

Bündner  
Bündnis  
gegen

**DEPRESSION**

# Aktionswochen zum Thema Depression

**13. – 24. September 2010**



Ein Projekt des Kantons Graubünden  
In project dal Chantun Grischun  
Un progetto del Cantone dei Grigioni

# Sponsoren



# Medienpartner



# Supporter

## ■ Holcim (Schweiz) AG

Zementwerk Untervaz

## ■ Bündnispartner

## ■ Gemeinden GR

## ■ Zahlreiche weitere Supporter!

**HAMILTON**



VAGO. Aus gutem Grund.



Ein Projekt des Kantons Graubünden  
In project dal Chantun Crischun  
Un progetto del Cantone dei Grigioni

# Ablauf

## ■ Fachreferat

Dr. phil. / MBA G. Franco J. Arnold-Keller, Psychotherapeut,  
Laufbahn-, Personal- und Rehabilitationspsychologe PDGR

## ■ Podiumsdiskussion

- Dr. phil. / MBA G. Franco J. Arnold-Keller
- Dr. med. Meinrad Widmer, Facharzt für Allgemeinmedizin
- Moderation: lic. phil. Gion Duno Simeon, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Bündner  
Bündnis  
gegen

**DEPRESSION**



# **Volkskrankheit Depression ... und heute: Burnout auf dem Vormarsch**



Ein Projekt des Kantons Graubünden  
In project dal Chantun Grischun  
Un progetto del Cantone dei Grigioni

# **Burnout – Depression: Wo liegt die Grenze?**

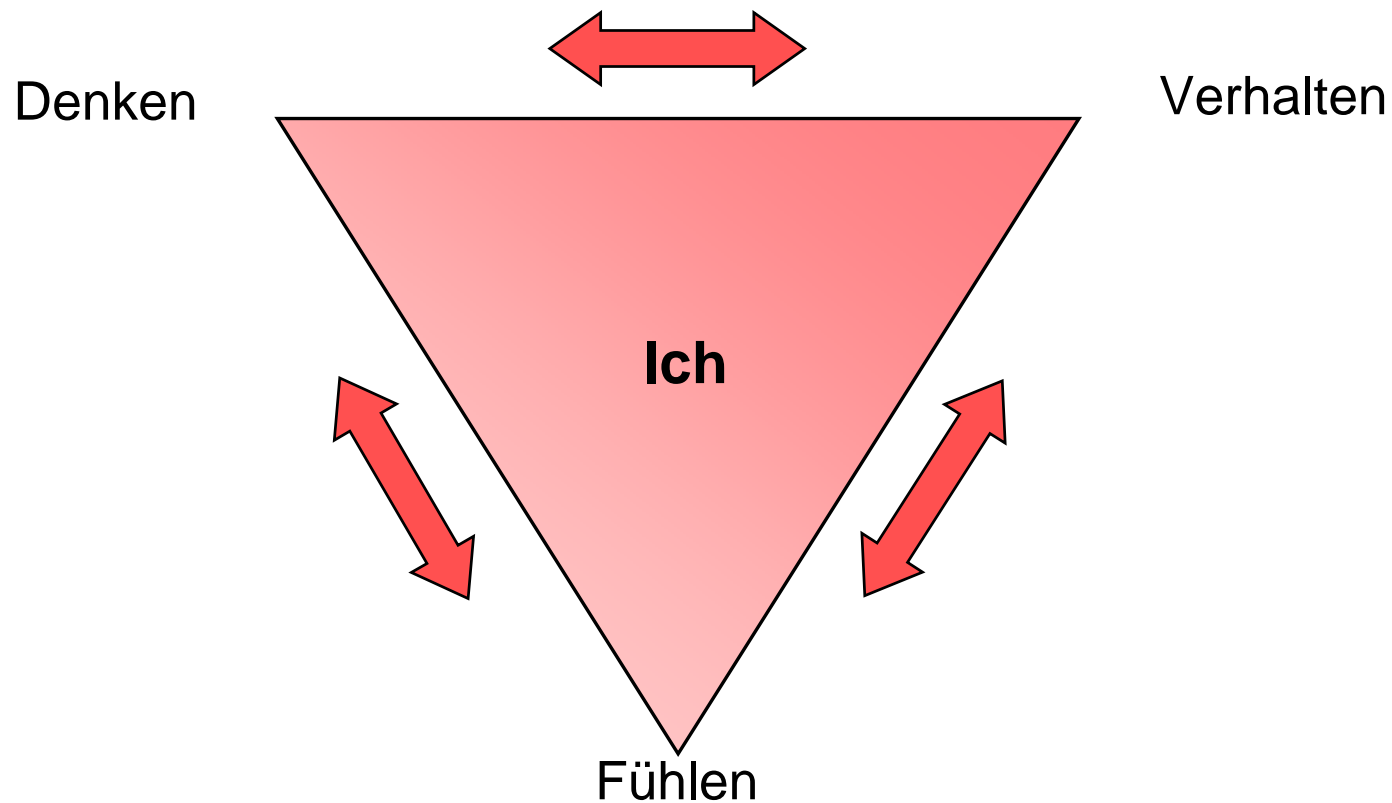
**Dr. phil. / MBA G. Franco J. Arnold-Keller**  
Fachpsychologe in der PDGR

