



Menschen im Spannungsfeld von Individualität und Konformität – Möglichkeiten und Grenzen aus psychiatrischer Sicht



Dr. med. Peggy Guler-Stützer
Co-Chefärztin Psychiatrische Dienste Graubünden



KOMPETENT UND GEMEINSAM FÜR LEBENSQUALITÄT

Sie erfahren heute...



...wie man Stress erkennt und einteilt



...Folgen von Dauerstress



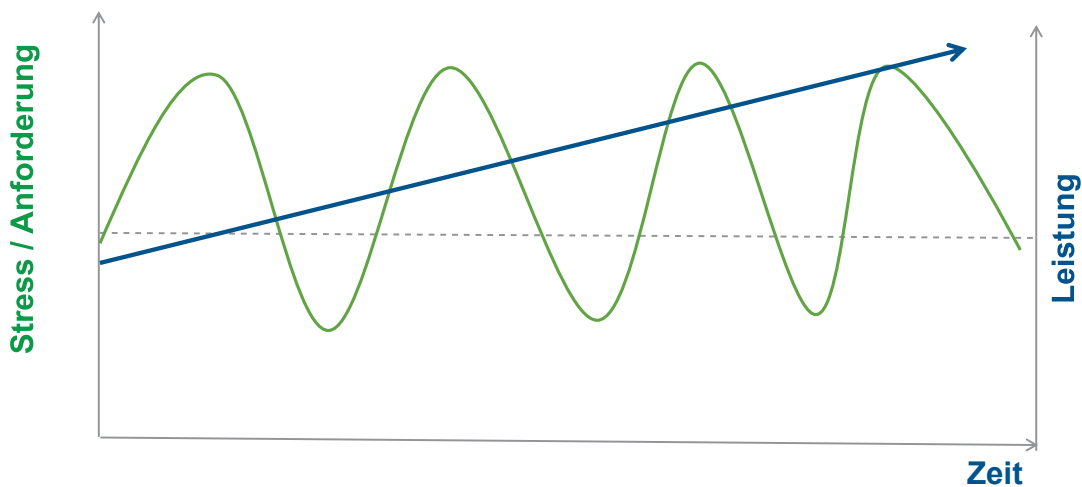
...wie Sie Ausgleich schaffen können

Stress als natürliche biologische Reaktion auf jede Art Belastung

- Steigert körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch:
 - *Erhöhte Aufmerksamkeit*
 - *Beschleunigte Reaktionsgeschwindigkeit*
 - *Verbesserte Gedächtnisleistung*
 - *Verfügbarmachen von Energiereserven*
- Die aktivierte Energie wird sinnvoll genutzt
- Danach fällt die Hormonaktivierung auf Normalniveau zurück

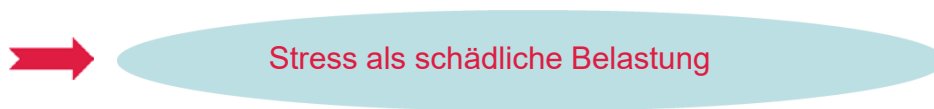


Eustress steigert die Leistung

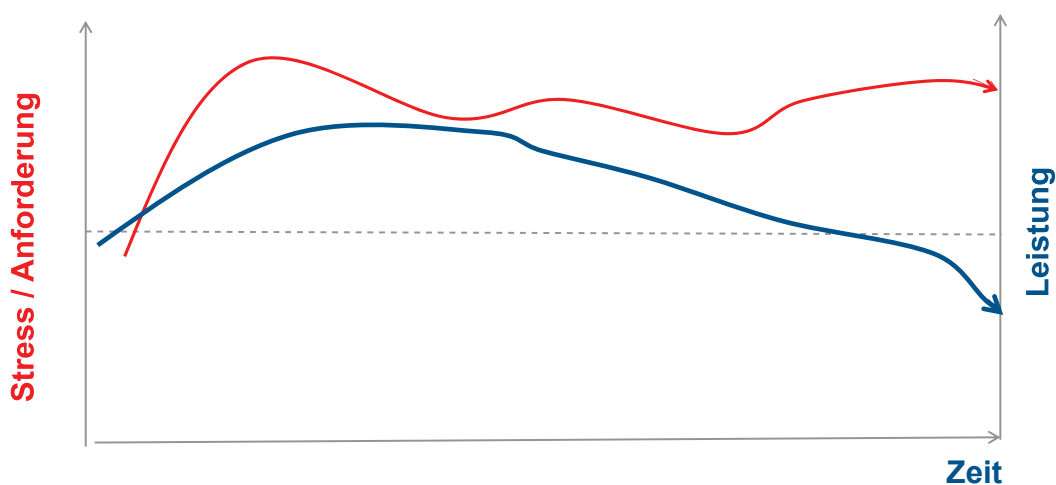


Stress als Dauerbelastung

- Es fehlen notwendige Erholungs- und Entspannungsphasen zwischen den Stressbelastungen.
- Organismus wird ständig im Zustand erhöhter Aufmerksamkeit gehalten.
- Körper passt sich an, indem er versucht, auf höherem Aktivierungs-Niveau ein neues Gleichgewicht herzustellen.
- Wenn Stress zu lange anhält, bricht die Anpassungsfähigkeit des Körpers zusammen.



