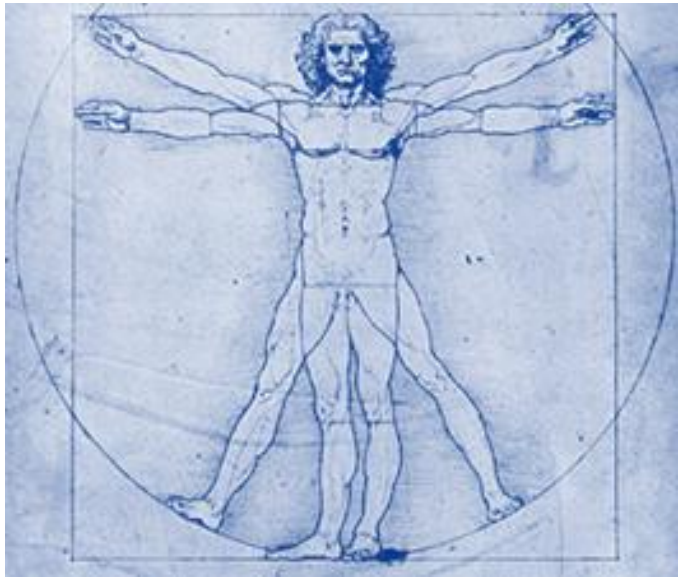
FRAUEN UND BURNOUT

AGENDA

1	**Burnout, was ist das überhaupt?**
2	Aktuelle Studienergebnisse zum Burnout bei Frauen
3	Beispiel für betriebliche Aktivitäten
4	Checkliste Stress – eigene Symptome überprüfen
5	Fazit – Fragen und Thesen

EINFÜHRUNG

- Was fehlt auf diesem Bild?
- Psychische Belastungen und Erkrankungen sind stark tabuisiert, z.B. „kopfloses“ Arbeitsschutzgesetz bis 2013.
- Psychische Erkrankungen gehören zum Leben dazu:
  - 38 % aller Menschen in Europa haben im Verlauf eines Jahres eine psychische oder psychosomatische Störung.
- ... auch und gerade in der heutigen Arbeitswelt,
- ... ebenso wie körperliche Erkrankungen auch.



„Mein Magen tuat mir weh,
Die Füaß tuan mir weh,
Der Kopf tuaht mir weh,
Mein Hals ist entzunden ...
Und i selbst befind mich
auch net wohl“

Karl Valentin

* H.U. Wittchen, The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010

BURNOUT IST WEDER „VOLKSKRANKHEIT“ NOCH „MODEKRANKHEIT“

Meldung vom 01.02.2012

Frankfurter Allgemeine
Wirtschaft

POLITIK WIRTSCHAFT FINANZEN FEUILLETON SPORT GES

Home > Wirtschaft > Volkskrankheit Burnout: Die ausgebrannte Republik

Volkskrankheit Burnout
Die ausgebrannte Republik

Am schieren Volumen der Arbeit kann es kaum liegen, da
Teil der Erwerbstätigen ausgebrannt fühlt. Eine Personal
Beschäftigten solide Leitplanken vorgibt, ist ein wirksame
Burnout zu vermeiden.

01.02.2012, von SVEN ASTHEIMER

Meldung vom 01.12.2014

Suche

DIE WELT

DIE WELT Jetzt testen

Politik Wirtschaft Geld Sport Wissen Panorama Feuilleton ICON Reise PS WELT Regional Meinung Videos Mark

Politik > Deutschland > Nachruf auf die Mode-Krankheit Burn-out

POLITIK WORK-LIFE-BALANCE 01.12.14

Burn-out ist out. Nachruf auf eine Modekrankheit

Burn-out war eine Volkskrankheit, das Eiserne Kreuz der Erfolgreichen. Heute gelten ausgebrannte Manager nicht mehr als Helden. Die Generation der smarten Blender mit Weltherrscher-Attitüde dankt ab.

59 Twittern 83 g+1 13 Von Reinhard Mohr

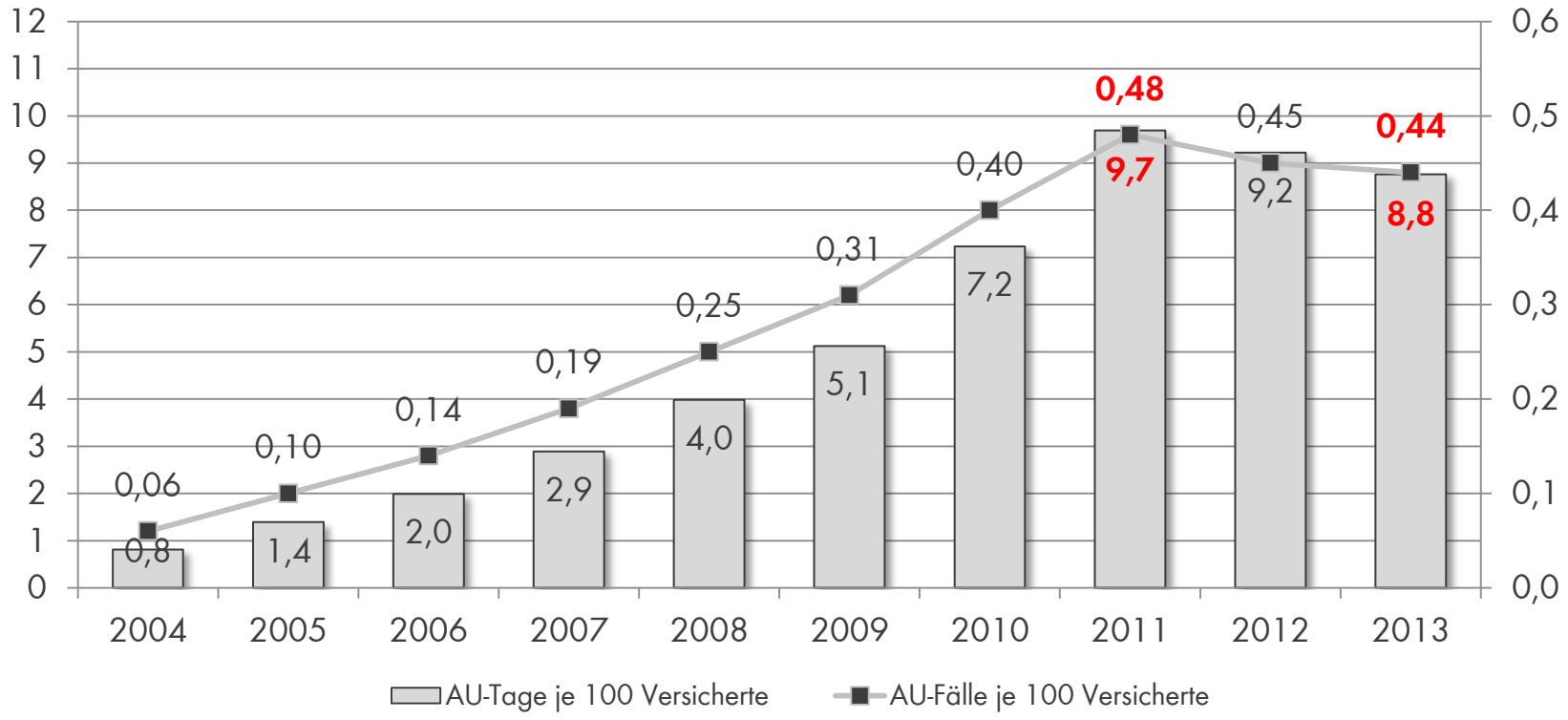
> Burnout wird als Sinnbild für alle psychischen Belastungen und Leiden aus der Arbeitswelt verwendet.

> Übertreibung oder Verharmlosung kann fatale Folgen für Betroffene haben.