**Landquart**  
**14. September 2010**



Ein Projekt des Kantons Graubünden  
In project dal Chantun Crischun  
Un progetto del Cantone dei Grigioni

# Zusammenhang von Denken-Fühlen-Handeln



# Zeichen einer Depression

Veränderungen, die seit mindestens während zwei Wochen anhalten

- Veränderung der **Gefühle** der Person
- Veränderung des **Denkens** der Person
- Veränderung des **Verhaltens** der Person

# Ursachen

- Familiäre Häufung, Erbfaktoren
- Seelische Belastungen
- „Lebensumbruch“, neue Lebensphase
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Persönlichkeitseigenschaften
- Körperliche Krankheiten

# Verschiedene Schweregrade und Typen

## ■ Unipolare depressive Störung

Einzelne Episode, rezidivierend oder chronisch

- Leichte Episode
- Mittelgradige Episode
- Schwere Episode

## ■ Bipolare Störung

Bipolar I oder Bipolar II

# Unipolare depressive Störung

Einzelne Episode



Rezidivierend



Rezidivierende Depression

Chronischer Verlauf



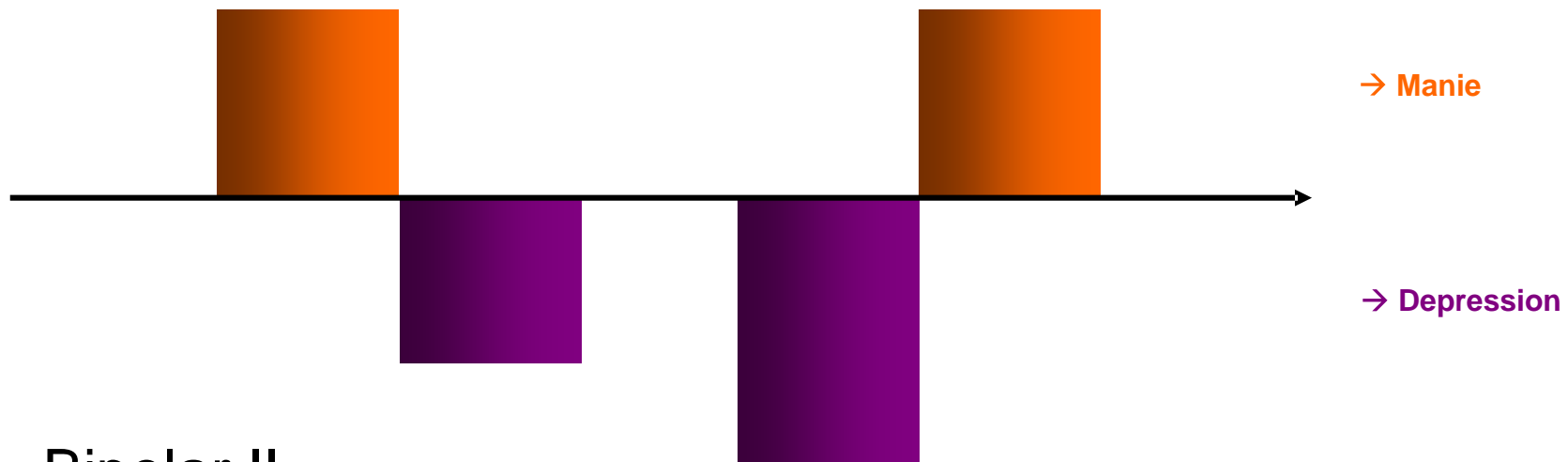
# Verlauf und Prognose

## Depression

- 5 % aller Menschen leiden zu jedem Zeitpunkt an einer Depression
- 20 % der Menschen erkranken mind. ein Mal im Leben
- Verhältnis Männer : Frauen = 1 : 2
- 10 % – 25 % aller Patienten in einer Hausarztpraxis leiden an einer Depression, davon werden bloss 57 % als depressiv erkannt
- Beginn:
  1. Gipfel im frühen Erwachsenenalter
  2. Gipfel nach dem 40. Lebensjahr