Anhaltend hohe Belastung senkt die Leistungsfähigkeit



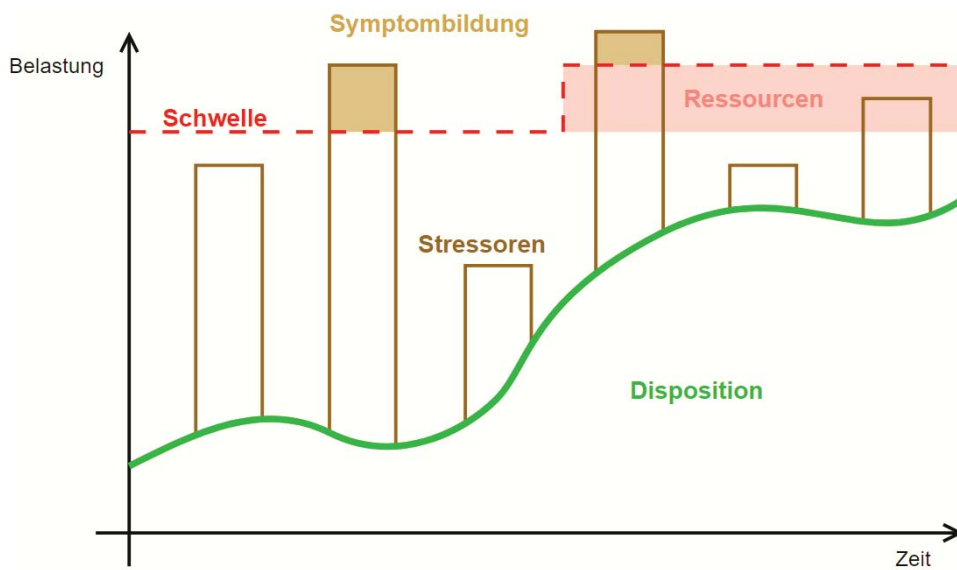
Stressoren: Individuum ↔ Gesellschaft



Stressoren am Arbeitsplatz - Systemisches Modell



Vulnerabilitäts-Stress-Modell



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25653516>



„Yes, we can.“

Stress = Anforderung + Bewertung



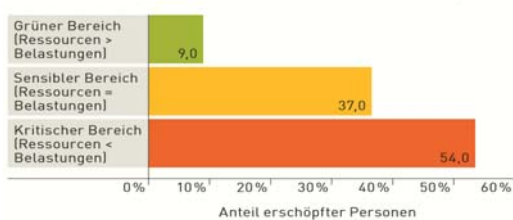
Job-Stress-Index 2016

Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz

Job-Stress-Index bei Erwerbstätigen (Hochrechnung)



Zusammenhang Job-Stress-Index und Anteil Erschöpfte



Arbeitsbedingungen

Ressourcen

Handlungsspielraum

Ganzheitliche Tätigkeiten

Unterstützendes Vorgesetztenverhalten

Allgemeine Wertschätzung

Belastungen

Zeitdruck

Arbeitsbezogene Unsicherheit

Arbeitsorganisatorische Probleme

Qualitative Überforderung

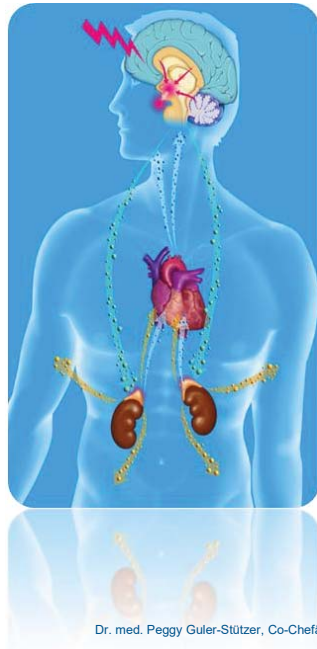
Soziale Stressoren Vorgesetzte

Soziale Stressoren Arbeitskollegen



Körperliche Stressreaktion

Herz + Atmung
↑
Blutdruck
↑
Muskelspannung
↑
Aufmerksamkeit
↑
Blutzucker + Fett
↑

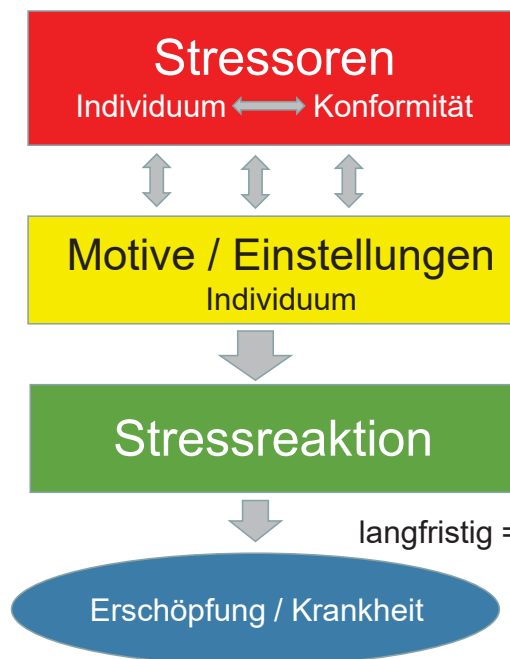


Verdauung ↓
Auffüllen der
Energiespeicher ↓
Zellreparatur ↓
Entspannung ↓

Ich gerate in Stress
wenn...

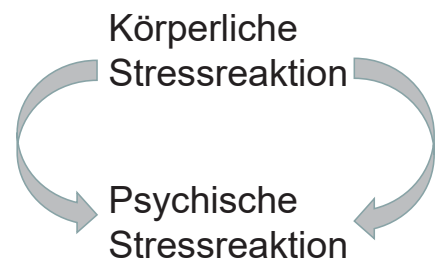
Ich setze mich selbst
unter Druck indem...

Wenn ich im Stress
bin, dann...