ARBEITSUNFÄHIG WEGEN BURNOUT = „Z73.0“*

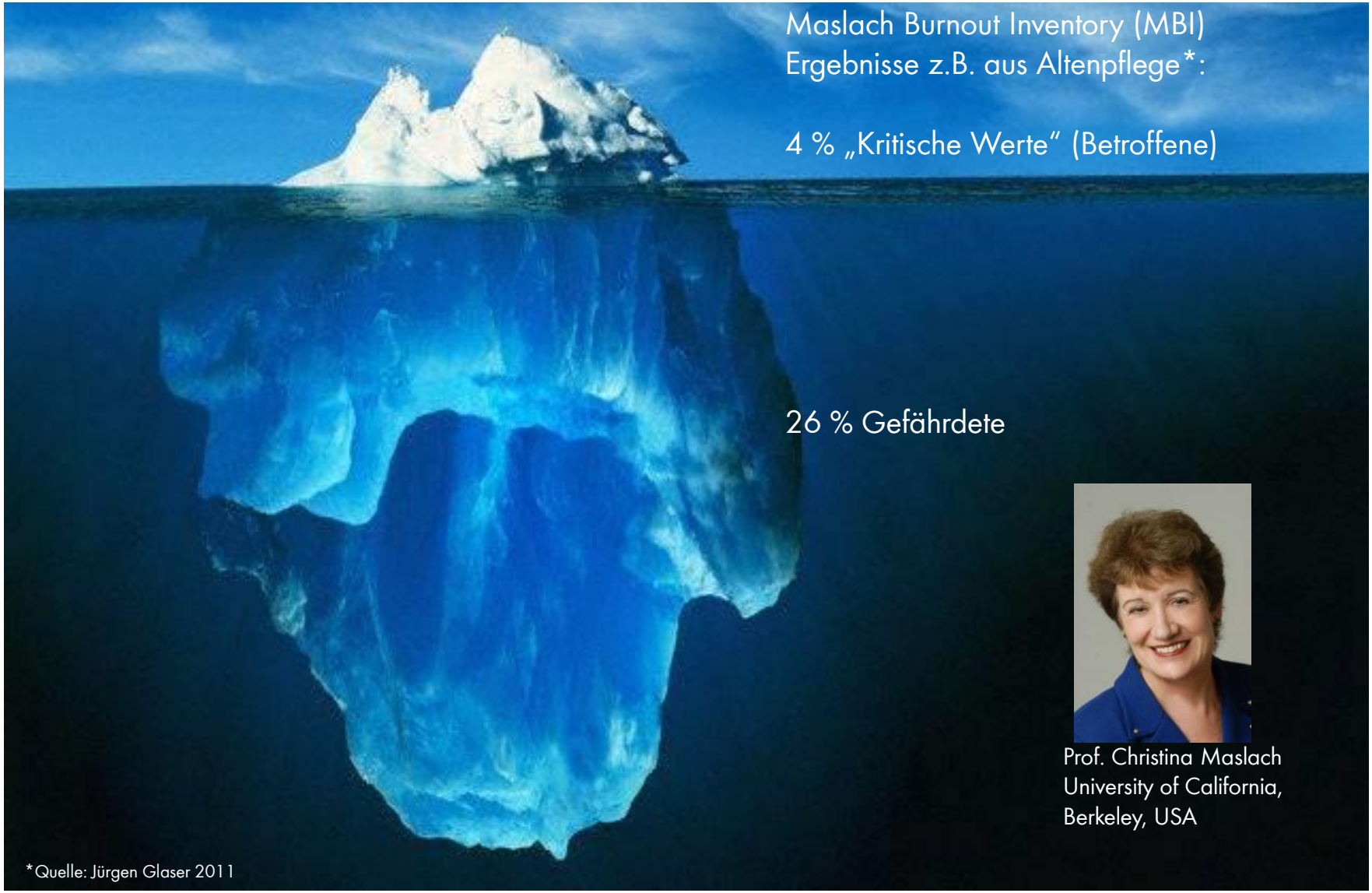
„AUSGEBRANNT SEIN. ZUSTAND DER TOTALEN ERSCHÖPFUNG“

darauf entfielen von insges. 161 AU-Fällen und 1850 AU-Tagen je 100 AOK Versicherte (2013)

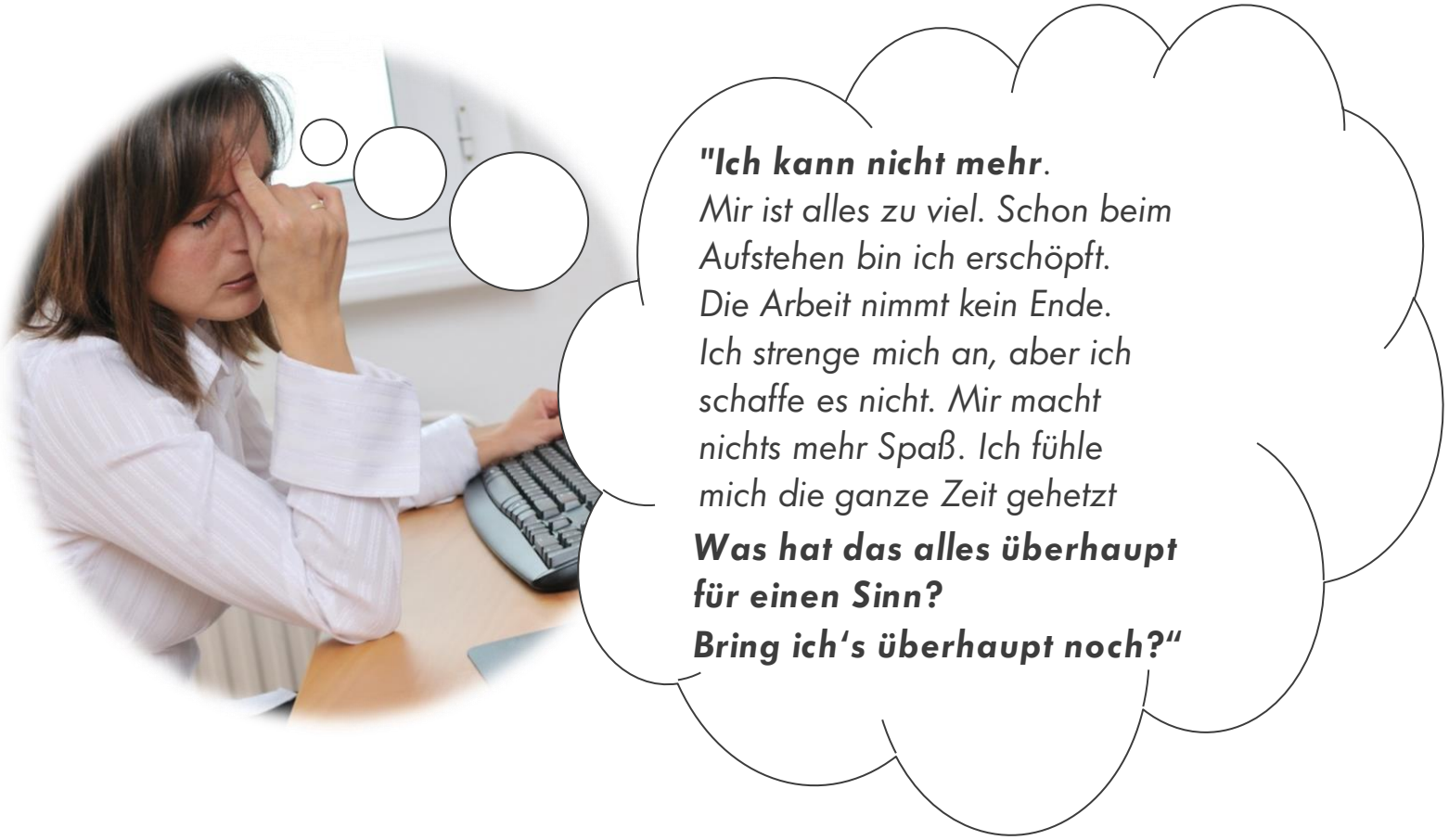


Quelle: Fehzeitenreport 2014, N = 11 Mio. AOK Versicherte
*ICD 10: Zusatzfaktoren, „die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“,
Z73: „Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“

ARBEITSUNFÄHIGKEIT IST NUR DIE SPITZE DES EISBERGS



BURNOUT: RISIKOZUSTAND, DER VON BETROFFENEN VERDRÄNGT WIRD



DIE DREI DIMENSIONEN DES BURNOUT (MBI*)

„Ich kann nicht mehr"

Erschöpfung

- Grundlegende Dimension
- Gefühl der Überforderung und des Ausgelaugtseins bezüglich psychischer und körperlicher Reserven.
- Mit Energiemangel verbundene Symptome wie Müdigkeit und Niedergeschlagenheit sowie Anspannung.
- Häufig Unfähigkeit, sich in Freizeit zu entspannen und Schlafstörungen.
- Körperliche Beschwerden: Magen-Darm, Kopf- und Rückenschmerzen, vermehrte Infekt-Anfälligkeit etc. , 130 Symptome (→ „Burnout-Syndrom")

„Was soll das alles?"

Zynismus / Depersonalisierung

- Aus einem idealistischen Verhältnis zur Arbeit entwickelt sich zunehmend Frustration mit anschließender Distanzierung von der Arbeit.
- Verbunden mit Schuldzuweisungen für die verändert erlebte Arbeit und einer Verbitterung gegenüber den Arbeitsbedingungen.
- Frustration führt zu einer Abwertung der Arbeit und Zynismus, der sich oft auch gegen Arbeitskollegen oder Kunden richtet → Schuldgefühle.
- Häufig wird auch Veränderung des ursprünglichen, natürlichen Persönlichkeitsgefühls beobachtet.

„Bring' ich's noch?

Leistungsminderung

- In der Selbsteinschätzung besteht der Eindruck einer nachhaltigen Minderung der Arbeitsleistung, Kompetenz und Kreativität u.a. durch Konzentrationsstörungen und Arbeitsunzufriedenheit.
- Gefühl beruflichen Versagens sowie Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.