# Bipolare Störung

## Bipolar I



## Bipolar II



*Frank et al. (1991)*

# Verlauf und Prognose

## Bipolare Störung (manisch-depressive Krankheit)

- Ca. 1,2 % der Bevölkerung
- Männer und Frauen betroffen
- Beginn mit 20 Jahren, aber auch im Alter von 50 Jahren

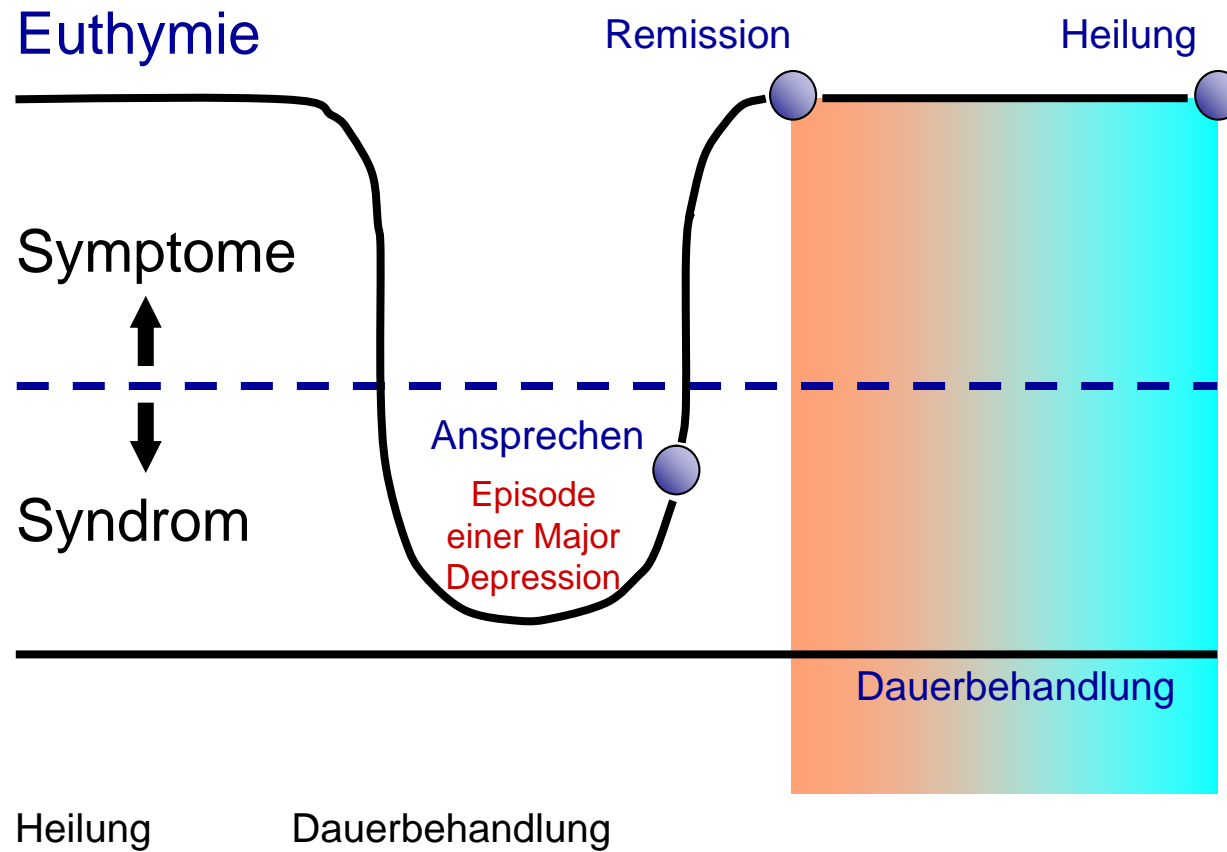
# Suizidgefahr

- In der Schweiz sterben 1 – 2 % der Menschen an Suizid
- 90 % haben eine Depression oder eine andere psychische Störung
- Mehr Männer als Frauen (3 : 1)
- Direkte Suizidhinweise
  - Suizidankündigungen
  - Suiziddrohungen