- Leistungsanforderung
- Zeitdruck
- Zu viel Arbeit
- Soziale Konflikte
- Störungen

- Ungeduld
- Perfektionismus
- Alles kontrollieren wollen
- Einzelkämpfertum
- Selbstüberforderung



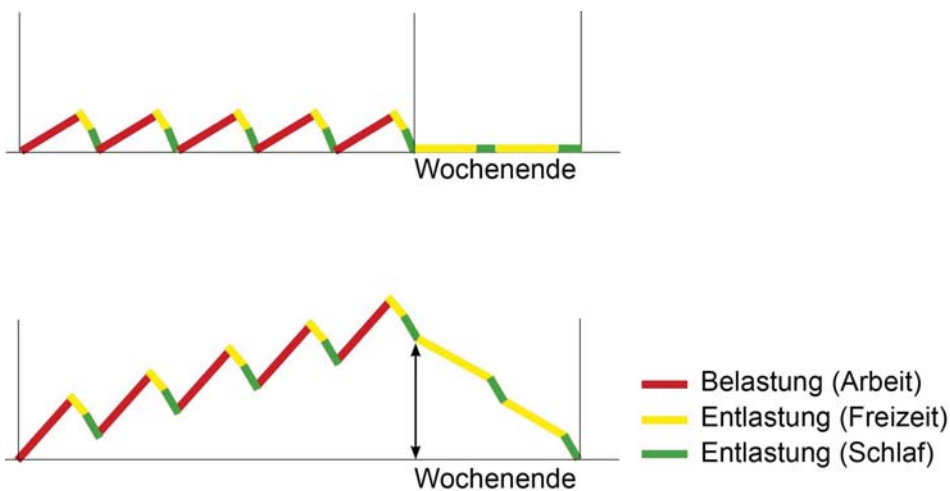
Sie erfahren heute...



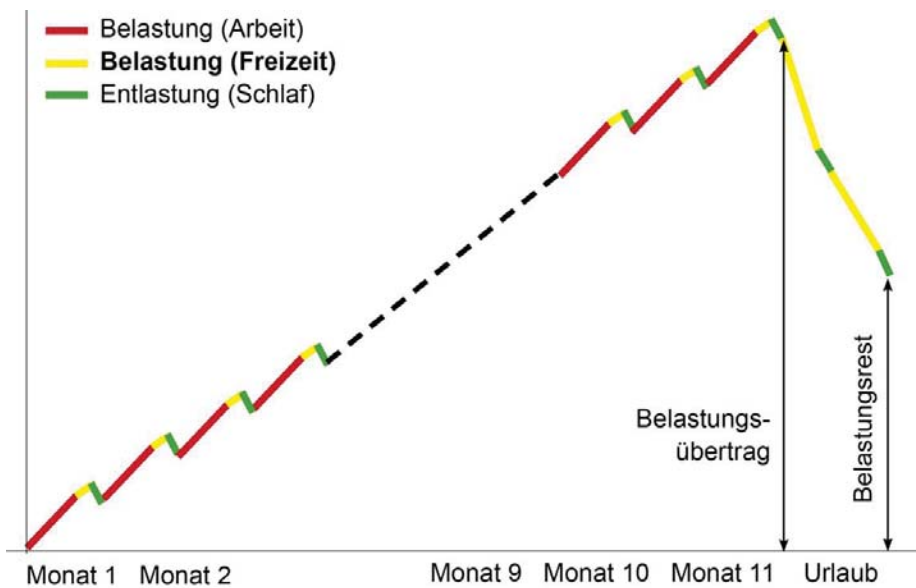
...Folgen von Dauerstress



Idealmodell der Belastungs-Entlastungsreaktion



Realmodell der Belastungs-Entlastungsreaktion



Gelingt es nicht, Stress gesund zu bewältigen...





Vom Stress zum Burnout

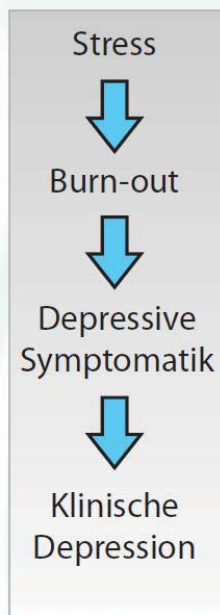
Ein **Burnout-Syndrom** ist ein Zustand emotionaler und körperlicher **Erschöpfung**, der in der Regel mit der Arbeit in Zusammenhang steht und mit **reduzierter Leistungsfähigkeit** einhergeht.



Burnout ist wissenschaftlich nicht als Krankheit anerkannt. ICD-10 „Problem der Lebensbewältigung“.

Burn-out-Prozess

nach Burisch 2005, Schulze 2010 (15)



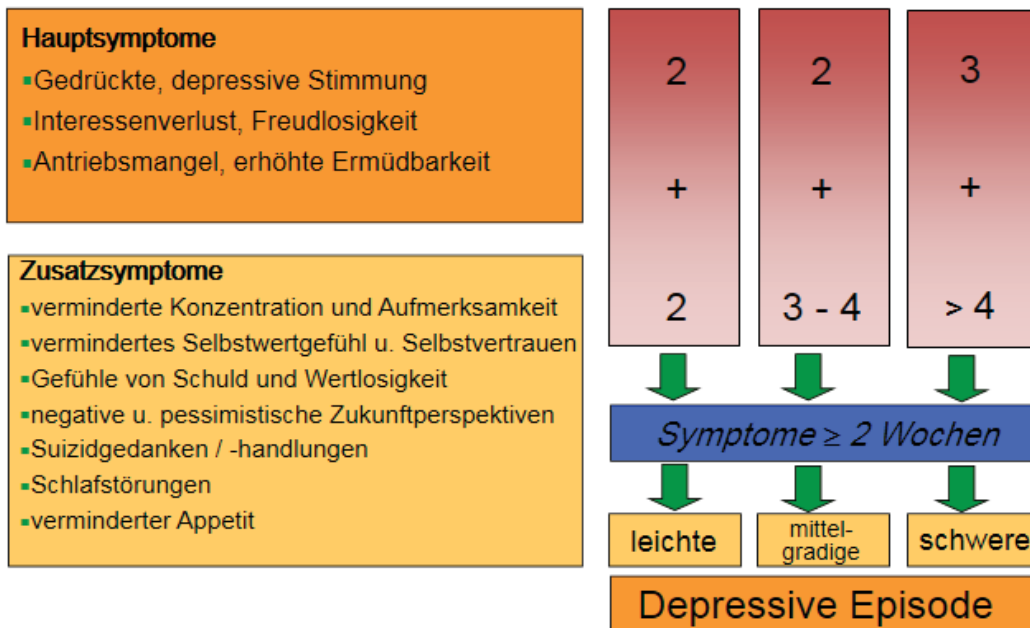
- **Erste Warnzeichen**
gesteigerter Einsatz für Ziele, Überstunden, Erschöpfung oder vegetative Überreaktion
- **Reduziertes Engagement**
negative Einstellung zur Arbeit, reduzierte soziale Interaktionen, «Dienst nach Vorschrift»
- **Emotionale Reaktionen**
Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Pessimismus, Leere, Energiemangel, Schuldzuschreibung an andere, Gereiztheit
- **Abnahme von**
kognitiven Fähigkeiten, Motivation, Kreativität und Differenzierungsfähigkeit
- **Abflachen**
des emotionalen und sozialen Lebens und von Interessen
- **Psychosomatische Reaktionen**
Schlafstörungen, Schmerzen, Substanzgebrauch
- **Depression und Verzweiflung**
Gefühl von Sinnlosigkeit, tiefer Verzweiflung, Suizidgedanken

