



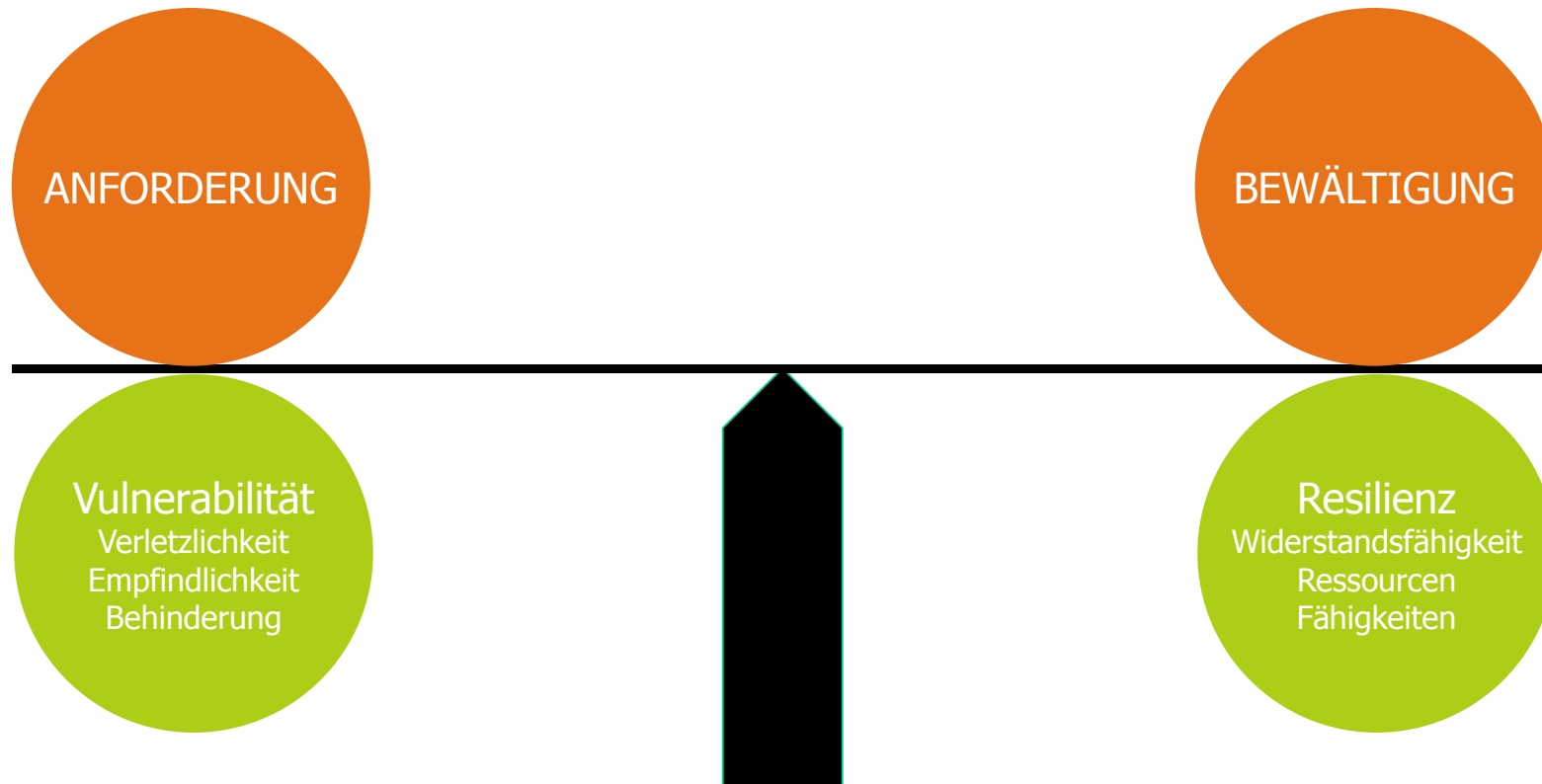
# Erschöpfung – Burnout - Depression

*Zwischen gesellschaftlichem Zeitgeist und seelischer Erkrankung*

Dr. med. Sylvia Claus  
-Chefärztin –

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
Klingenmünster

## Stress und seine Folgen: Die richtige Balance finden



*Quelle: Prof. Dr. Wolfgang Senf (2013): Psychische Krankheit in der Arbeitswelt. Eine Frage guter Führung?,  
Vortrag am 23.01.2013 beim psyGA-Fachforum bei der Deutschen Post AG*