# Behandlung

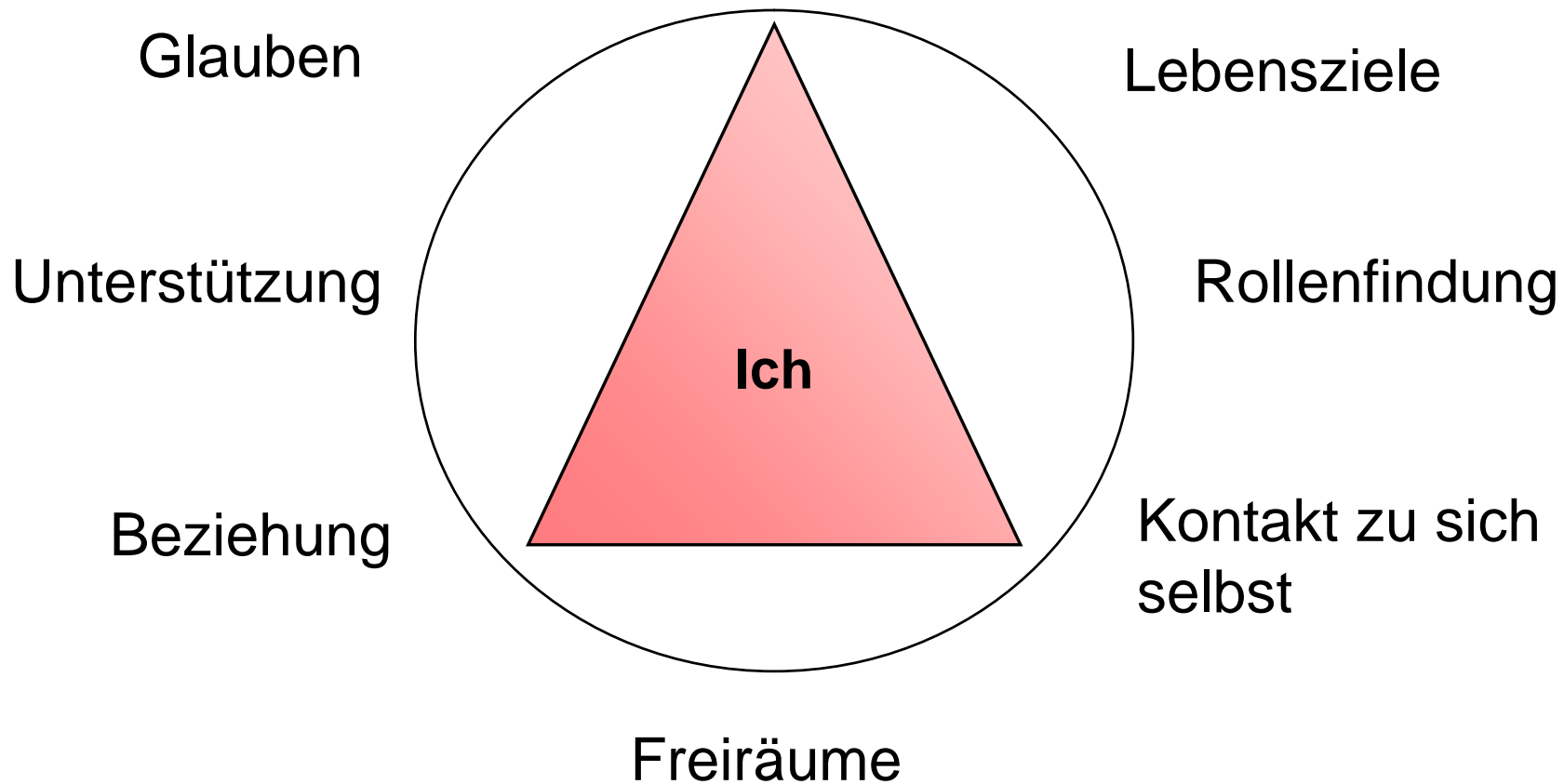


# Behandlung



*Nach Thase und Kupfer (1996)*

# Ich-Gleichgewicht



# Fazit

- **Depression kann jede und jeden treffen!**
- **Depression hat viele Gesichter!**
- **Depression ist behandelbar!**
  - Hausärztin / Hausarzt
  - Psychiaterin / Psychiater
  - Psychotherapeutin / Psychotherapeut
  - Ambulanter Psychiatrischer Dienst
  - ...

# ... und was ist mit Burnout????

## ... ‚Burnout‘ gab es ja bereits in der Bibel ...

Als das Volk schliesslich auch noch nach Fleisch als nach Manna verlangt ...