Vereinfachtes Phasenmodell des Burnoutprozesses

Stadium		Hauptsächliche Symptome
Stadium 1	Erhöhte Stressbelastung	Nervosität, Reizbarkeit, Aufmerksamkeitsstörungen, Überaktivität, vegetative Symptome, unregelmässige Schlafstörungen, Symptomatik reversibel bei längerer Erholungsphase
Stadium 2	Leichtes oder mittelschweres Burnout	Erschöpfung, regelmässige Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen), reduzierte Aktivität, sozialer Rückzug, emotionale Labilität, Überdruß, Demotivierung, reduzierte Erholungsfähigkeit, dauerhafte vegetative Symptome, multiple Schmerzen, kognitive Symptome (Konzentrations- und Gedächtnisstörungen), Niedergeschlagenheit, Interesse und Freudfähigkeit erhalten
Stadium 3	Schweres Burnout mit klinischer Depression	Ausgeprägte Erschöpfung, reduzierte Erholungsfähigkeit, Schlafstörungen, Früherwachen, Freud- und Interesselosigkeit, Depressivität, Reduktion von Appetit und Libido, ausgeprägte kognitive Symptome, dauerhafte vegetative Symptome, multiple Schmerzen, Hoffnungslosigkeit, unter Umständen Suizidalität

Therapieempfehlungen des Schweizer Expertennetzwerks für Burnout (SEB)
SCHWEIZERISCHES MEDIZINFORUM 2016;16(26–27):561–566

Depressive Episode ICD 10 F32



Stellungnahme DGPPN 2012

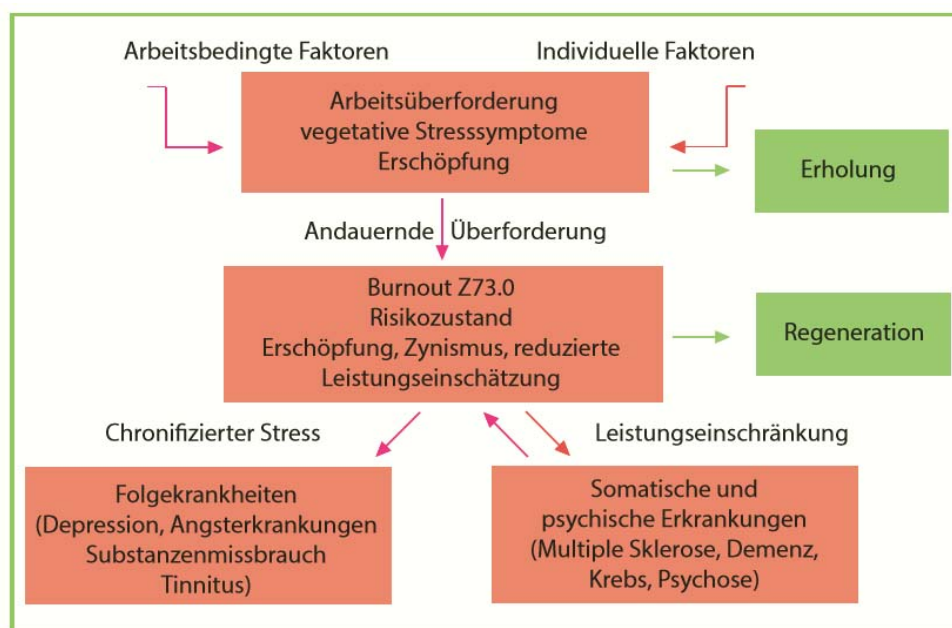


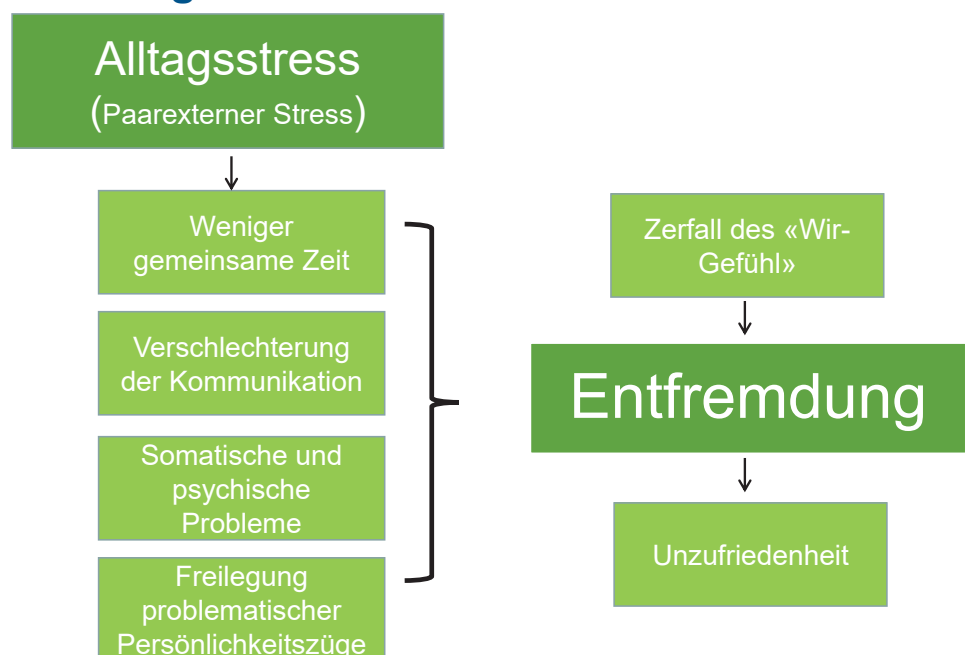
Abbildung: Stellungnahme der DGPPN zu Burn-out, 2012 (3)