*Maslach Burnout Inventory

DEFINITION BURNOUT DURCH DGPPN 2012

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND NERVENHEILKUNDE

Arbeitsplatzfaktoren

Individuelle Faktoren

ARBEITSÜBERFORDERUNG
Stresssymptome wie verminderte Schlafqualität und Erschöpfung

Mehrere Wochen bis Monate anhaltend, ein Ende nicht absehbar, Wochenenden und Urlaub = keine Rückbildung

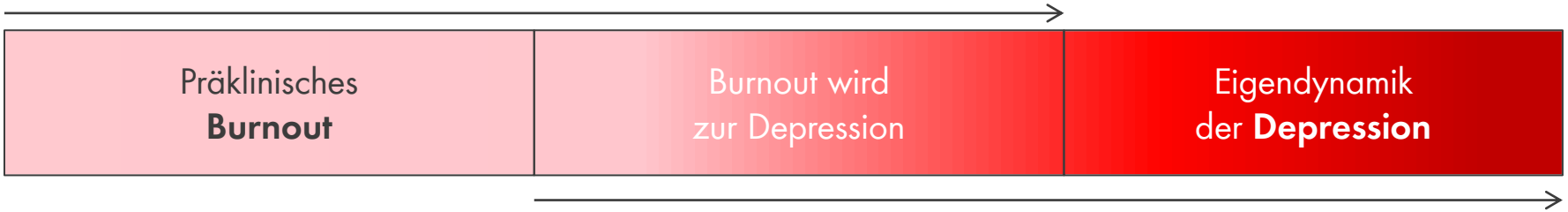
BURNOUT
(Risiko-Zustand)
Erschöpfung, Zynismus, Leistungsminderung

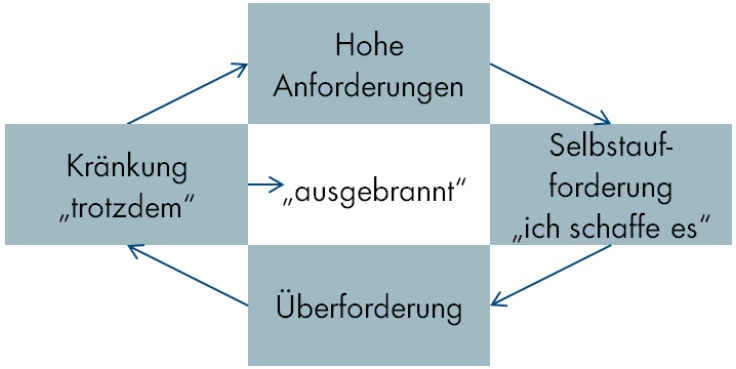
(FOLGE)KRANKHEITEN
z.B. Depression, Sucht, Tinnitus, Bluthochdruck (+Burnout)

Leistungseinschränkung

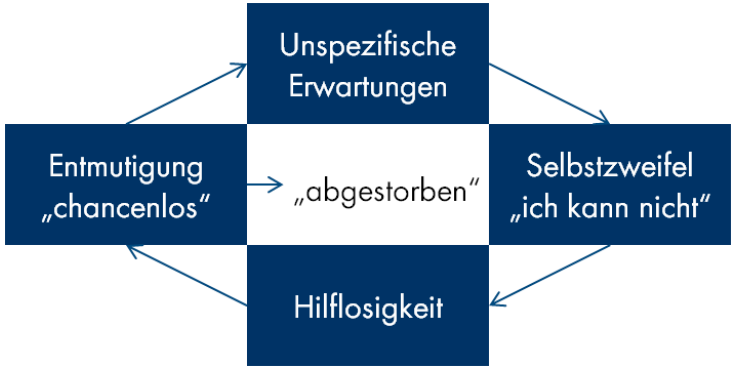
oder: (VOR)ERKRANKUNGEN
z.B. Multiple Sklerose, Neubildungen, beginnende Demenz, Psychose etc. ... siehe Anhang!

BEISPIEL: BURNOUT UND DEPRESSION





Zwickmühle bei Burnout



Zwickmühle bei Depression

> Je schwerer das Burnout, desto wahrscheinlicher eine Depression.

Je schneller die Früherkennung, um so kürzer der Behandlungsprozess.

Quelle: Toni Brühlmann 2010

FAKTOREN CHRONISCHER ARBEITSÜBERFORDERUNG

Arbeitsplatzfaktoren

> Real unbewältigbarer Arbeitsanfall
> Mangelnde Anerkennung
> Wertekonflikte
> Unfairness
> Fehlender Zusammenhalt
> Autonomiemangel
> Organisationsmängel
> ...

„An jedem individuellen Fall sind innere und äußere Faktoren beteiligt, mit je unterschiedlichem Gewicht“
(Prof. Dr. Matthias Burisch, 2010)

> Stark überhöhter Anspruch
> Mangelnde Erholungsphasen
> Perfektionismus
> Mangelnde Qualifikation
> Nicht „Nein“ sagen können
> Fehlende Abgrenzung zum Privatleben
> Trauer, Trennung
> ...

Individuelle Faktoren

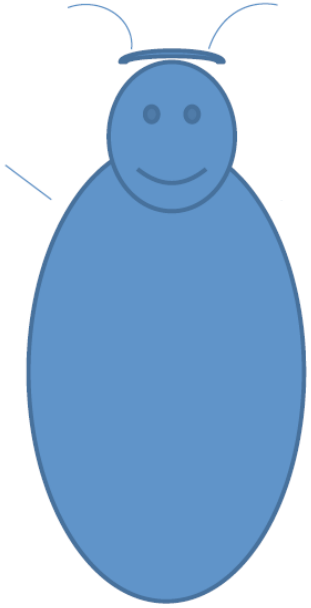
WANDEL VON ARBEITS- UND LEBENSWELT „DER KÄFER DER 6 LEBENSBEREICHE“

„Anzahl der Beine entscheidet über den Lauf im Leben“
... über die Balance von Anforderung und Bewältigung

Beruf

800 m Gesundheit/Körper ?

98 % Individualität/Hobbys ?