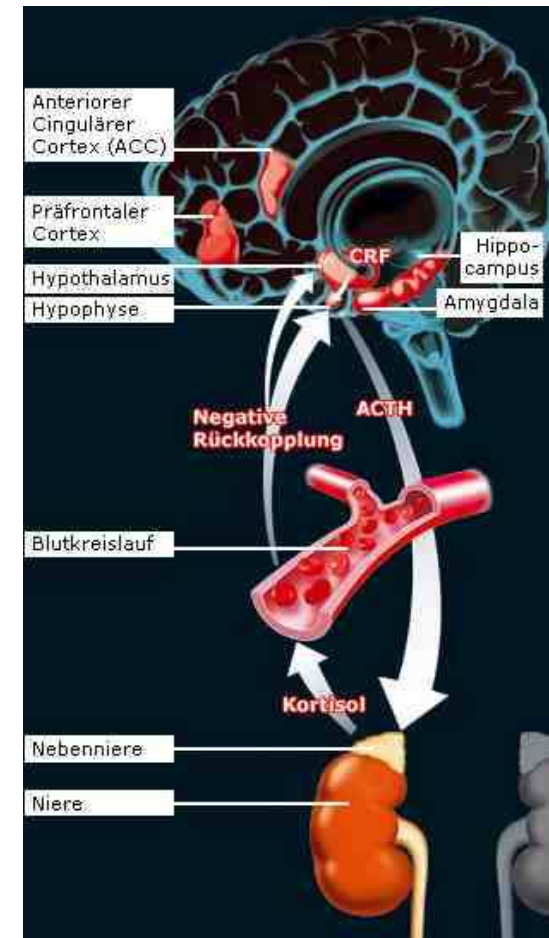
# Der Burnout-Zyklus



*nach Freudenberger und North*

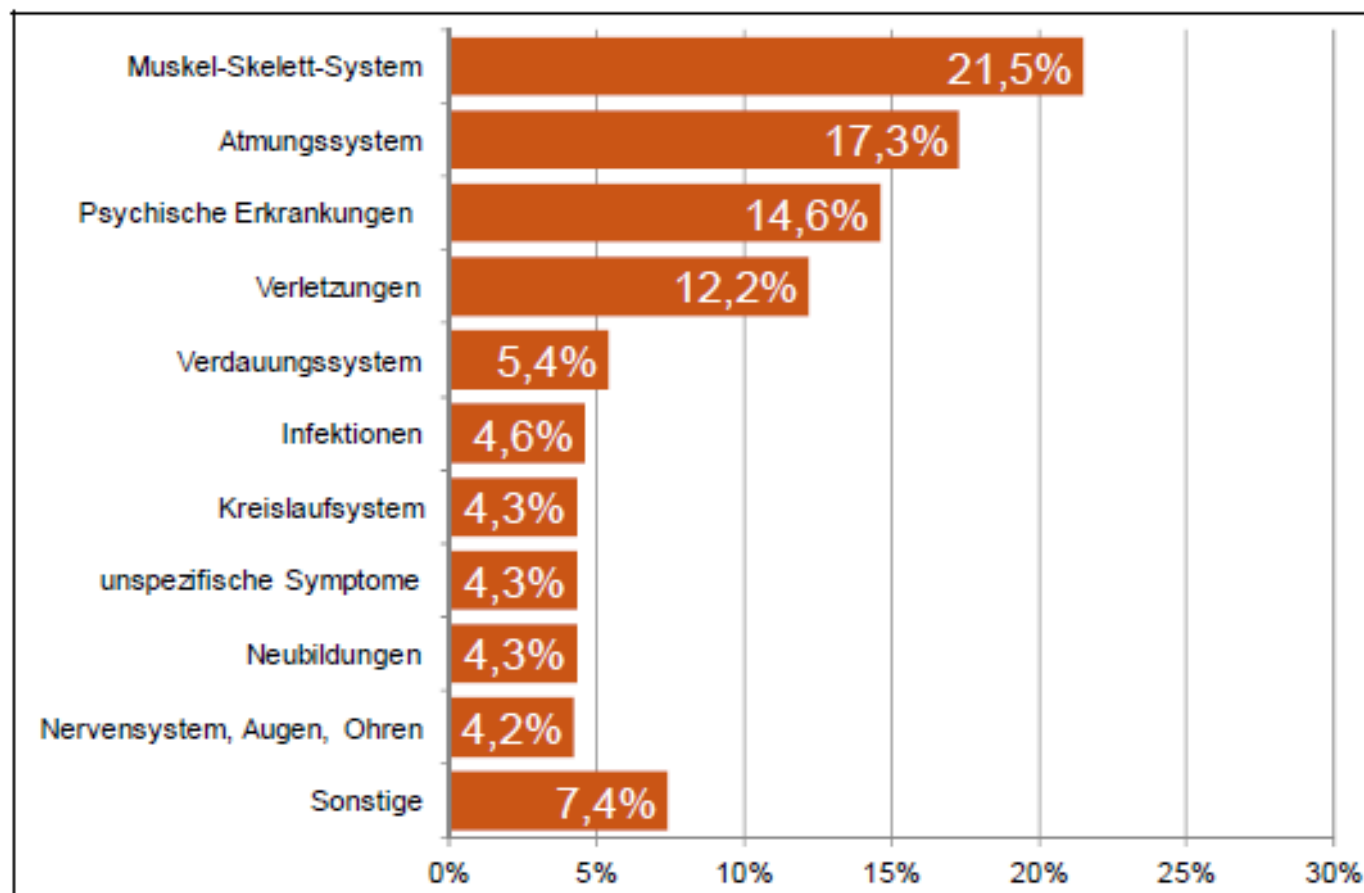
# Psychosozialer Stress

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Einschlafschwierigkeiten
- Gereiztheit und schlechte Laune
- Substanzmissbrauch
- Kopfschmerz, Rückenschmerz, Verspannung