Folgen von Stress

- Depression, Angsterkrankungen
- Suchterkrankung
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislaufferkrankungen
- Magengeschwür
- Tinnitus/ Hörsturz
- ...



Stress und Paarbeziehung



Perfektionismus

Wirklich, er war unentbehrlich!
Überall, wo was geschah
zu dem Wohle der Gemeinde,
er war tätig, er war da.

Schützenfest, Casinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spritzenprobe,...
ohne ihn da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,
keine Stunde hatt´er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
war er richtig auch dabei.



Sie erfahren heute...



„...wie dich selbst“

Therapie

1. Frühes Stadium, erste Warnsignale

- Einsicht in Problematik,
- persönliche Standortbestimmung
- Entlastung, Veränderungen am Arbeitsplatz

2. Burnout-Symptome

- Psychotherapie
- Entspannungsverfahren

3. Spätes Stadium (Depression)

- konsequente Behandlung beim Facharzt
- Ggf. Fachklinik, Medikation
- Suizidprophylaxe



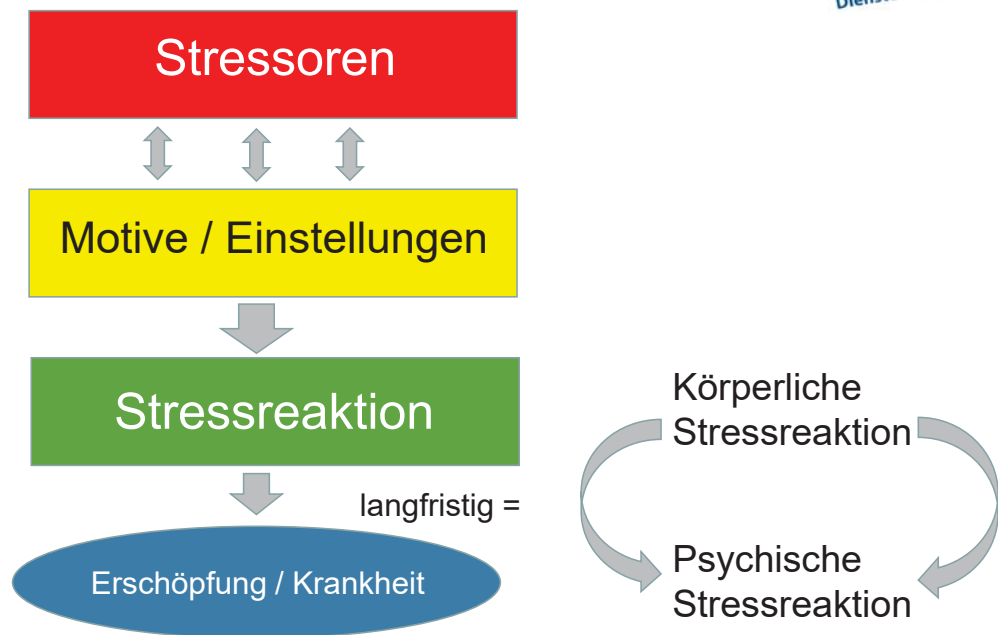
Betroffene, die unter Stress stehen, verlieren die Übersicht über ihre Belastungen.

Daher ist oft der **1. Schritt zur Stressbewältigung:**




Innehalten und wieder den Überblick über das eigene Stressgeschehen gewinnen.



Stressampel

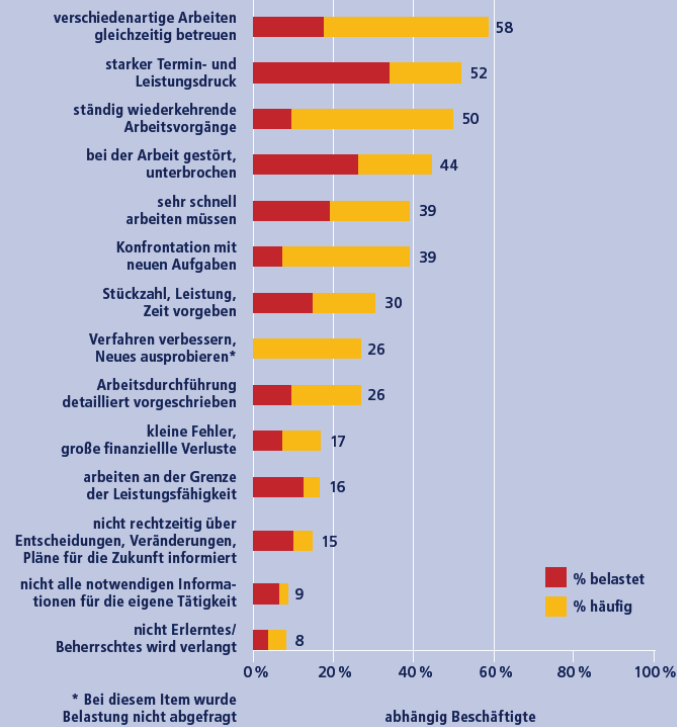


Stressbewältigung

-  1. Äussere Belastungsfaktoren verringern
-  2. Stressverschärfende Bewertungen und Einstellungen verändern
-  3. Körperliche und seelische Stressreaktion lindern

