als Betroffener?



Hunderte und doch keine

Frühwarnzeichen einer Depression

- Schlafstörungen
- Diffuse körperliche Missempfindungen
- Energie- oder Antriebsmangel
- Dünnhäutigkeit
- Innere Unruhe
- Veränderte Wahrnehmung
- Lust- und Freudlosigkeit
- Appetitveränderungen
- Diffuse Ängste



www.achtsamunterwegs.ch – Trekkings in der Wüste des Omans und auf der Via Spluga