## Anteil der 10 wichtigsten Krankheitsarten an den AU-Tagen



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2013

## Stabile Situation in Europa und Deutschland

### EUROPA

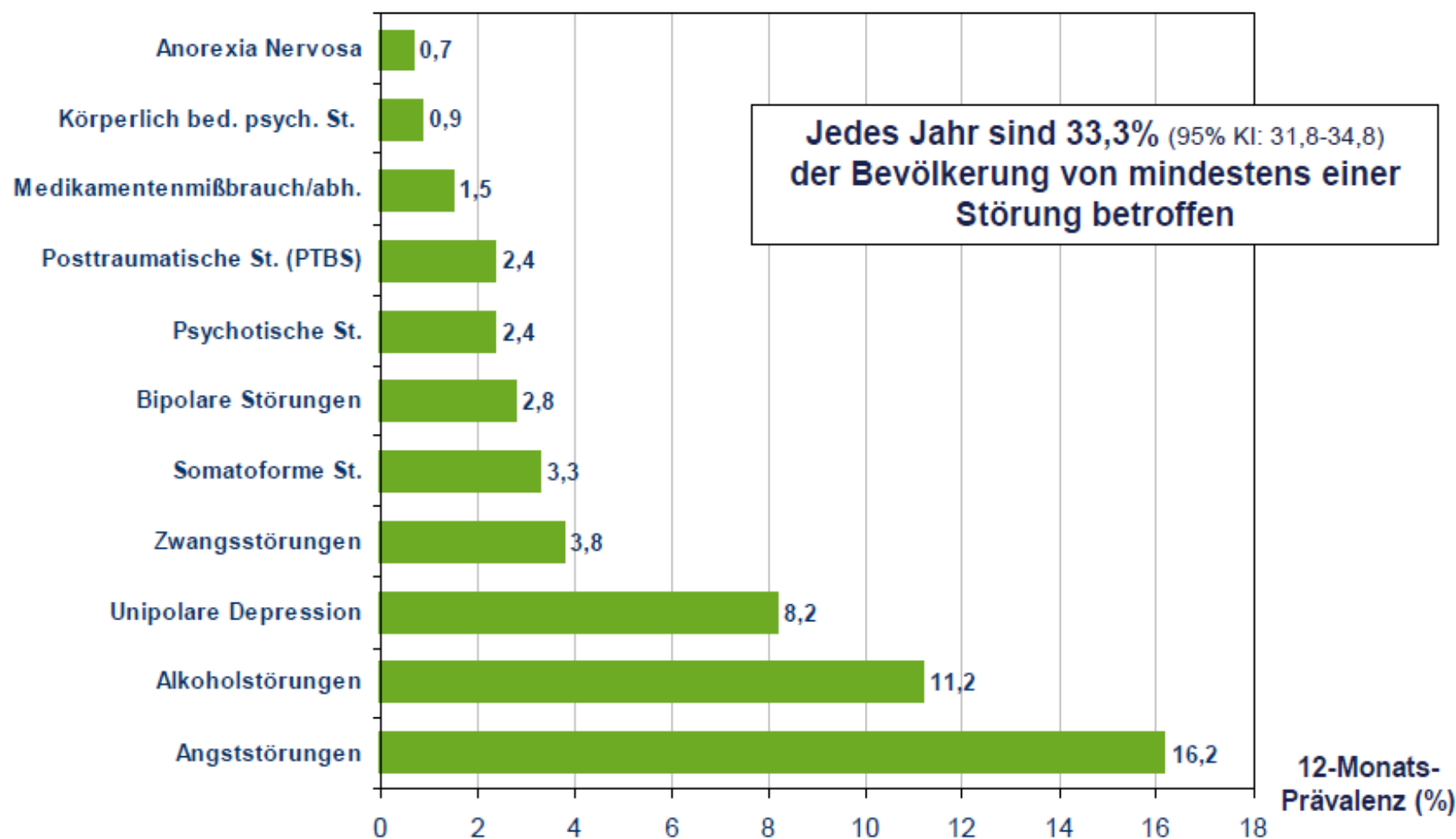


### DEUTSCHLAND



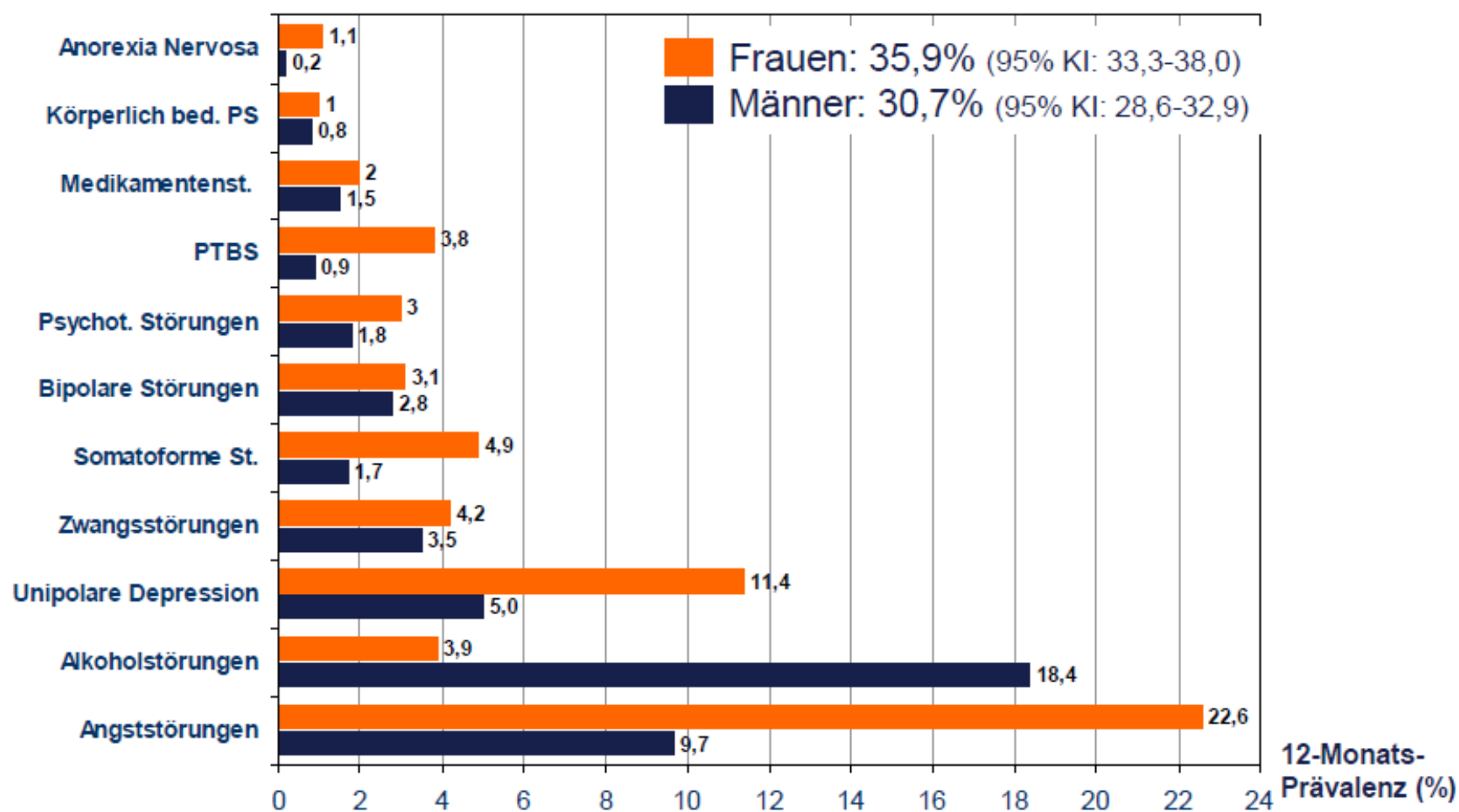
*Quelle: Senf, Wittchen et al. (2011): The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010.*

## Was sind die häufigsten psychischen Störungen? (12-Monatsprävalenz)





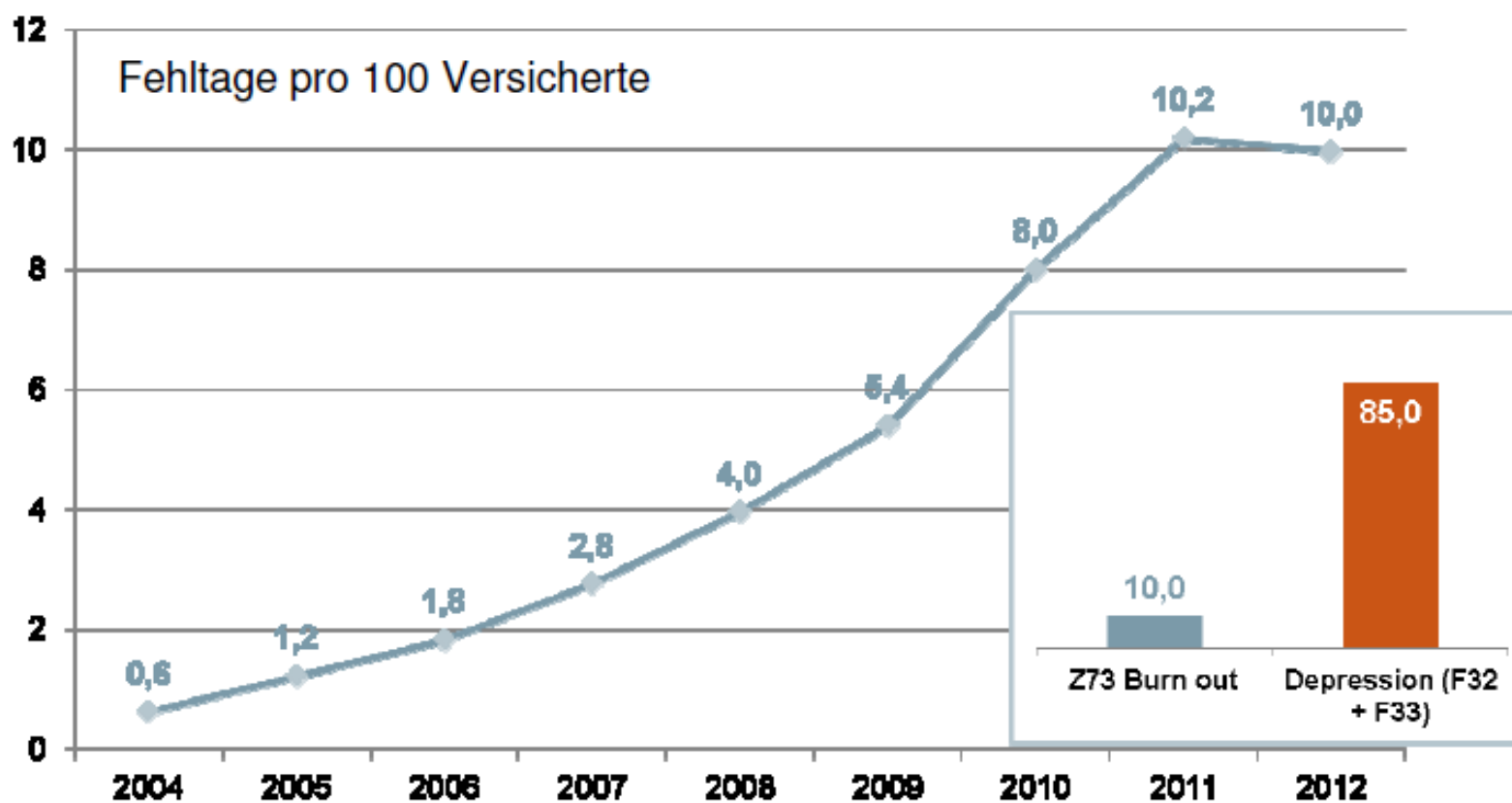
## Die häufigsten psychischen Störungen bei Männern und Frauen