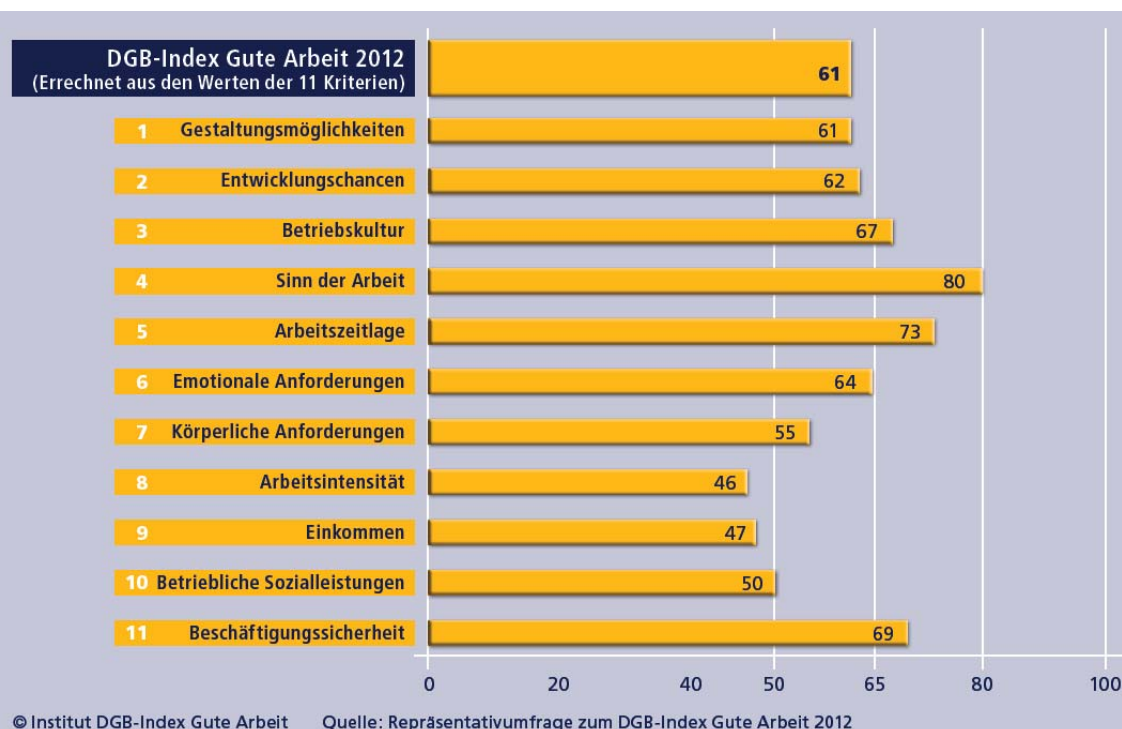


Systemisches Modell psychischer Belastungen



Anforderungen und Belastungen

Stressreport 2012



Ansatzpunkte für Verbesserungen ?

Organisationskultur

- Veränderungsdruck, Arbeitszeitmodelle
- Unklare Strukturen und Erwartungen
- Fehlende Informationen,
- ...

Individuum

- Perfektionismus
- Ressourcen (Stressmanagement)
- Fehlendes Fachwissen
- Unterforderung, ...

Arbeitsinhalt

- Zeitdruck/ Arbeitsmenge/ Arbeitsmittel
- Kleiner Handlungsspielraum, Monotonie
- Spagat zw. anderen Firmen und Auftrag
- Pikettdienste, ...



Zeitmanagement

Persönliche Zeitdiebe

- ☞ Perfektionismus – Pareto- Regel
- ☞ Unordnung, «Gerümpel»
- ☞ Unterbrechungen,
- ☞ «Aufschieberitis»
- ☞ Eigene Prioritäten nicht ernst nehmen
- ☞ Etwas zum falschen Zeitpunkt tun



Eisenhower-Prinzip



Wichtigkeit

B-Aufgaben
Terminieren

A-Aufgaben
Sofort erledigen

D-Aufgaben

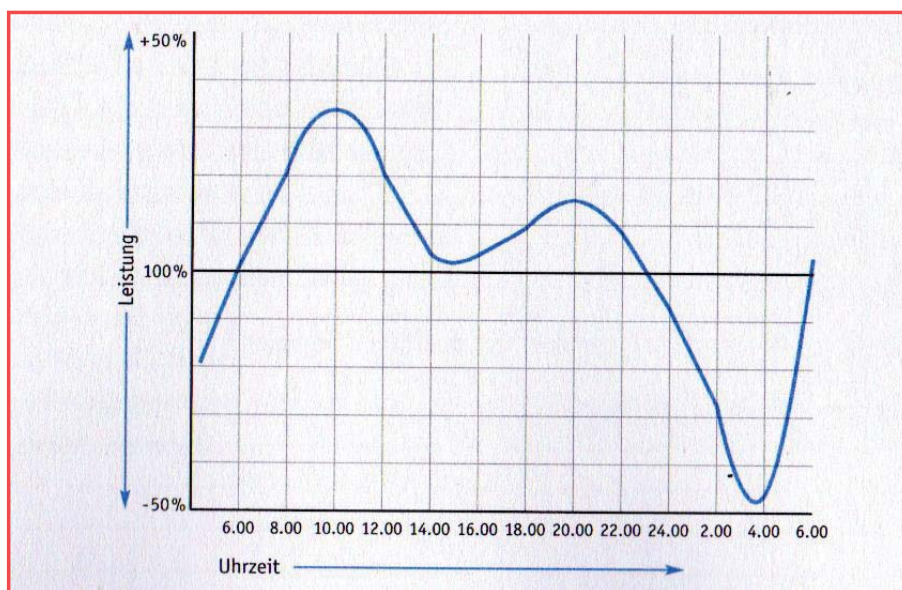
C-Aufgaben
Delegieren



Dringlichkeit



Persönliche Leistungskurve



Stressbewältigung



2. Stressverschärfende Bewertungen und Einstellungen verändern



Stressverschärfende Gedanken

- Am liebsten mache ich alles selbst!
- Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe!
- Starke Menschen brauchen keine Hilfe!
- Es ist wichtig, dass mich alle mögen.
- Sei perfekt!
- Ich will die anderen nicht enttäuschen!
- ...