## **Moses schreit zu Gott**

**„Warum bekümmerst Du Deinen Knecht? Und warum finde ich keine Gnade vor Deinen Augen, dass Du die Last dieses Volkes auf mich legst? Habe ich den all das Volk empfangen oder geboren, dass Du zu mir sagen könntest: Trag es in Deinen Armen, wie eine Amme ein Kind trägt, in das Land, das Du ihren Vätern zugeschworen hast: Woher soll ich Fleisch nehmen, um es all diesem Volk zu geben? Sie weinen vor mir und sprechen: Gib uns Fleisch zu essen. Ich vermag das Volk nicht alleine zu tragen, denn es ist mir zu schwer. Willst Du aber doch so mit mir tun, so töte mich lieber, wenn anders ich Gnade vor Dir gefunden habe, damit ich nicht mein Unglück sehen muss.“ (4. Mose 11, 11-15)**

# Zahlen ... Zahlen ... Zahlen

- 11'400'000 Einträge zum Begriff ‚Burnout‘ unter *Google*
- Mehr als 1/3 der Schweizer leiden unter *Stress!*
  - und vor allem: Frauen, Alleinerziehende, Studierende, hoher Bildungsgrad, *Working poors*
- *Kosten* gemäss SECO (2000) in der Schweiz:
  - Krankheitskosten: CHF 4.2 Mia./Jahr
  - Nicht-monetäre Kosten, z.B. Unzufriedenheit im Leben und im Beruf: CHF 10.5 Mia./Jahr

## Begriffsverwendung

*... in der Physik bzw. Kerntechnik:*

Bezeichnung für das Durchbrennen von Brennelementen bei Kernreaktoren infolge zu hoher Wärmeentwicklung

*... im Motorsport:*

Durchdrehen lassen der Räder einer Achse

*... in der Literatur:*

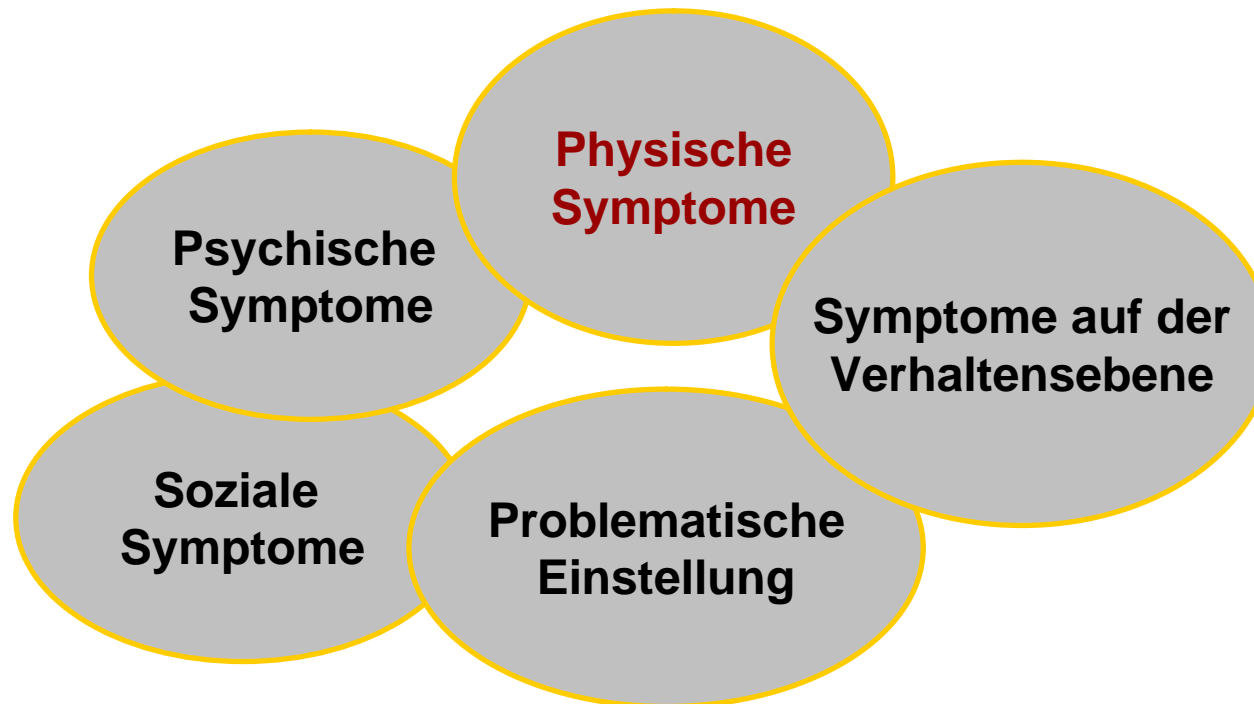
Graham Greene „A Burnt-out Case“ (1961)