## Bewertung des Phänomens „Burnout“ in Bezug auf das verursachte Fehltagevolumen (Bund)



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2004-2012



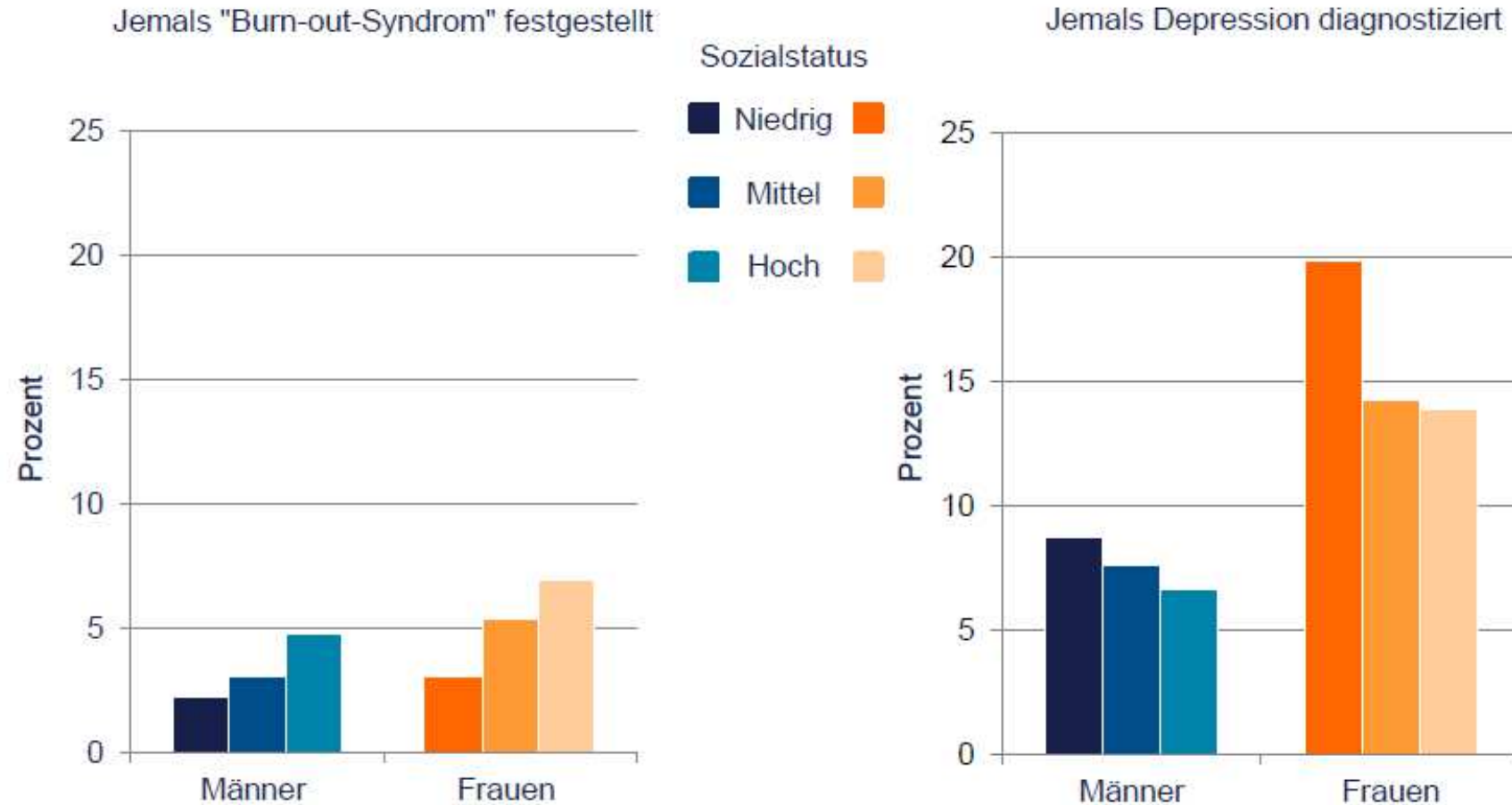
## Burnout oder Depression?

- Emotionale Erschöpfung
- Zynismus
- Subjektiv reduzierte Leistungsfähigkeit
- Unspezifische Begleitsymptome
- → Kontext Arbeitsplatz
- → sozial anerkannt!



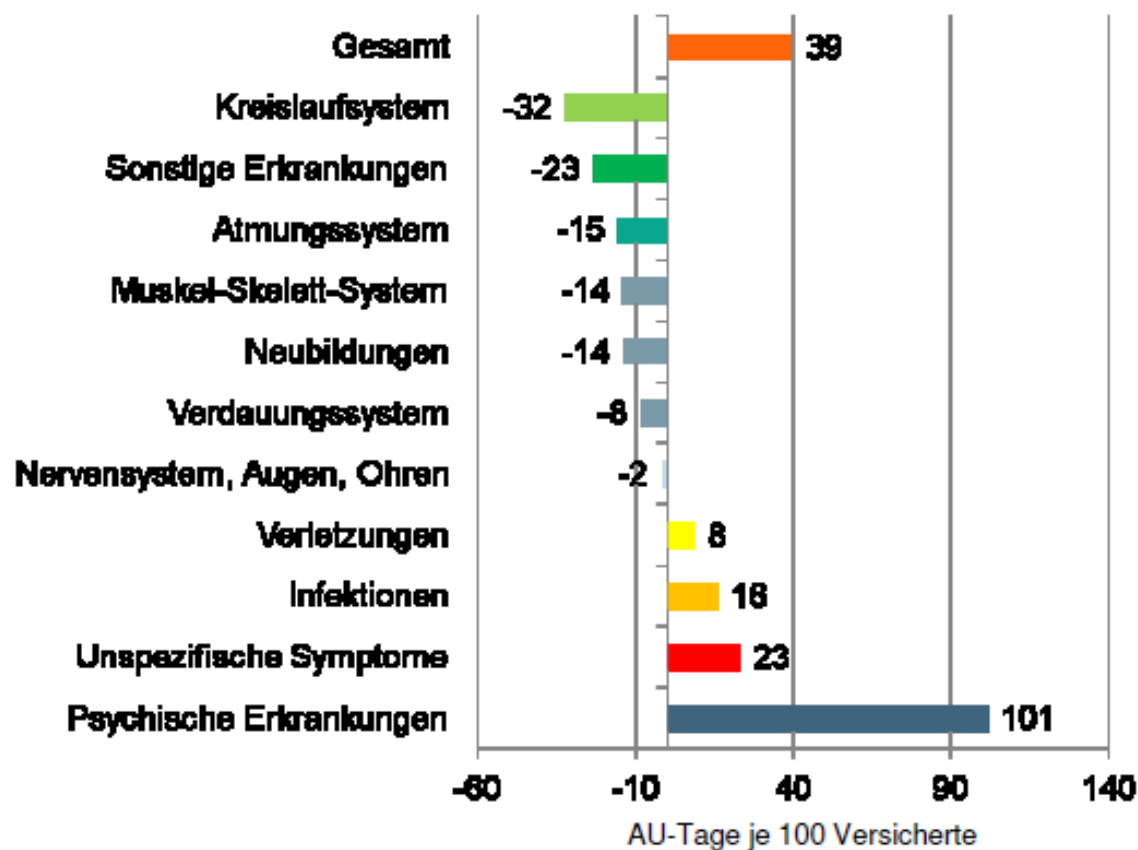
**➡ Burnout ist keine eigenständige psychiatrische Diagnose!**