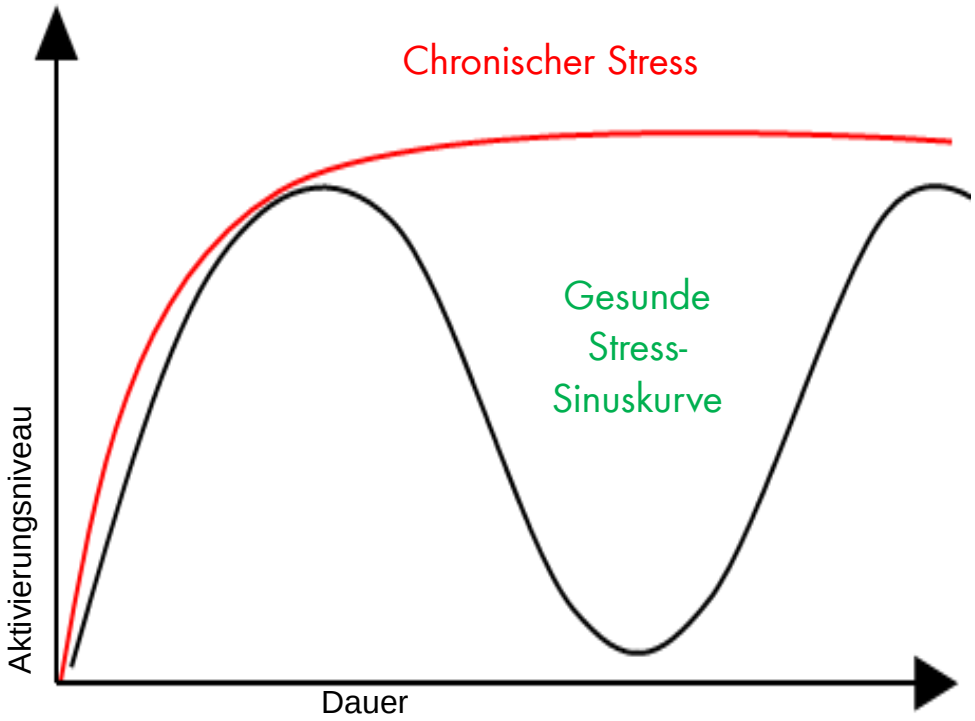
Familie/Partnerschaft ? **46 %**

Soziale Kontakte ? **37 %**

Lebensmotto/Spiritualität ? **37 %**

Quellen: Mirriam Prieß 2014, Anja Chevalier / Gert Kaluza 2015

HAUPTURSACHE FÜR BURNOUT: CHRONISCHER STRESS



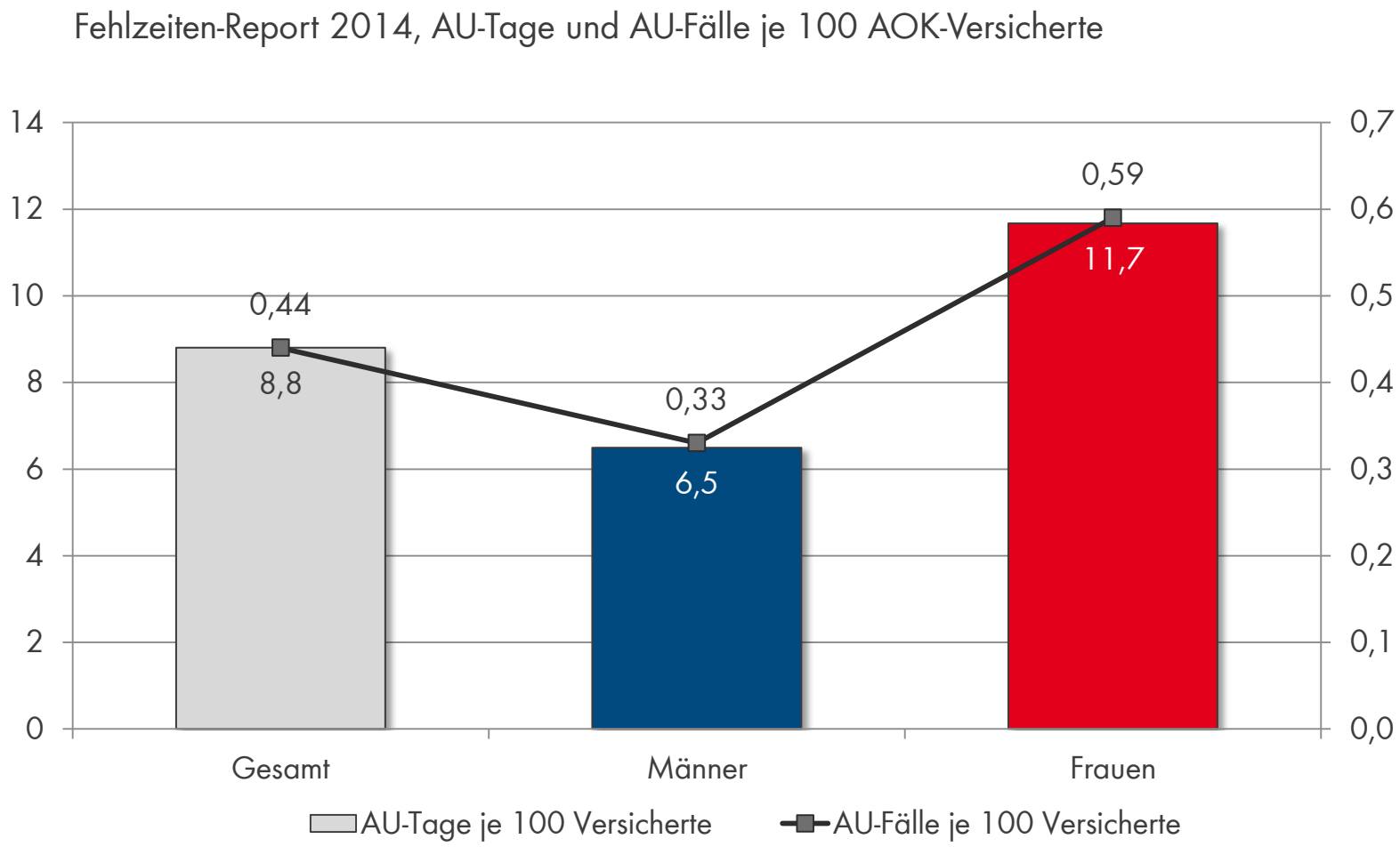
Vertiefung im Workshop

AGENDA

1	Burnout, was ist das überhaupt?
2	**Aktuelle Studienergebnisse zum Burnout bei Frauen**
3	Beispiel für betriebliche Aktivitäten
4	Checkliste Stress – eigene Symptome überprüfen
5	Fazit – Fragen und Thesen

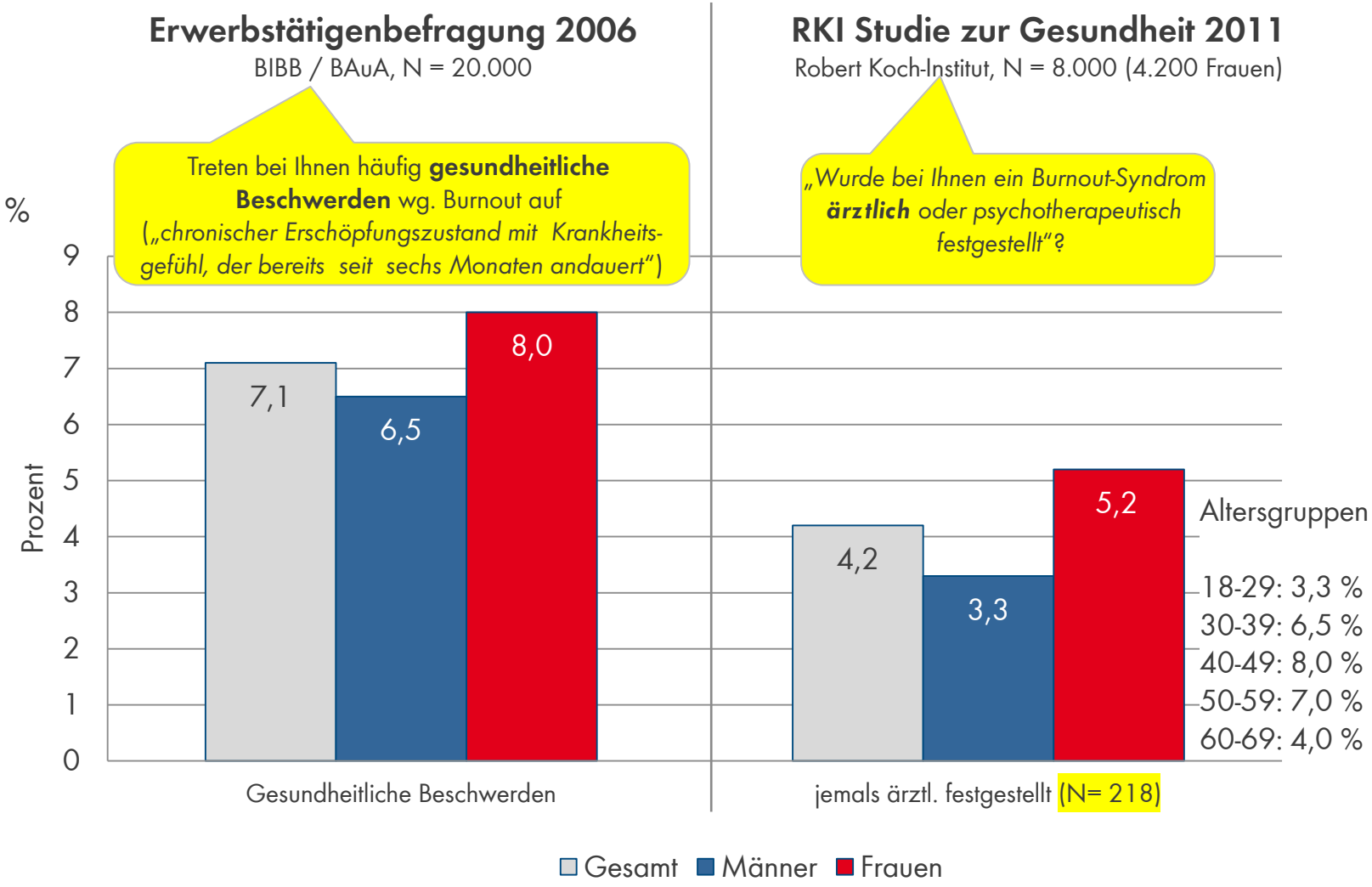
ARBEITSUNFÄHIG WEGEN BURNOUT = „Z73.0“* 2013

„AUSGEBRANNT SEIN. ZUSTAND DER TOTALEN ERSCHÖPFUNG“



* ICD 10: Zusatzfaktoren, „die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“
Z73: „Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“