# Burnout – was ist das nun genau?

- Keine Krankheit im klassischen Sinne!
- Burnout ist eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund von lang andauernder Überbelastung und unrealistischer Erwartungen!
- Burnout wird durch **Stress ausgelöst**, der nicht mehr bewältigt werden kann.
- Persönlichkeitsmerkmale
  - Mangelndes Selbstvertrauen
  - Erhöhte Verletzlichkeit auf Enttäuschungen
  - Hohe Erwartungen an sich selbst erhöhen die Gefahr, an *Burnout* zu erkranken.

# Burnout-Symptome

## Fünf Symptomkategorien (Schaufeli, 1992):



# Erstes Burnout Symptom:



## Emotional

- Grosser Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen
- Gefühle des Versagens, Ärgers und Widerwillens
- Schuldgefühle
- Entmutigung, Gleichgültigkeit und Frustration
- Misstrauen und paranoide Vorstellungen

## Kognitiv

- Rigidität im Denken und Widersand ggn. Veränderungen
- Projektionen
- Konzentrationsstörungen

## Motorisch

- Nervöse Tics
- Verspannungen

# Zweites Burnout Symptom:



## Psychosomatische Beschwerden

- Tägliche Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung
- Grosse Müdigkeit nach dem Arbeiten
- Schlafstörungen
- Sexuelle Probleme

## Erkrankungen

- Häufige Erkältungen und Grippe
- Häufige Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden

## Physiologische Reaktionen

- Erhöhter Herzschlag
- Erhöhte Pulsfrequenz
- Erhöhter Cholesterinspiegel

# Drittes Burnout Symptom:

**Symptome auf der  
Verhaltensebene**

## Individuelle Verhaltensweisen

- Exzessiver Drogengebrauch, Tabakgenuss, Alkoholkonsum und / oder Kaffeekonsum
- Erhöhte Aggressivität

## Verhalten an der Arbeit

- Häufiges Fehlen am Arbeitsplatz
- Längere Pausen
- Verminderte Effizienz

# Viertes Burnout Symptom:



## Im Umgang mit Klienten

- Verlust von positiven Gefühlen den Klienten gegenüber
- Verschieben von Klientenkontakten
- Widerstand gegen Anrufe und Besuche von Klienten
- Unfähigkeit, sich auf Klienten zu konzentrieren oder ihnen zuzuhören

## Im Umgang mit Kollegen

- Isolierung und Rückzug
- Vermeidung von Arbeitsdiskussionen mit Kollegen

## Ausserhalb der Arbeit

- Ehe- und Familienprobleme
- Einsamkeit

# Fünftes Burnout Symptom:

**problematische  
Einstellung**

## Im Umgang mit Klienten

- Stereotypisierung von Klienten
- Zynismus
- Schwarzer Humor
- Verminderte Empathie
- Demonstration von Machtlosigkeit

## In der Arbeit / Einrichtung

- Negative Arbeitseinstellung
- Desillusionierung
- Verlust von Idealismus

# Wie entsteht ein Burnout?

## **Stadium 1:**

Häufiger Einstiegsfaktor in den Burnout-Zyklus ist **übertriebener Ehrgeiz**. Der Wunsch, sich zu beweisen, verwandelt sich in **Zwang** und **Verbissenheit**.

## **Stadium 2:**

Um den sich selbst gesetzten, hohen Anforderungen zu genügen, wird der **Einsatz gesteigert**.

## **Stadium 3:**

Angesichts dieser Einsatzbereitschaft kommt die **Befriedigung der eigenen Bedürfnisse immer mehr zu kurz**.

## **Stadium 4:**

Der / die Betroffene wird sich dieser Konflikte bewusst, beginnt sie jedoch zu **verdrängen**.

### **Stadium 5:**

Die **nichtberuflichen Bedürfnisse verlieren** weiter **an Bedeutung**, für sie kann keine Zeit mehr aufgebracht werden.

### **Stadium 6:**

Dieser Verzicht wird häufig gar nicht mehr wahrgenommen, die Überarbeitung und Überlastung zunehmend verleugnet. Intoleranz und abnehmende Flexibilität prägen zunehmend das Denken und Verhalten.

### **Stadium 7:**

Orientierungslosigkeit stellt sich ein, kann aber verdeckt sein durch eine zynische, nach aussen scheinbar unveränderte Haltung.