## "Burn-out-Syndrom", Depression und sozioökonomischer Status





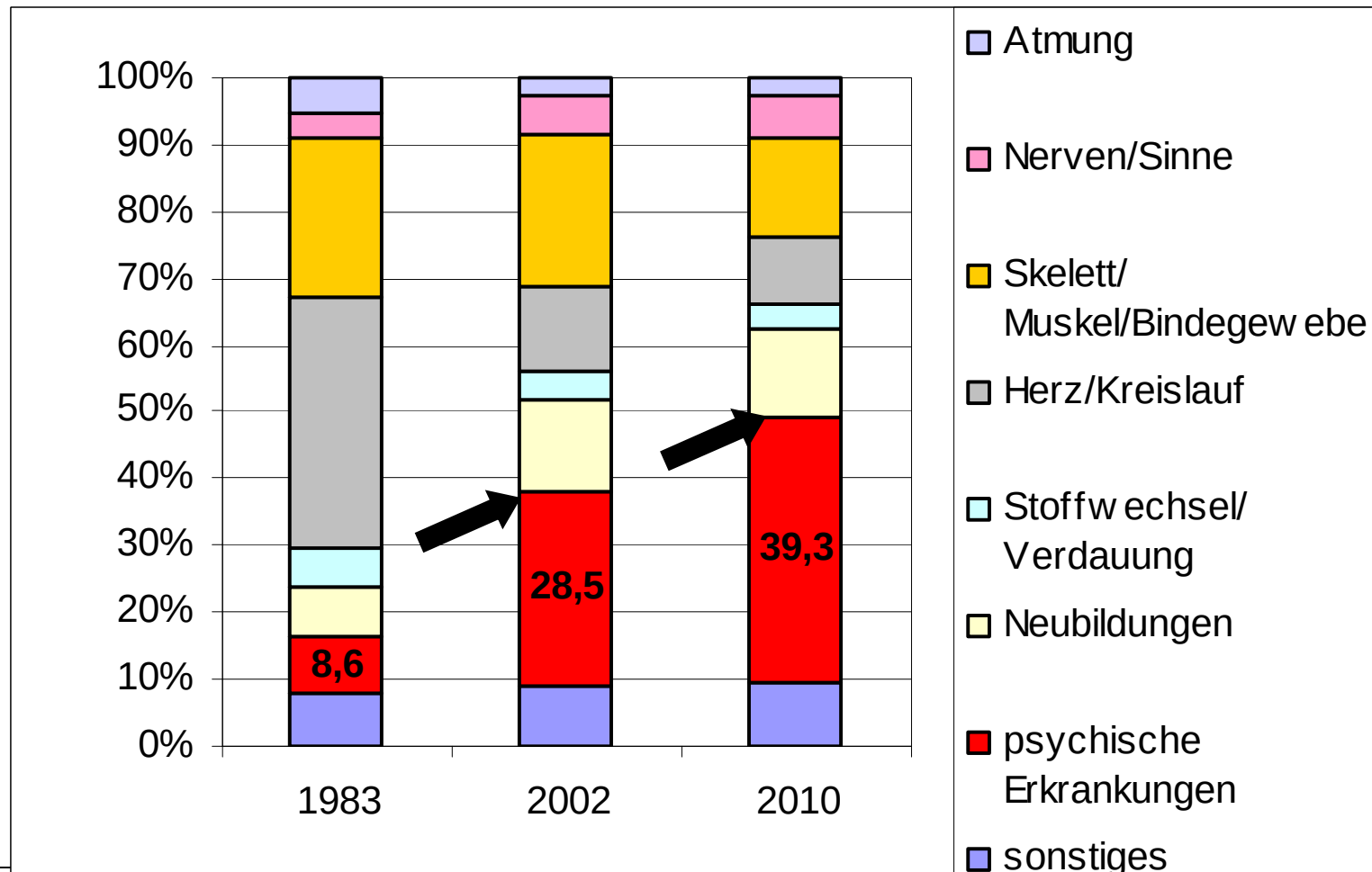
## Sind wir heute anders krank – Veränderung der Fehltage zwischen 2000 und 2012 in Rheinland-Pfalz



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2000-2012

# Psyche statt Herz: Berentung wegen verminderter Erwerbsfähigkeit 2010

Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund (2011). Rentenversicherung in Zeitreihen. DRV-Schriften Band 22



# Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz

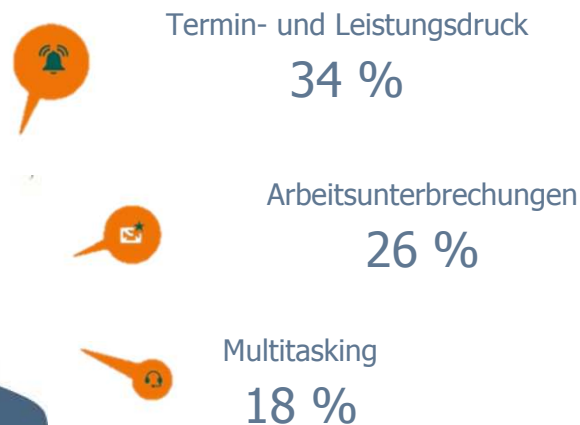
## Arbeitsanforderungen

Als alltägliche Arbeitsanforderungen  
benennen Beschäftigte...



## Arbeitsbelastungen

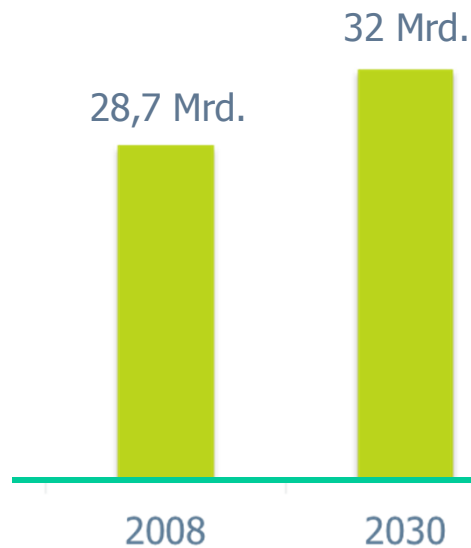
Als tatsächlich belastend empfinden  
Beschäftigte...



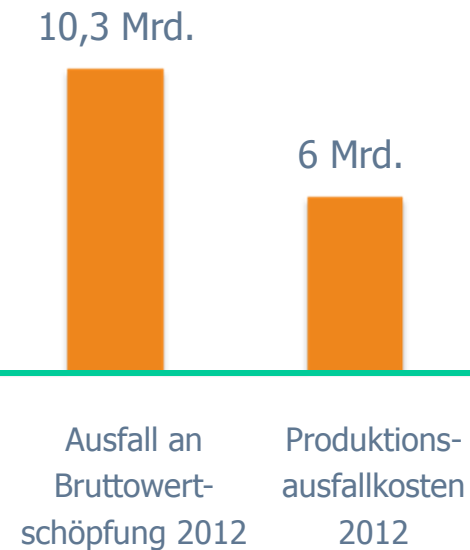
Quelle: BAuA (2013): Stressreport Deutschland 2012

# Kosten für psychische Erkrankungen

**Kosten für die Behandlung  
psychischer Erkrankungen**  
Laut Berechnungen des Statistischen  
Bundesamtes



**Indirekte Kosten durch  
Krankschreibungen**  
Aufgrund psychischer Erkrankungen



Quellen: Statistisches Bundesamt; BMAS/BAuA: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2012