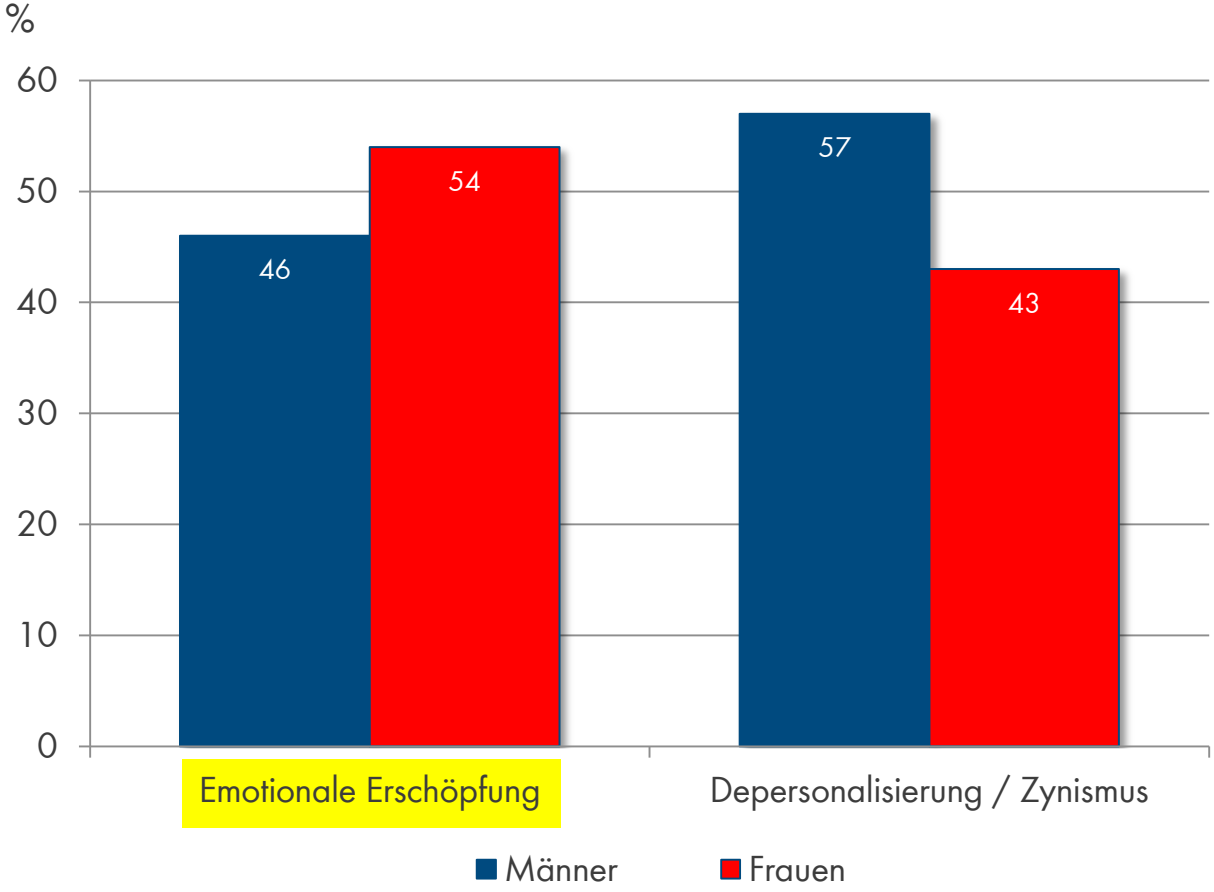
UMFRAGEN ZUR HÄUFIGKEIT VON BURNOUT



Quellen: Bundesinstitut für Berufsbildung/Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2006; Maske u.a., Robert Koch-Institut 2013

METAANALYSE VON 183 INTERNATIONALEN STUDIEN

Purvanova & Muros, Gender differences in burnout: A meta-analysis 2010

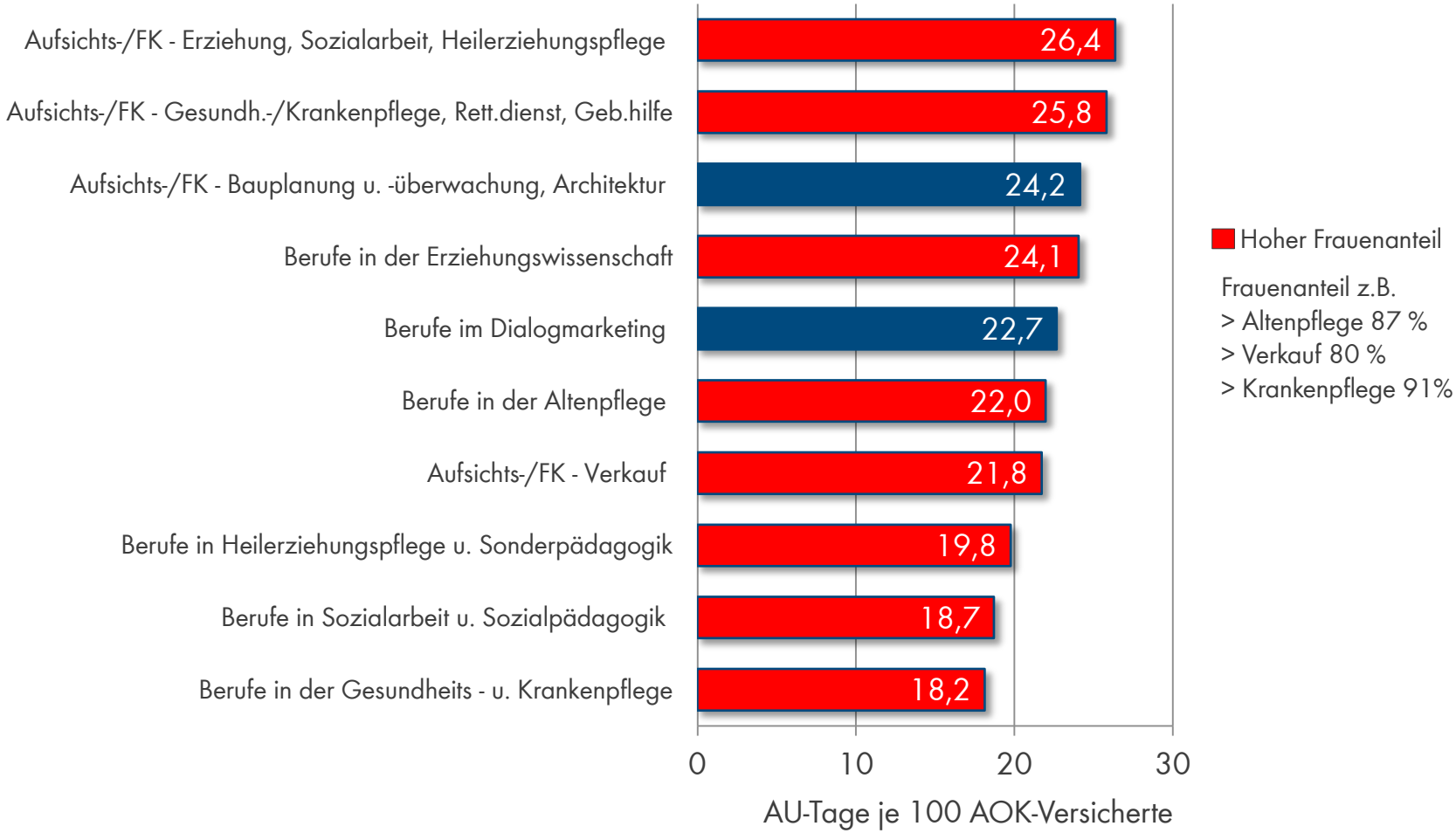


Prof. Radostina K. Purvanova,
Drake University, USA

Quelle: Radostina K. Purvanova: John P. Muros: Journal of Vocational Behavior, Vol 77(2), Oct, 2010. pp. 168-185