### **Stadium 8:**

In der weiteren Phase des Burnout werden Verhaltensänderungen unübersehbar, wie etwa die Abwehrhaltung gegenüber Kritik, der zunehmende **emotionale Rückzug** vom Arbeitsgeschehen das **Fehlen von Flexibilität**.

### **Stadium 9:**

Folge davon kann ein Wahrnehmungsverlust der eigenen Person sein, frühere Bedürfnisse werden nicht mehr erkannt.

### **Stadium 10:**

Man fühlt sich nutzlos, **Angstgefühle** oder **Suchtverhalten** treten auf.

### **Stadium 11**

Zunehmende Sinnlosigkeit und Desinteresse prägen die letzten Stadien, Initiative und **Motivation** sind auf **dem Nullpunkt** abgeklungen.

### **Stadium 12:**

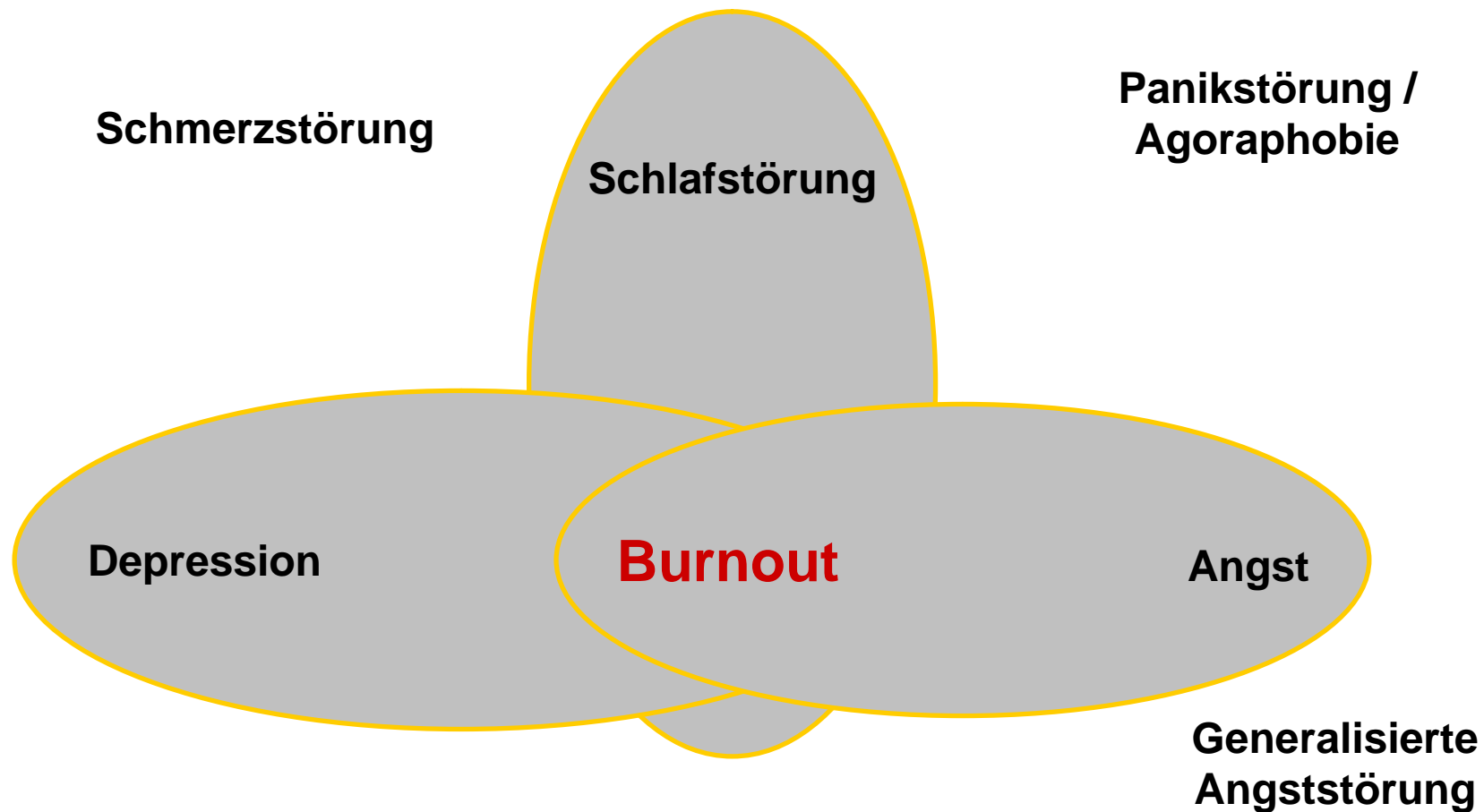
Den absoluten Endpunkt bildet die **totale Erschöpfung**, die lebensbedrohend sein kann.