# Mangelnde Leistungsfähigkeit und Leistungsabfall

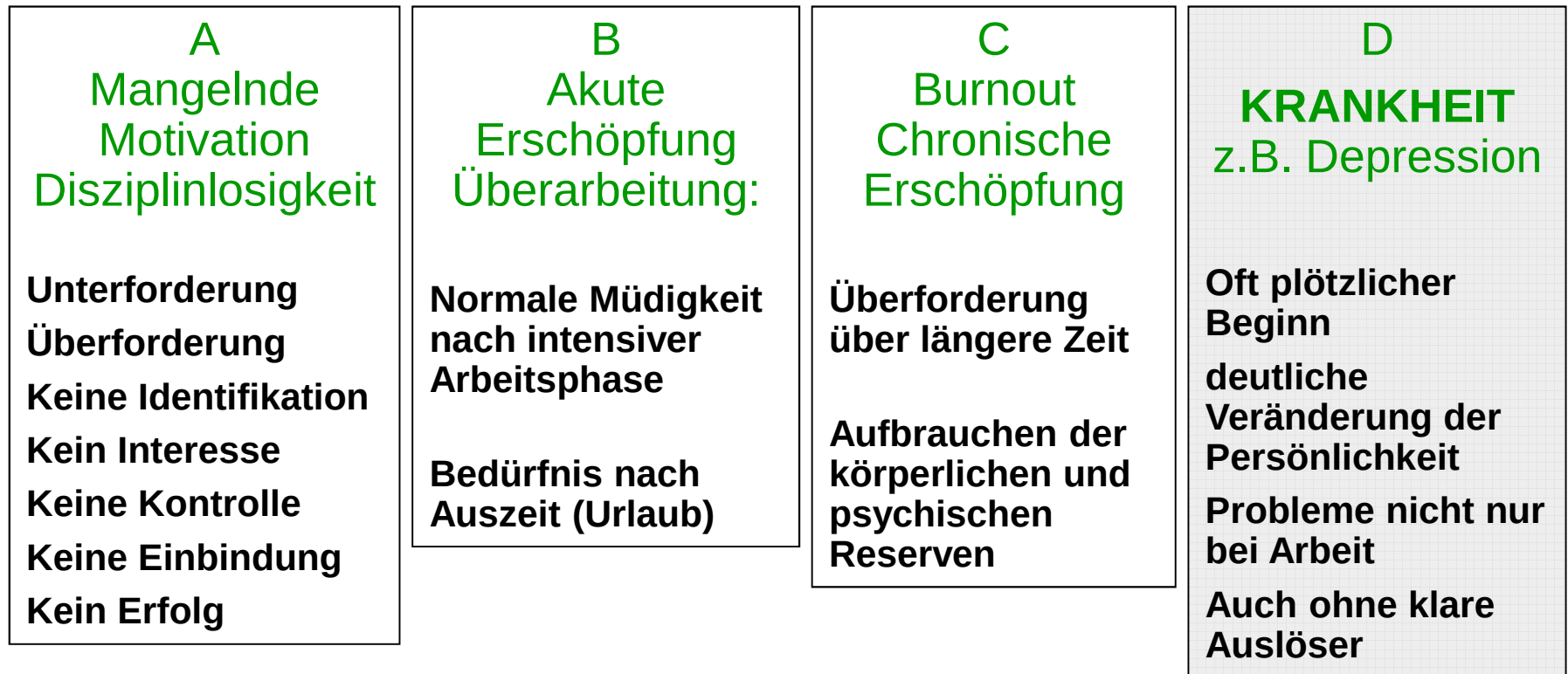


**PFALZKLINIKUM**  
FÜR PSYCHIATRIE UND  
NEUROLOGIE  
A.ö.B.  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Mainz





# Ursachen für verminderte Leistungsfähigkeit und Leistungsabfall

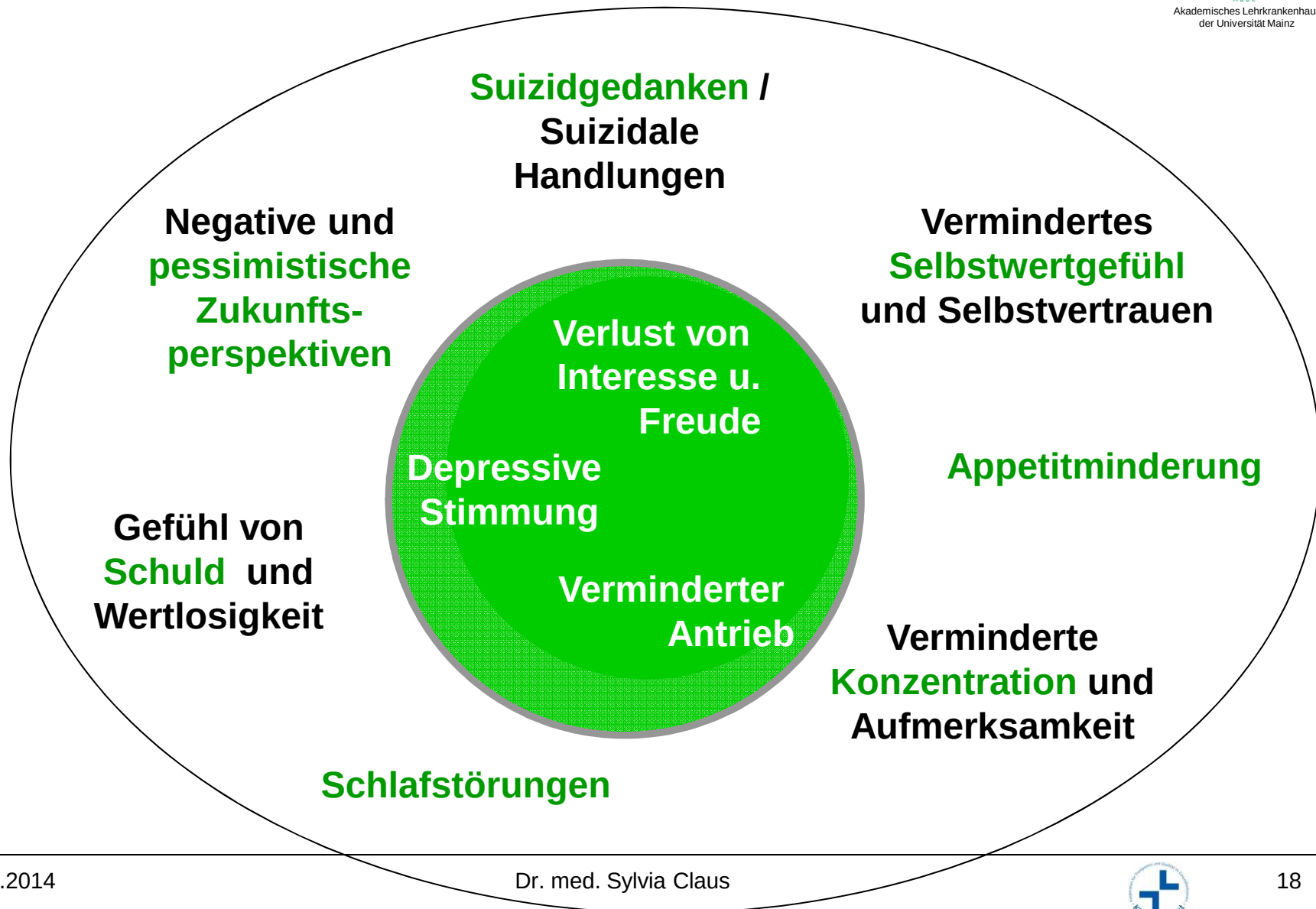


„gesund“



„krank“

# Haupt- und Nebenkriterien von Depressionen

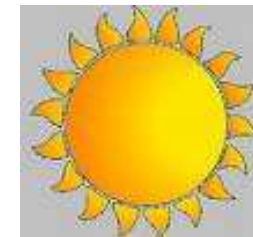




## Zentrale Behandlungssäulen

- **Medikamente** (v.a. Antidepressiva, Stimmungsstabilisatoren)
- **Psychotherapie** (Wirksamkeit von **Verhaltenstherapie** am besten belegt)