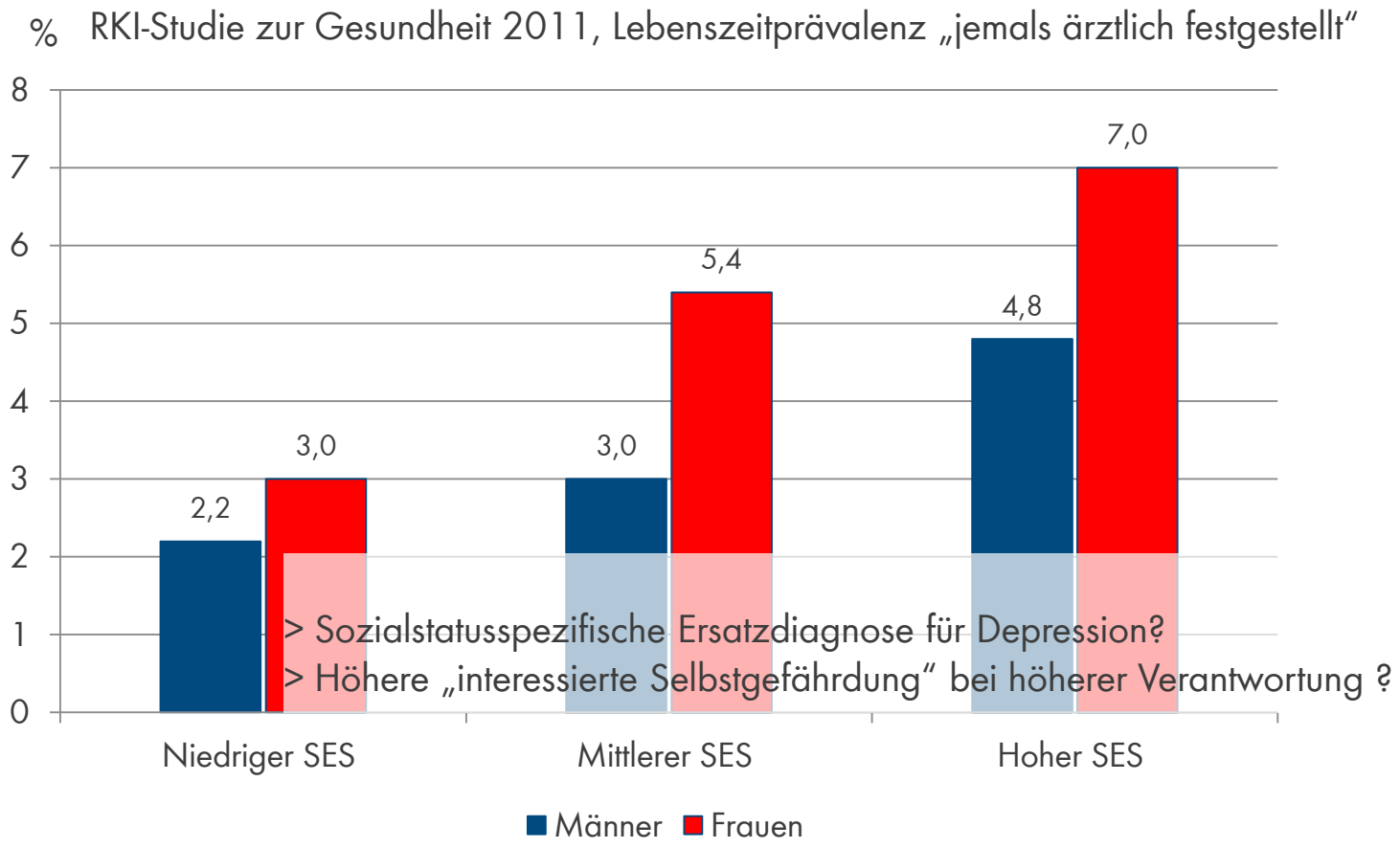
BERUFSGRUPPEN MIT DEN MEISTEN AU-TAGEN WEGEN BURNOUT („Z73“) 2013

Fehlzeiten-Report 2014, AU-Tage je 100 AOK-Versicherte



UMFRAGE BURNOUT NACH SOZIALSTATUS

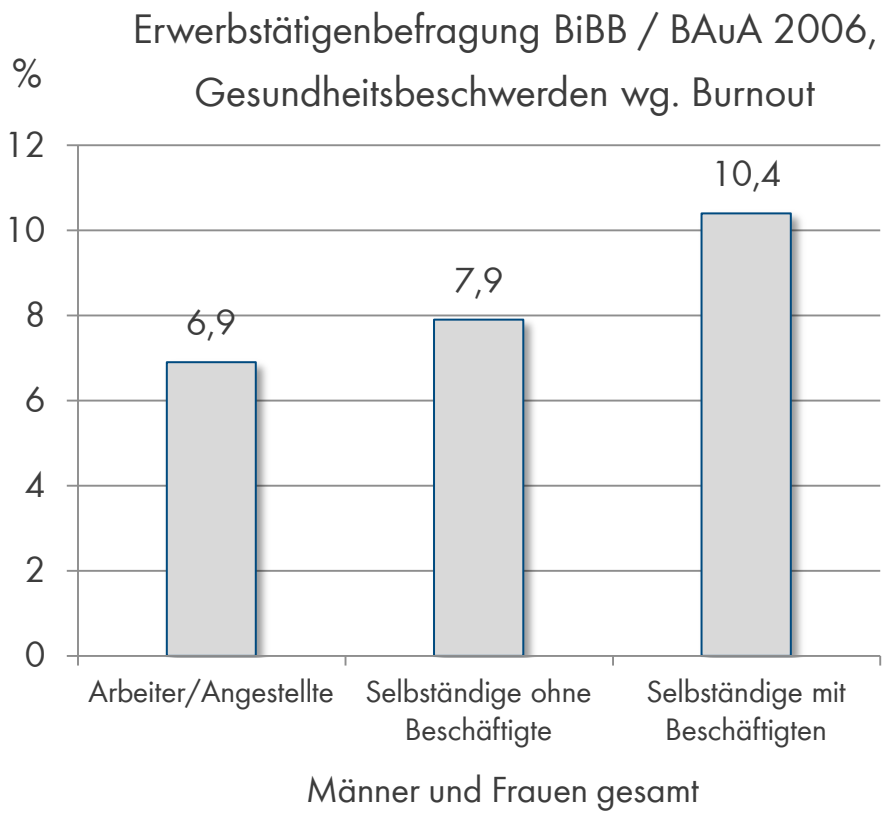
SES = Socioeconomic Status nach Bildungsabschluss, Stellung im Beruf und Einkommen
(Verteilung in der Bevölkerung 20 % - 60 % - 20 %)

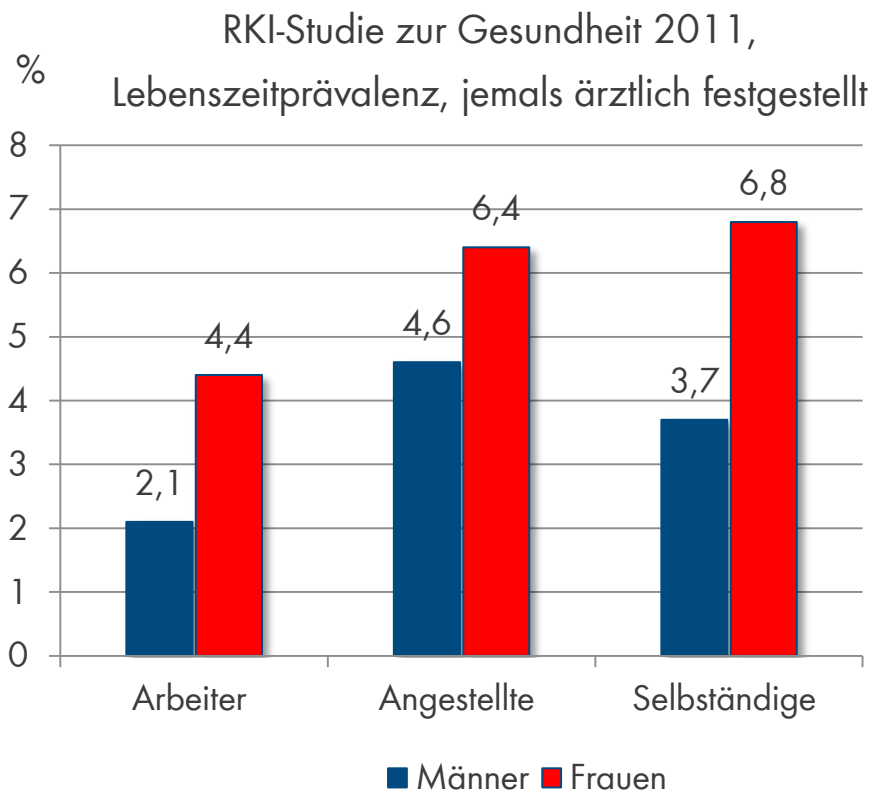


> Sozialstatusspezifische Ersatzdiagnose für Depression?
> Höhere „interessierte Selbstgefährdung“ bei höherer Verantwortung ?

Quelle: Maske u.a., Robert Koch-Institut 2013

UMFRAGE BURNOUT NACH STELLUNG IM BERUF





Quellen: Bundesinstitut für Berufsbildung/Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2006; Maske u.a., Robert Koch-Institut 2013

„ANDERTHALB – PERSONEN – BERUFE“*

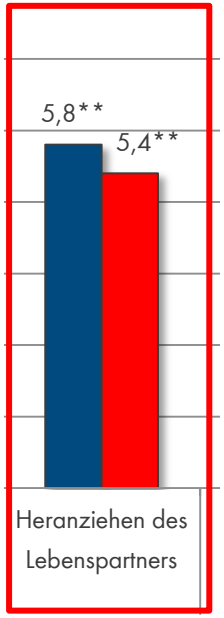
Heutige Arbeitswelt besteht aus 1,5-Personen-Jobs. Zur Erbringung der Leistung einer Vollzeitstelle muss eine zweite Person die Reproduktionsarbeiten leisten, die zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und „Lebens-Schnittstellen-Betreuung“ notwendig sind.

Rollenverteilung 1	Rollenverteilung 2	Rollenverteilung 3 ...
unbezahlte Arbeit je Woche 2013**:	29 Std. (65%)	19 Std. (43%)

* Elisabeth Beck-Gernsheim 1980, ** Statistisches Bundesamt 2015

BEISPIEL: WORK-LIFE-BALANCE-STUDIE SMA 2012

Der entscheidende Unterschied in den Strategien von männlichen und weiblichen Führungskräften, die Schnittstelle zwischen Arbeit und Familie zu managen, liegt bei der Heranziehung des Lebenspartners!



verhaltensbezogen

Es gibt Karrierehindernisse für Frauen, die aus der Perspektive von weiblichen Führungskräften stärker wahrgenommen werden als von den männlichen Führungskräften:

> Fehlende Unterstützung durch den Partner.

> Sozialer Druck, familiären Pflichten nicht gerecht zu werden.

> Persönliche Angst zu versagen.