Hilfreicher Gedanke ?

„Wie soll ich das bloss schaffen...“	„Ich hole mir die Hilfe, die ich brauche!“
„Das habe ich noch nie gekonnt.“	„Interessante Tätigkeit“ „Was ich nicht kann, kann ich lernen.“
„Ich darf jetzt keinen Fehler machen.“	„Ich habe schon einiges in meinem Leben gut gemacht.“

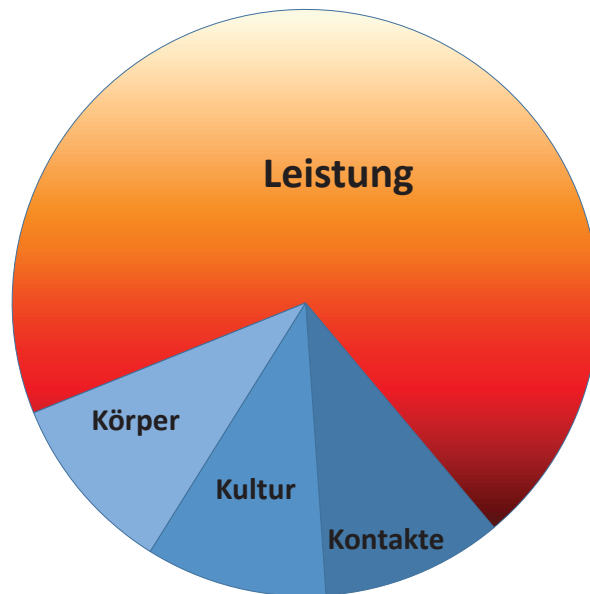
Stressbewältigung



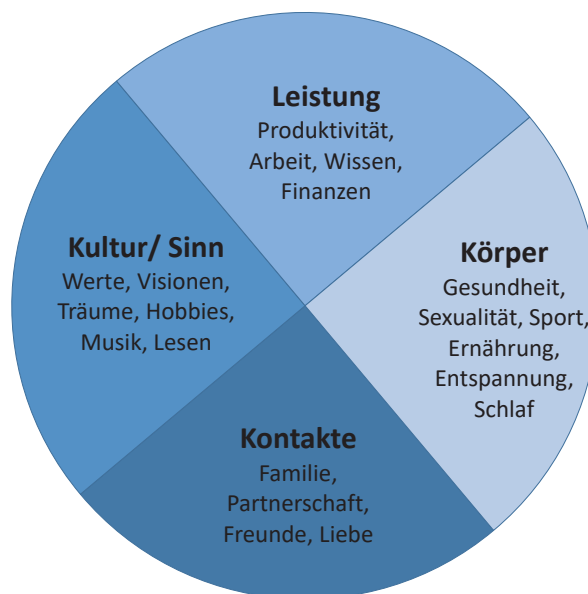
3. Körperliche und seelische Stressreaktion lindern

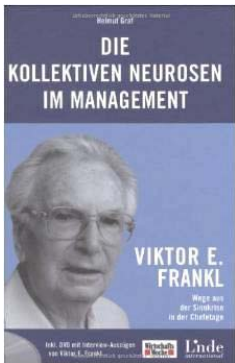


Wie steht es mit Ihrer Lebensbalance?



Wichtig ist ein ausgewogenes Verhältnis





«Menschliches Verhalten wird nicht so sehr von den Bedingungen diktiert, die er vorfindet, sondern von den Entscheidungen, die er selbst trifft»

Wichtig bleibt der eigenverantwortliche und bewusste Umgang mit sich selbst



Der moderne Mensch

- Der technische Fortschritt der letzten 100 Jahre hat uns viele körperliche Arbeiten erleichtert.
- Wir verbringen einen grossen Teil unserer Zeit sitzend und gehen wenig zu Fuss.
- Der menschliche Körper ist aber immer noch wie früher auf Bewegung programmiert.
- Er verliert seine Leistungsfähigkeit, wenn er nicht regelmässig beansprucht wird.



Wie fühlen Sie sich nach einem anstrengenden (Arbeits-)Tag oder einer langen (Arbeits-)Woche?

Innerlich unruhig und überreizt?

- Entspannungsübungen
- Natur oder Ort der Stille
- Ausdaueraktivitäten

Missgelaunt, frustriert?

- Abwechslung suchen
- Körpertätigkeit vs. Kopfarbeit
- Mit den Händen etwas erschaffen, kreativ sein

Unausgefüllt, gelangweilt oder unterfordert?