## Weitere Verfahren (im Einzelfall indiziert)

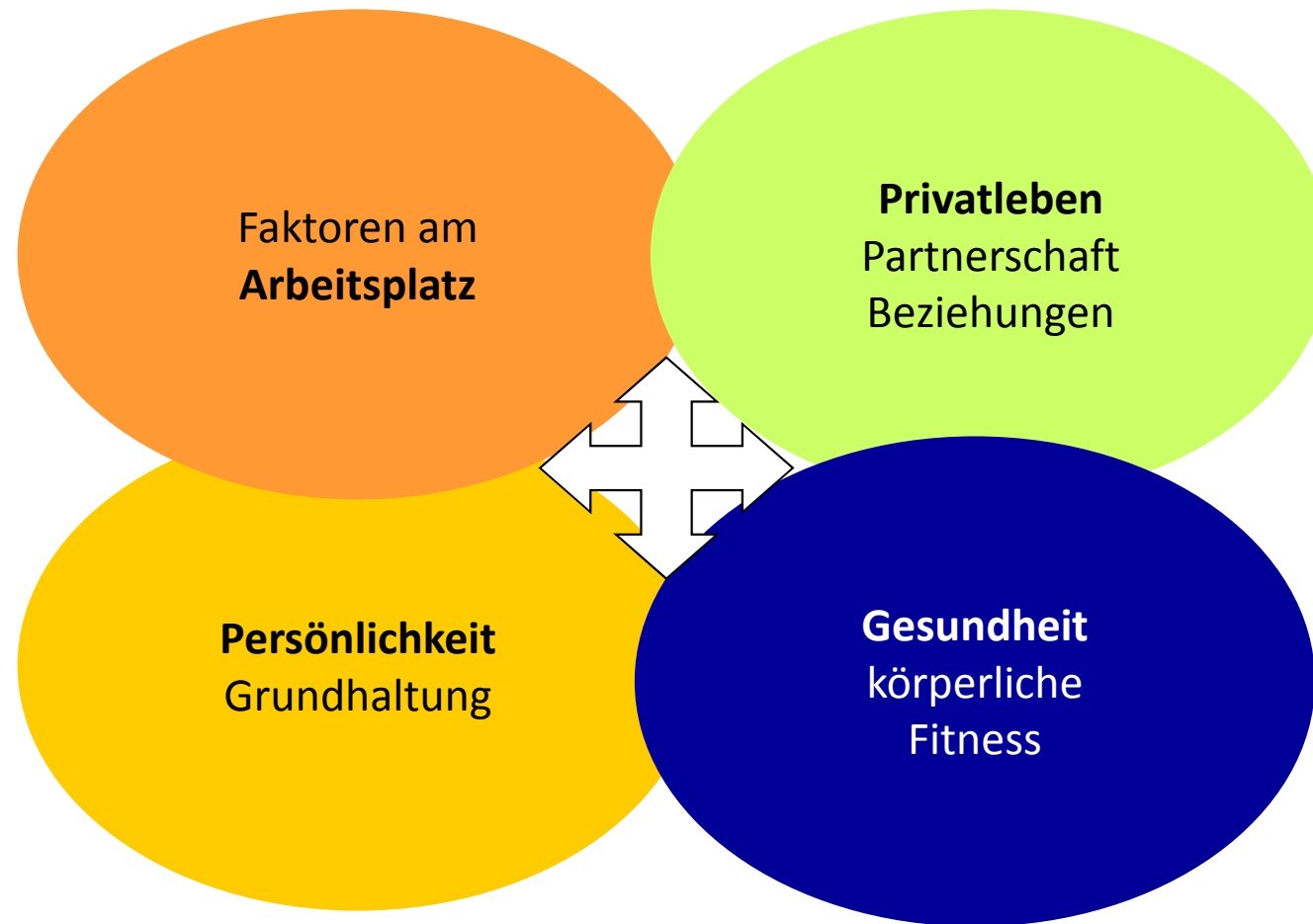


- **Lichttherapie**
  - **Wachtherapie**
  - **EKT**
  - **Soziotherapie**
  - **Sport**
  - **Ergotherapie**
- Wirkung nur bei **saisonalen** Depression belegt  
meist nur im Rahmen **stationärer** Therapie möglich  
bei schwerer **therapieresistenter** Depression  
z.B. bei **Wiedereingliederungsmaßnahmen**  
zu Beginn der Behandlung **essentiell**  
**kreativer**, nonverbaler Zugang

# Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße

| hier finden sie rat und hilfe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | in der region landau südliche weinstraße                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>In einer Krise</b></p> <p><b>Telefonseelsorge</b><br/>Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222<br/>Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr, gebührenfrei und vertraulich.<br/>Chatseelsorge: <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a></p> <p><b>Pfalzkl. Aufnahme und Infotelefon</b><br/>Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster<br/>Telefon: 06349 900-2020<br/>Rund um die Uhr, auch am Wochenende und an Feiertagen</p> <p><b>Sozialpsychiatrischer Dienst des Amtes für Gesundheit und Soziales</b><br/>für Landau und Kreis Südliche Weinstraße<br/>Arzheimer Straße 1, 76829 Landau<br/>Telefon: 06341 940 601</p> <p><b>Ärztliche Bereitschaftsdienstzentrale Landau-Südliche Weinstraße</b><br/>Cornichonsstr. 4, 76829 Landau<br/>Telefon: 06341 19292<br/>An Sonn- und Feiertagen, abends/nachts</p> <p><b>Kontakt- und Informationsstellen</b></p> <p><b>Wichern Institut</b><br/>Westring 24, 76829 Landau<br/>Telefon: 06341 81224</p> <p><b>Stationäre Angebote</b></p> <p><b>Pfalzkl. Klinikum</b><br/>Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster<br/>Telefon: 06349 900-2020</p> <p><b>Privatkl. Bad Gleisweiler</b><br/>Badstraße 28, 76835 Gleisweiler<br/>Telefon: 06345 940-0</p> <p><b>Psychiatrische Institutsambulanzen</b></p> <p><b>Pfalzkl. Klinikum</b><br/>Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster<br/>Telefon: 06349 900 2010</p> <p><b>Privatkl. Bad Gleisweiler</b><br/>Badstr. 28, 76835 Gleisweiler<br/>Telefon: 0 63 45 94 00</p> | <p><b>Teilstationäre Angebote</b></p> <p><b>Psychiatrische Tagesklinik Landau des Pfalzkl. Klinikums</b><br/>Nordring 9, 76829 Landau<br/>Telefon: 06341 92060</p> <p><b>Tagesklinik Privatkl. Bad Gleisweiler</b><br/>Badstraße 28, 76835 Gleisweiler<br/>Telefon: 06345 940-0</p> <p><b>Ambulante Angebote</b></p> <p><b>Servicetelefon der Kassenärztlichen Vereinigung</b><br/>Informationen über freie Therapieplätze in Rheinland-Pfalz<br/>Mo.-Do. 8.30-13.00 und 14.00-17.00 Uhr, Fr. 8.30-12.30 Uhr<br/>Telefon: 0261 39002400</p> <p><b>Landespsychotherapeutenkammer</b><br/>Telefon: 06131 5703813<br/>E-Mail: <a href="mailto:services@lppk-rlp.de">services@lppk-rlp.de</a></p> <p><b>Selbsthilfe und besondere Betreuungsangebote</b></p> <p><b>KISS Pfalz Selbsthilfegruppe Pfalz e.V.</b><br/>Spayerer Straße 10, 67483 Eddesheim<br/>Telefon: 06323 989924<br/>E-Mail: <a href="mailto:selbsthilfegruppe.pfalz@t-online.de">selbsthilfegruppe.pfalz@t-online.de</a></p> <p><b>Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes</b><br/>Herr Hermann-Josef Schwarz<br/>Arzheimer Straße 1<br/>76829 Landau<br/>Telefon: 06341 940-606</p> <p><b>Kinder und Jugendliche</b></p> <p><b>PfalzInstitut</b><br/>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie<br/>Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster<br/>Telefon: 06349 900-3001 (Sekretariat), -3210 (Notfalltelefon)</p> <p><b>Kinder- und Jugendtelefon, »Nummer gegen Kummer«</b><br/>Rund um die Uhr, gebührenfrei und vertraulich<br/>Telefon: 0800 111 0333</p> <p><b>Elterntelefon</b><br/>Rund um die Uhr, gebührenfrei und vertraulich<br/>Telefon: 0800 1110555</p> | <p><b>Medikamente</b></p> <p><b>Psychotherapie</b></p> <p><b>Aufklärung</b></p> <p><b>Sport und Ergotherapie</b><br/>Entspannungsverfahren</p> <p><b>Diagnostische Abklärung</b></p> <p><b>Unterstützung und Begleitung</b></p> <p><b>Tagesstätte</b></p> <p><b>Tagesstrukturierung und Kontaktaufnahme</b></p> <p><b>Selbsthilfegruppe</b></p> <p><b>Austausch Entlastung</b></p> <p><b>Kleine Schritte schätzen lernen</b></p> <p><b>Kontakt zu Betroffenen</b></p> <p><b>Infotelefon des Pfalzkl. Klinikums</b></p> <p><b>Niedergelassene Ärztinnen u. Ärzte</b></p> <p><b>Kliniken und Institutsambulanzen</b></p> <p><b>Niedergelassene Psychotherapeutinnen und -Therapeuten</b></p> <p><b>Angehörigenberatung</b></p> <p><b>Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes</b></p> <p><b>Telefonseelsorge und Telefon für Kinder, Jugendliche + Eltern</b></p> <p><b>Stützpunkt</b></p> <p><b>Spendenkonto</b></p> <p>Landeskreis Hilfsverein für psychisch Kranke e.V.<br/>Konto: 26084855<br/>Sparkasse Südliche Weinstraße<br/>BLZ: 54850010</p> <p><b>Kontakt</b></p> <p><b>Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße</b><br/>Pfalzkl. Klinikum für Neurologie und Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie<br/>Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster<br/>Koordination:<br/>Frau Lichtenthäler<br/>Telefon: 06349 900-2010<br/>Herr Schwarz<br/>Telefon: 06341 940-617<br/><a href="http://www.buendnis-depression.de">www.buendnis-depression.de</a></p> <p><b>Stadt Landau in der Pfalz</b></p> <p><b>Landkreis Südliche Weinstraße</b></p> <p><b>PFALZKLINIKUM FÜR PSYCHIATRIE UND NEUROLOGIE A. O. R.</b></p> <p><b>BÜNDNISSE GEGEN DEPRESSION IN RHEINLAND-PFALZ</b></p> | <p><b>DEPRESSION</b><br/>kann jeden treffen</p> <p><b>Hilfsangebote und Adressen</b><br/>in der Region Landau Südliche Weinstraße</p> <p>bündnis<br/>gegen<br/>depression</p> |

# Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz



# Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz

- Arbeitsbelastung „Hamsterrad“
- Mangelndes Feedback und Anerkennung
- Fehlende soziale Unterstützung
- Rollenkonflikte
- Fehlende Autonomie
- Fehlende Flexibilität der Institution
- Schlechte Rahmenbedingungen



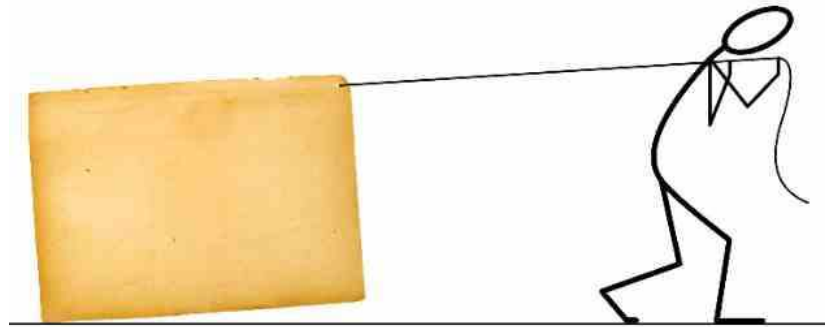


## Persönlichkeitsfaktoren

- Idealismus
- Perfektionismus
- Überhöhte Erwartungen
- Arbeit als Ersatz für eigenes soziales Leben
- Fremdinduzierte Ziele
- Defensive Bewältigungsstrategien



## Familiäre Bedingungen



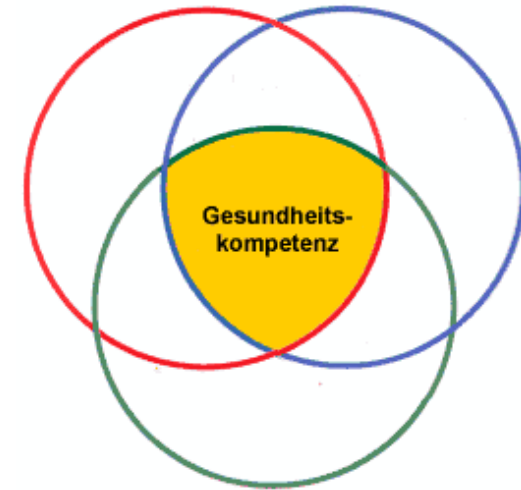
- Häusliche Belastungen
- Doppelbelastung Beruf und Familie
- Unklare Trennung Beruf und Freizeit



# Maßnahmen zur Burnout-Prophylaxe

## Persönliche Ebene

- Soziale Kompetenzen
- Einstellungen und Bewältigungsstrategien
- Gesundheitskompetenzen



## Unternehmensebene

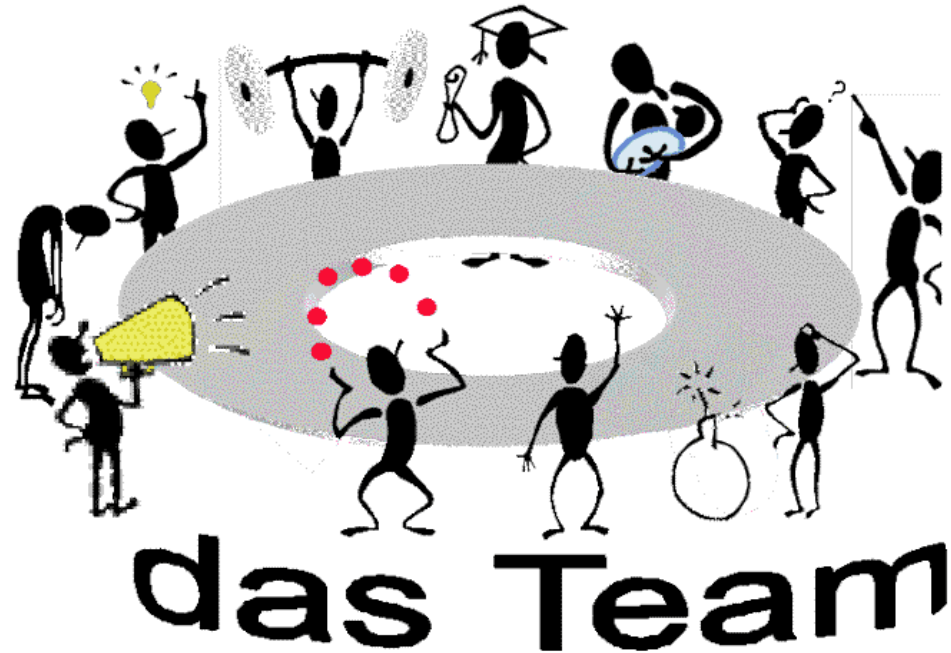
- Team
- Führungskräfte
- Unternehmenskultur





## Firmenkultur

- Wertschätzung der psychischen Gesundheit der Mitarbeiter
- gerechter und fairer Umgang
- angemessener Umgang mit psychischen Erkrankungen:
  - Stressbelastungen anerkennen
  - Anbieten von Hilfsmöglichkeiten



Team

- **Zusammengehörigkeitsgefühl** (Kohäsion)
- Gegenseitige **Unterstützung** innerhalb der Organisation
- **Handlungsspielräume** wahrnehmen
- Projekte **abschließen**

## Aufgabe von Führungskräften

- Partizipativer Führungsstil
- Klar formulierte Erwartungen
- Persönliches konstruktives Feedback
- Wertschätzung
- Vorausschauende Ressourcenplanung
- Vorbildrolle im Team
- Betriebliches Gesundheitsmanagement





## Zusammenfassung

- Seelische Erkrankungen sind **häufig** und bedingen **lange Fehlzeiten**
- Seelische Erkrankungen **beeinträchtigen** die Arbeitsleistung
- Hohe **persönliche** und **soziale** Kosten
- **Erhebliche Hemmschwelle** Hilfeleistungen in Anspruch zu nehmen
- Depressionen sind **gut behandelbar!**
- Behandlungsdefizit erhöht Risiko der **Chronifizierung**
- Vieles ist bekannt, **es fehlt an der UMSETZUNGSKONSEQUENZ**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

## Literaturempfehlungen



- Stressreport Deutschland 2012  
(Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin)
- Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland: DEGS  
(Bundesgesundheitsblatt 2013)
- DAK Gesundheitsreport 2012 und 2014
- Entwicklung der Krankenkosten in Deutschland  
(Deutsches Ärzteblatt 2014)
- Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz  
(Dachverband Gemeindepsychiatrie und Barmer GEK)
- Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA  
[www.psyga.info](http://www.psyga.info)
- [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)