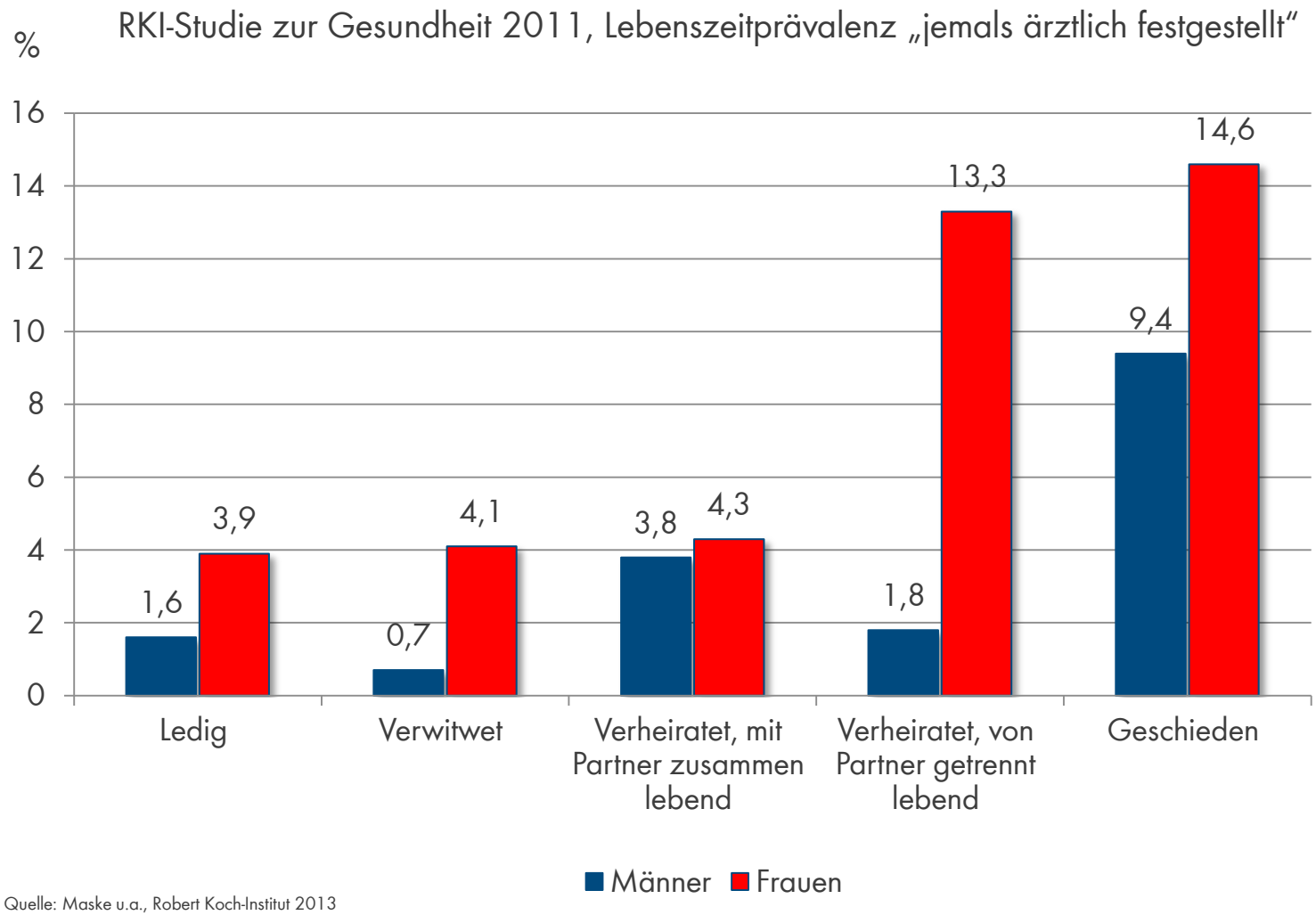
> Fehlende langfristige berufliche Ausrichtung.

Männer
Frauen

* p < 1 ; ** p <.05

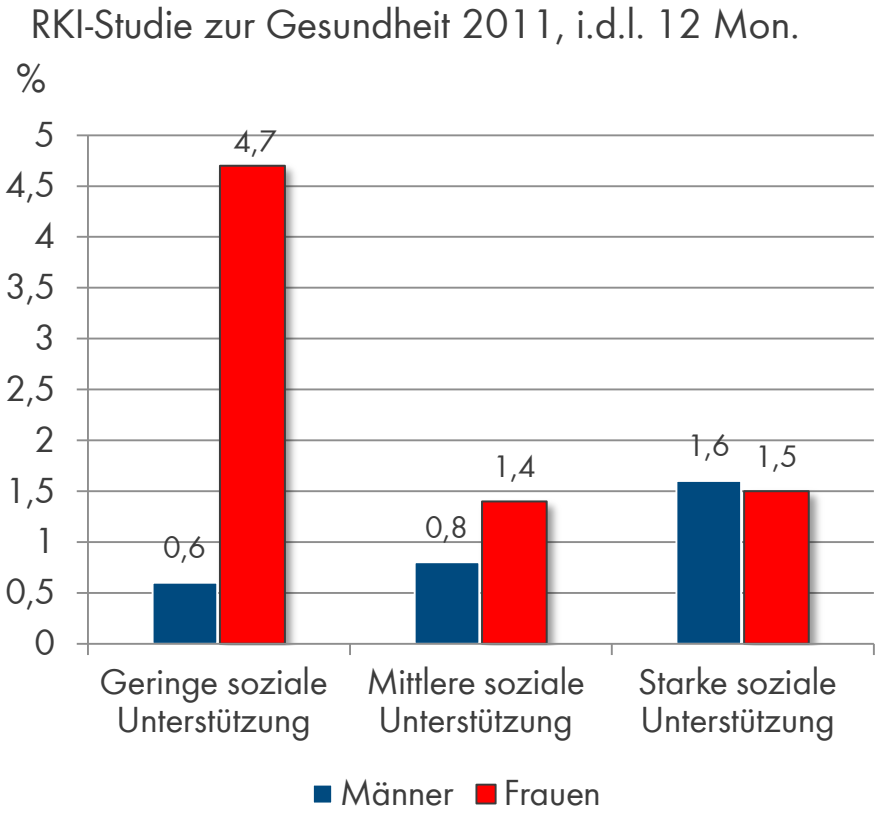
Quelle: TU Darmstadt, Fachgebiet Marketing & Personalmanagement / SMA

UMFRAGE BURNOUT NACH FAMILIENSTAND



Quelle: Maske u.a., Robert Koch-Institut 2013

UMFRAGE BURNOUT NACH SOZIALER UNTERSTÜTZUNG



Quelle: Maske u.a., Robert Koch-Institut 2013, die Prävalenz i.d.l. 12 Mon. beträgt insgesamt 1,5 %, für Männer 1,1% und für Frauen 1,9 %

AGENDA

1 Burnout, was ist das überhaupt?

2 Aktuelle Studienergebnisse zum Burnout bei Frauen

3 Beispiel für betriebliche Aktivitäten

4 Checkliste Stress – eigene Symptome überprüfen

5 Fazit – Fragen und Thesen

SMA PROGRAMM „FRAUEN GESUND IN FÜHRUNG“ 2012

3 Bausteine:

> Individueller Check-up mit Beratungsgespräch zur psychischen Gesundheit
> Stressmanagementtraining mehrtägig
> Workshop mit SMA Gesundheitsteam

Was nehme ich mit?

> *Techniken, Reflektion*
> *Erkenntnis, dass es Zeit ist zu handeln*
> *„Nobody´s perfect!“*
> *Gutes Gefühl – zu wissen, nicht allein zu sein*
> *Mut haben, Grenzen zu setzen*
> *Wissen, auf dem richtigen Weg zu sein*

Was lasse ich hier?

> *Übertriebenes Streben nach Perfektion*
> *So streng mit sich zu sein*

Und heute, nach 3 Jahren?

> Ich habe aus heutiger Sicht einiges mitgenommen, vor allem was den Umgang mit Stress und schwierigen Situationen angeht.

> Ich erinnere mich gut, und kann sagen, dass gerade jetzt – wo die Veränderungen bei SMA doch erheblich sind – es einen guten Mehrwert hat, zu wissen, wie gehe ich mit Stress um.

> Sehr positiv fand ich, Erfahrungen mit anderen Frauen auszutauschen und sich zu vernetzen.

> Das Training war für mich sehr intensiv, da es nicht nur auf Frauen in der Führungsrolle eingegangen ist, sondern auch einen regen Austausch mit anderen Frauen in dieser Rolle gebracht hat (der bis heute anhält).

BEISPIEL SMA: BURNOUT-PRÄVENTIONS-PROGRAMM SEIT 2012

1. **Burnout** offen im Unternehmen thematisieren
2. **Burnout** durch Arbeitsgestaltung und Stressmanagement vorbeugen
3. **Burnout** im Einzelfall frühzeitig erkennen
4. **Burnout** im Einzelfall solidarisch überwinden

AGENDA

1	Burnout, was ist das überhaupt?
2	Aktuelle Studienergebnisse zum Burnout bei Frauen
3	Beispiel für betriebliche Aktivitäten
4	**Checkliste Stress – eigene Symptome überprüfen**
5	Fazit – Fragen und Thesen

„CHECKLISTE STRESS“

Checkliste: Warnsignale für Stress

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. **Welche davon haben Sie in den letzten 14 Tagen an sich feststellen können ?**

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen / Herzstiche	2	~~1~~	0	1
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände / Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit / Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken / Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf („black out“)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust / häufige Fehler	2	1	0	
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte „schleifen lassen“	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport u. Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				