# Krankheitsstatus von Burnout

- ⇒ nach medizinischer Definition keine Krankheit!
  
- ⇒ nur erwähnt mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung!      ⇒ (ICD-10: Z73.0)

**Aber:** Burnout ist „in unserer Kultur (...) noch unendlich davon entfernt, eine ‚legitime‘ Belastungsstörung zu sein, die auf mehr Anspruch hätte als auf die Empfehlung ‚mach doch mal Ferien!‘“ (Rösing, 2003)

# Häufigste psychiatrische Differenzialdiagnosen zu Burnout:



	<b>Burnout</b>	<b>Depression</b>	<b>GAD</b>
verminderte Leistungsfähigkeit	X	X	X
emot. / körperl. Erschöpfung	X	X	
neg. Haltung ggn. Arbeit und Menschen	X	(X)	
Überforderungs- / Versagensgefühle	X	X	X
Schlafstörungen / Müdigkeit	X	X	X
Reizbarkeit	X	X	X
Freudlosigkeit	X	X	
Konzentrationsstörungen	X	X	X
Schmerzsymptome	X	X	X
Angst & Sorge		X	X

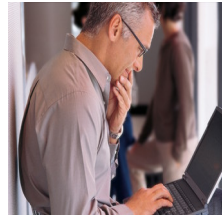
## Fazit

Im **psychischen** Stresszirkel zeigen in der Pathogenese von Burnout und Depression idealtypische Unterschiede: Beim Burnout ist es eine aufwärtsspirale (Kampfmuster), bei der Depression eine Abwärtsspirale (Bewahrungsmuster)!

# Welche Aussagen deuten auf Stress / Überforderung hin?

**Niemand gibt gerne zu, an Stress / Überforderung zu leiden!**

**Hab viel zu viel Arbeit!!**



**Hab viel zu viel um die Ohren!!**

**Ich bin im Dauerstress!!**

**Bin total verspannt!!**

# Ansatzpunkte der (Selbst-) Therapie

Nicht sinnvoll, doch oft angewendet:

**„Doping-Strategie“**

**Beschleunigung**

Leistungsdruck  
nimmt ständig zu!!

**„Doping“**

mit Vitaminen, Kaffee,  
Cola usw.

**Folgen:**

Tendenz zur  
Verstärkung des  
Problems!!

Sinnvoll, mit Langzeitwirkung:

- **„Entschleunigungs-Strategien“**
- **Entspannungstechniken**

# Allgemeines zu den Therapien

**Äusserst komplexe Vielzahl unterschiedlicher Ursachen und Symptome!**

**Zu Beginn sollte stets eine äusserst gründliche Analyse der Situation erfolgen (Burisch, 1994)!**

1. Welche Umweltbedingungen sind die ausschlaggebenden?
2. Welche Bedürfnisse und Ziele des Individuums werden frustriert?
3. Welche Fähigkeiten sind unterentwickelt?
4. Welche normativen Vorstellungen sind evtl. unrealistisch?
5. Welche Glaubenssätze und Denkmuster sind dysfunktional?
6. Wo lässt sich mit dem besten Aufwand / Nutzen-Verhältnis etwas zum Besseren wenden, ein Stück Autonomie wieder gewinnen?

# Allgemeines zu den Therapien

## Individuell

Stressquellen identifizieren

Entspannungs- und Aktivierungsverfahren

Grenzen setzen und Nein-sagen-Können

Realistische Ziele setzen

Soziale Unterstützung

Zeitmanagement

Positives Denken

Psychotherapie

# Bewältigung steht am Anfang!

## Warnsignale vorhanden:

- **Körperliche Bedürfnisse beachten!**
- **Genügend Schlaf, gesunde Ernährung, sich Zeit gönnen!**
- **Bewegung und Sport!**
- **Regelmässige Pausen am Tag!**
- **Gezielte Entspannungstechniken erlernen!**
- **Soziale Kontakte pflegen!**
- **Nein-sagen lernen!**
- **Ansprüche an sich selbst reduzieren!**

# Die 4 x E

## Erkennen

**Akzeptanz der Behandlungsbedürftigkeit!**

## Entlastung

**Reduktion / Ausschalten von Stressoren!**

## Erholung

**Entspannen / Batterien aufladen / Sport**

## Ernüchterung

**Perfektionismus und Idealismus  
begrenzen / vermindern**

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!