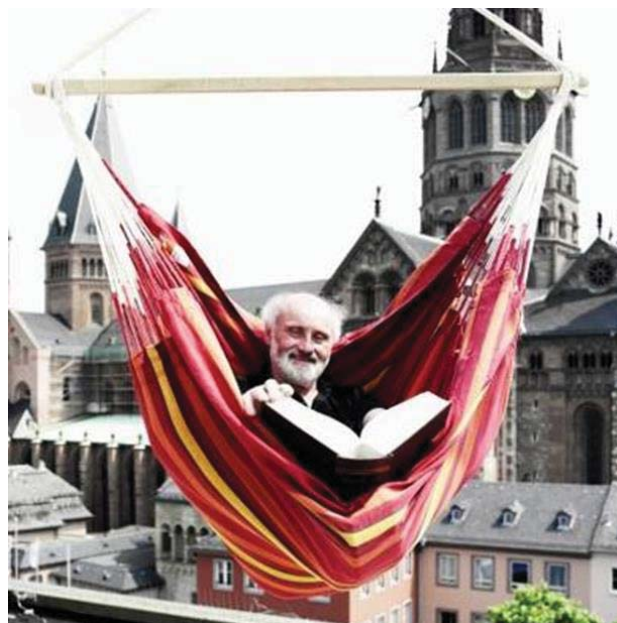
- Persönliche Herausforderung
- Neue Erfahrungsfelder
- Neue Sportart, neues Musikinstrument, neue Sprache

Erschöpft, ausgelaugt?

- Einfach mal nichts tun
- Ein Vollbad, ein Sonnenbad, ein Saunabesuch
- Eine Auszeit

nach Kaluza 2007

Erholung, aber richtig



Warum aktive Erholung?

- Gibt dem Körper, die für unsere Gesundheit wichtige Beanspruchung, die sonst fehlt
- Übernimmt Rolle von Kampf- und Fluchtverhalten durch Stress aktivierte Energie wird abgebaut
- Schützt vor schädlichen Auswirkungen von chronischem Stress
- Fördert das seelische Wohlbefinden und hilft Abzuschalten

Stress abbauen durch Bewegung



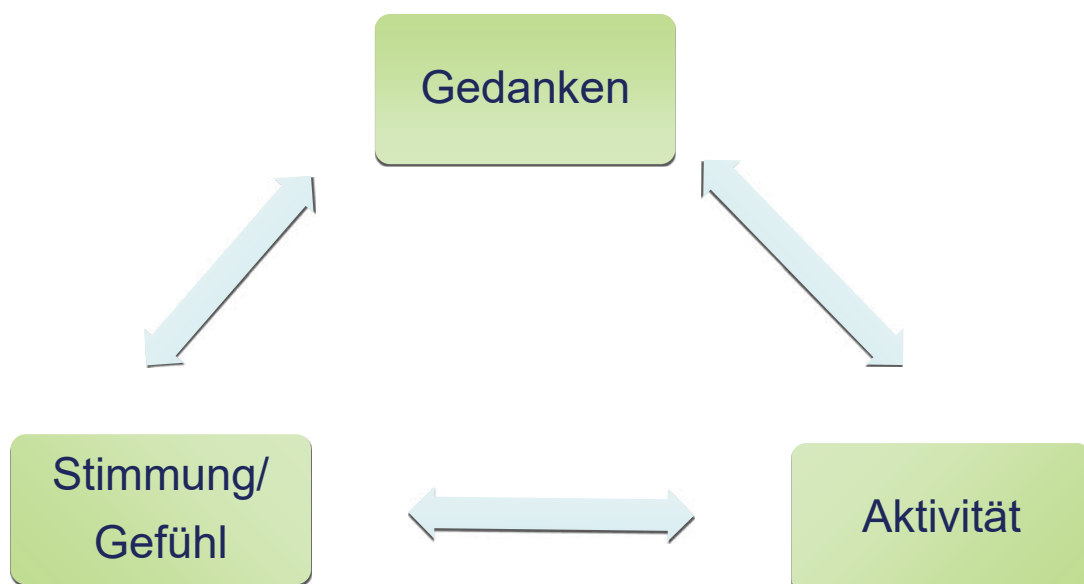
Mehr Bewegung im Alltag

- Zügiges Gehen
- Fahrrad fahren
- Treppen steigen
- Gartenarbeit
- Putzen und Aufräumen



Täglich 30 Min. oder 3 x 10 Min. für ihre Gesundheit

Gedanken, Stimmung und Handeln beeinflussen sich gegenseitig



Angenehme Aktivitäten



Seelsorge-Tagung, 28./29.8.2017

Dr. med. Peggy Guler-Stützer, Co-Chefärztin

53

Ressourcen und Stressbewältigung

Die eigene, subjektiv empfundene Ressourcenbasis ist massgebend für die Stärke des erlebten Stresses



nach Kern & Maier 2008

Seelsorge-Tagung, 28./29.8.2017

Dr. med. Peggy Guler-Stützer, Co-Chefärztin

DE FR IT

Suche

stressNOstress.ch
Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz

UNTERNEHMEN UND STRESS | ICH UND STRESS | INFORMATIONEN ZU STRESS | UBER UNS

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

KMU - vital
Programm für gesunde Betriebe

Willkommen auf KMU-vital

Sie sind als KMU an der Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb interessiert? Sie möchten die Vorteile kennenlernen und erkunden, wie Sie die Aufgabe zielgerichtet angehen können? Gesundheitsförderung Schweiz stellt Ihnen kostenlos einen **praxiserprobten Werkzeugkasten** bereit, der Sie dabei unterstützt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Module, die Sie anleiten, wie Sie Ihren Betrieb gesundheitsförderlich gestalten können.

News
Kurs Messung von Stress / Gesundheit
Üben Sie sich im Erreichen einer Stressbefragung mit dem S-Tool. >

Gesundheitsförderung Schweiz

Agenda Kontakt Medien Downloads Shop Login DE | FR | IT | EN

Public Health **Wirtschaft** Bevölkerung Über uns

Suche

Wirtschaft > Produkte und Dienstleistungen > **S-Tool**

Stress-Befragungsinstrument S-Tool



Kontakt
Downloads

Seite teilen



10 Schritte

für psychische Gesundheit.

- Neues lernen
- Aktiv bleiben
- Mit Freunden in Kontakt bleiben
- Um Hilfe fragen
- Sich selbst annehmen
- Kreatives tun
- Sich entspannen
- Sich beteiligen
- Sich nicht aufgeben
- Darüber reden

graubunden-bewegt.ch

Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

EMIL VON PETER HÜRZELER