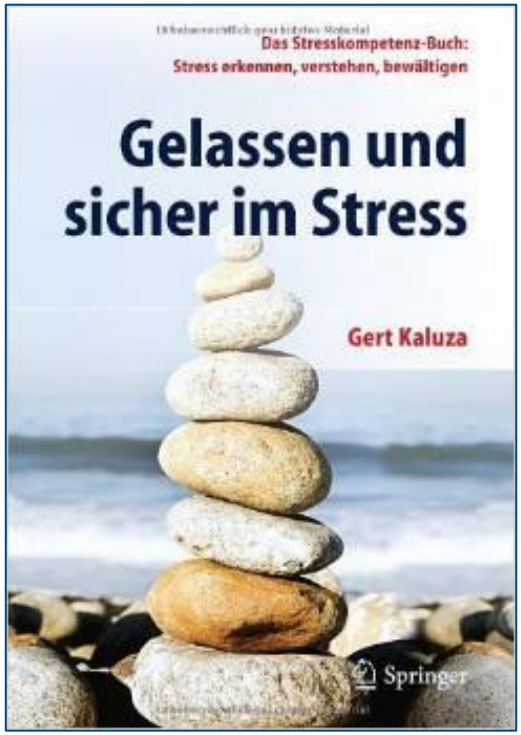
© by Gerd Kaluza 2007

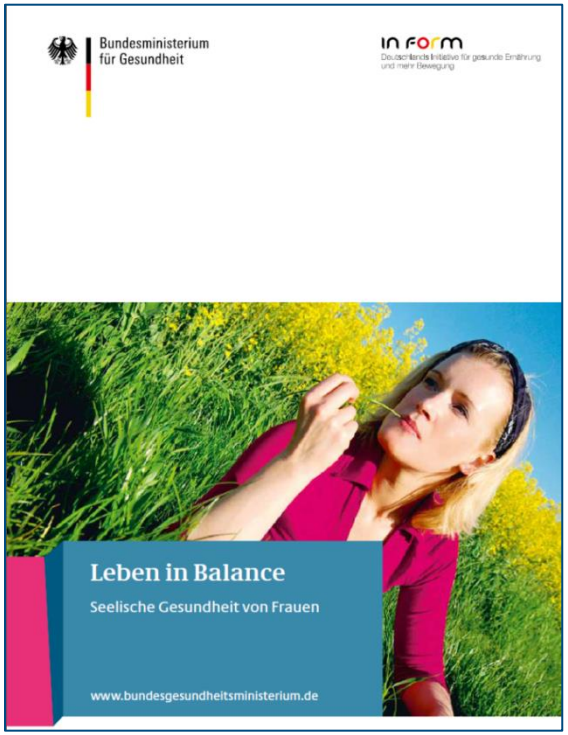
AUSWERTUNG CHECKLISTE STRESS

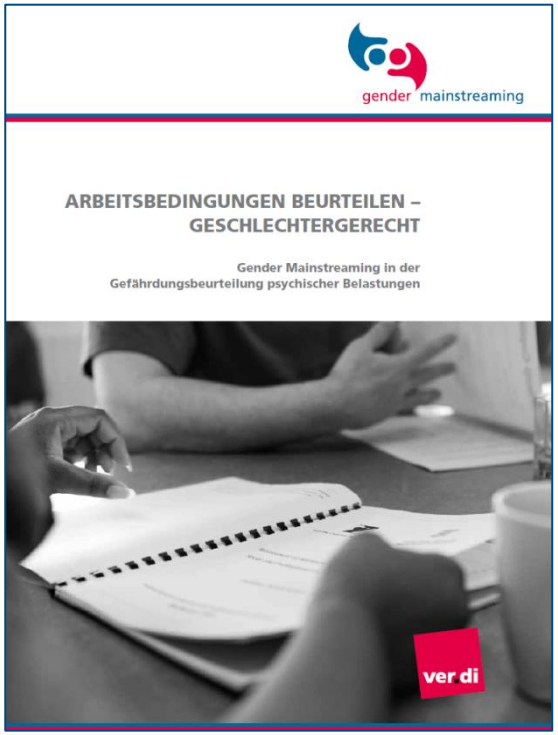
0 - 10 Punkte	11 - 20 Punkte	21 und mehr Punkte
Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen.	Die Kettenreaktionen von seelischen und körperlichen Störungen finden bei Ihnen bereits statt.	Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen.
Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.	Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.	Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

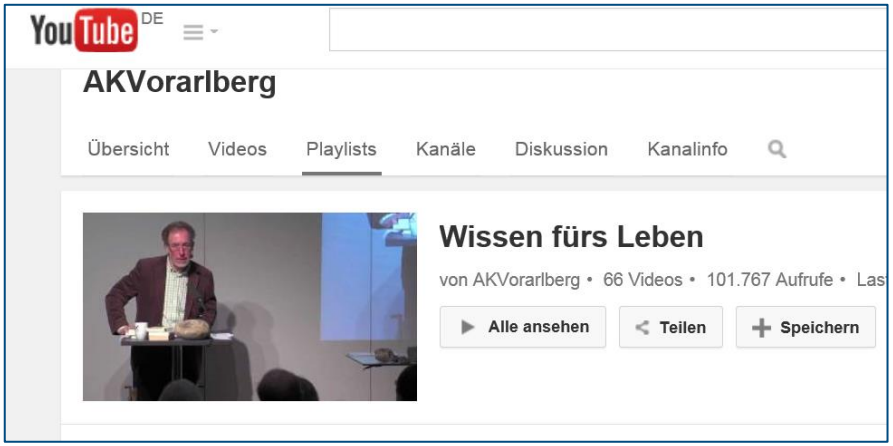
Quelle: Kaluza

VERTIEFUNG


Das Stresskompetenz-Buch:
Stress erkennen, verstehen, bewältigen
Gelassen und sicher im Stress
Gert Kaluza
Springer


Bundesministerium für Gesundheit
in form
Leben in Balance
Seelische Gesundheit von Frauen
www.bundesgesundheitsministerium.de


gender mainstreaming
ARBEITSBEDINGUNGEN BEURTEILEN – GESCHLECHTERGERECHT
Gender Mainstreaming in der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
ver.di


YouTube DE
AKVorarlberg
Übersicht
Videos
Playlists
Kanäle
Diskussion
Kanalinfo
Wissen fürs Leben
von AKVorarlberg • 66 Videos • 101.767 Aufrufe • Las
Alle ansehen
Teilen
Speichern

AGENDA

1	Burnout, was ist das überhaupt?
2	Aktuelle Studienergebnisse zum Burnout bei Frauen
3	Beispiel für betriebliche Aktivitäten
4	Checkliste Stress – eigene Symptome überprüfen
5	**Fazit – Fragen und Thesen**

FAZIT – FRAGEN UND THESEN

Was ist Burnout?

> Burnout ist ein Risikozustand, der nach Selbstangabe bei 4,2 % aller Erwachsenen jemals ärztlich festgestellt wurde und von dem eine wesentlich höhere Quote der Erwerbstätigen bedroht ist. Ursache: Vorerkrankungen oder Arbeitsüberforderung durch chronischen Stress.

> Frauen weisen häufigere Beschwerden, Diagnosen und AU wegen Burnout auf. Diese beruhen jedoch nur auf der Dimension „Erschöpfung", während Männer höhere Werte bei „Zynismus" aufweisen.

Worin liegen besondere Burnout-Risiken für Frauen?

> These 1: In helfenden Berufen (höchste Burnoutraten) sind überwiegend Frauen beschäftigt. Idealistische Einstellungen treffen auf Arbeitsüberlastung, niedrige Anerkennung u. Bezahlung (= „Gratifikationskrisen").

> These 2: Weibliche Führungskräfte und Selbständige sind scheinbar besonders betroffen.

> These 3: Arbeitswelt besteht aus 1,5-Personen-Jobs → Überlastungsrisiken für Frauen.

> These 4: Frauen sehen sich steigenden Erwartungen bei überdauernden Rollenbildern und sinkenden Sicherheiten gegenüber → Überlastungsrisiken.

Was ist zu tun?

> Betriebliche Zielvereinbarungen sollten in regulärer Arbeitszeit erfüllbar sein! Burnout offen angehen.

> Frauen sollten ihre höhere Kompetenz der Achtsamkeit nicht nur auf Partner, Kinder, Eltern etc. richten, sondern immer wieder auch auf sich: was sind meine eigenen Bedürfnisse, was fehlt mir persönlich, wo sind Grenzen?

> Soziale Unterstützung ist eine der wichtigsten Ressourcen zur Burnoutprävention für Frauen. Ebenso Stressmanagement. Deshalb weiter so in diesem Netzwerk und **Danke für diese tolle Veranstaltung!**

ENERGY THAT CHANGES

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT !

ANHANG:
AUCH KRANKHEITEN KÖNNEN ZU BURNOUT FÜHREN

> Deshalb müssen folgende Erkrankungen neben einer chronischen Arbeitsüberforderung als Ursache von Burnout-Beschwerden in Betracht gezogen und medizinisch abgeklärt werden.

Körperliche Erkrankungen	Psychische Erkrankungen
> Blutarmut , Eisenmangel	> Chronisches Erschöpfungssyndrom/Müdigkeitssyndrom
> Schilddrüsenunterfunktion	> Schlafstörungen
> Chronische obstruktive Lungenerkrankung	> Neurasthenie (Nervensschwäche)
> Nierenversagen	> Somatisierungsstörung (Beschwerden o. organ. Ursache)
> Borreliose, HIV, Tuberkulose	> Depressive Störungen
> Bösartige Tumore	> Generalisierte Angststörung
> Vergrößerungen oder Tumore des Lymphgewebes	> Posttraumatische Belastungsstörungen
> Leukämie	> Essstörung
> Entzündliche Systemerkrankungen	> Substanzmissbrauch (Alkohol/Tabak)
> Degenerative Erkrankungen zentrales Nervensystems	
> Obstruktive Schlafapnoe (Atemstillstände beim Schlaf)	
> Restless-Legs-Syndrom (Unruhige Bein nachts)	
> Medikamentennebenwirkung	

Quelle: Korczak u.a. 2010