

People Management – der Mensch im Umgang mit Veränderungen



Erich Seifritz | *Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich*

Handelsblatt Finanzen Unternehmen Politik Technologie Auto Meinung
Industrie Banken Versicherungen Handel + Dienstleister IT + Medien Mittelstand Management Beruf + Bildung

ARTIKEL KOMMENTARE (8) DOSSIERS

WENN DER JOB KRANK MACHT

Jeder zehnte Arbeitnehmer leidet unter Depressionen

Millionen Menschen leiden in Europa unter Depressionen. Eine Umfrage zeigt, dass ein Depressionsschub im S...

Frankfurter Rundschau

Frankfurt/Rhein-Main Politik Wirtschaft Panorama

Übersicht | Raumfahrt | Studium | Schule | Natur | Klimawandel | Fotostrecken

Krank durch Arbeit

Mehrheit der Deutschen klagt über Stress im Job

DIE WELT zur Startseite machen

Home Politik Wirtschaft Geld Sport Wissen Panorama Kultur Reise Motor Regionales

WELT NACHRICHTEN: Syrien-Krise Jürgen Trittin Formel 1 Deutschland-Österreich Wochenend-Wetter

Wirtschaft » Zehntausende verstecken Depression vor dem Chef

Zehntausende verstecken Depression vor dem Chef

Jeder 60. Erwerbstätige fällt wegen seelischer Krankheiten aus. Betroffene gelten oft als Drückeberger, die sich hinter dem Begriff Burn-out verstecken. Dabei sieht es in den Firmen ganz anders aus.

Von Anette Dowidel

ZEIT ONLINE

Arbeit macht krank

BURNOUT UND DEPRESSION

Von THORSTEN HERDICKERHOFF

Muskel-Skelett-Erkrankungen und depressive Störungen

Bedingungen in den Firmen nehmen in Industrieländern

Arbeitgeber und Gewerkschaften wollen mehr Schutz vor Stress

5. September 2013 13:52 Uhr

Berlin (dpa) - Bundesregierung, Gewerkschaften und Arbeitgeber wollen den Schutz von Arbeitnehmern vor wachsenden psychischen Belastungen im Job

11. OKTOBER 2008

SPIEGEL ONLINE WISSENSCHAFT Medizin: Singig führt zwei Leben: Beide sind

Politik Wirtschaft Panorama Sport Kultur Netzwerk Wissenschaft Gesundheit einestages Karriere Uni Schule Reise Auto

Wissenschaft » Medizin » Psychologie » Studie: Dauerstress bei der Arbeit macht depressiv

Studie: Dauerstress bei der Arbeit macht depressiv

Arbeit kann krank machen. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz hat Beschäftigte dreier Branchen untersucht. Ergebnis: Ständiger Stress erzeugt häufig Depressionen. Erstmals ignorierte die Studie Einschätzungen der Teilnehmer - die nackten Zahlen zeigten teils erschreckende Ergebnisse.

Mittwoch, 14.07.2010 - 16:48 Uhr

Drucken | Versenden | Markieren

Nutzungsrechte | Feedback

Kommentieren | 8 Kommentare

Twittern 20 | Empfehlen 163 | 2,11



Unternehmen in der Pflicht – Jedoch geringes Wissen

Burn-Out

25. Januar 2014 18:17; Akt: 30.01.2014 12:18

Depressive Mitarbeiter überfordern Chefs

Die Schweiz unternehme zu wenig, um psychisch Kranken einen Job zu garantieren. Das sagt die OECD. In vielen Firmen weiss man aber gar nicht, wie mit Betroffenen umzugehen ist.



Die Schweiz tue zu wenig dafür, dass psychisch Kranke ihre Arbeit behalten können. Zu diesem Schluss kommt eine neue Studie der OECD. (Bild: Sigrid Olsson)

Inhalt

Psychische Gesundheit und Arbeit Generationen-Mix im Betrieb Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Inhalt

Psychische Gesundheit und Arbeit
Generationen-Mix im Betrieb
Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Arbeit und psychische Erkrankung

**Arbeit kann
krank machen**



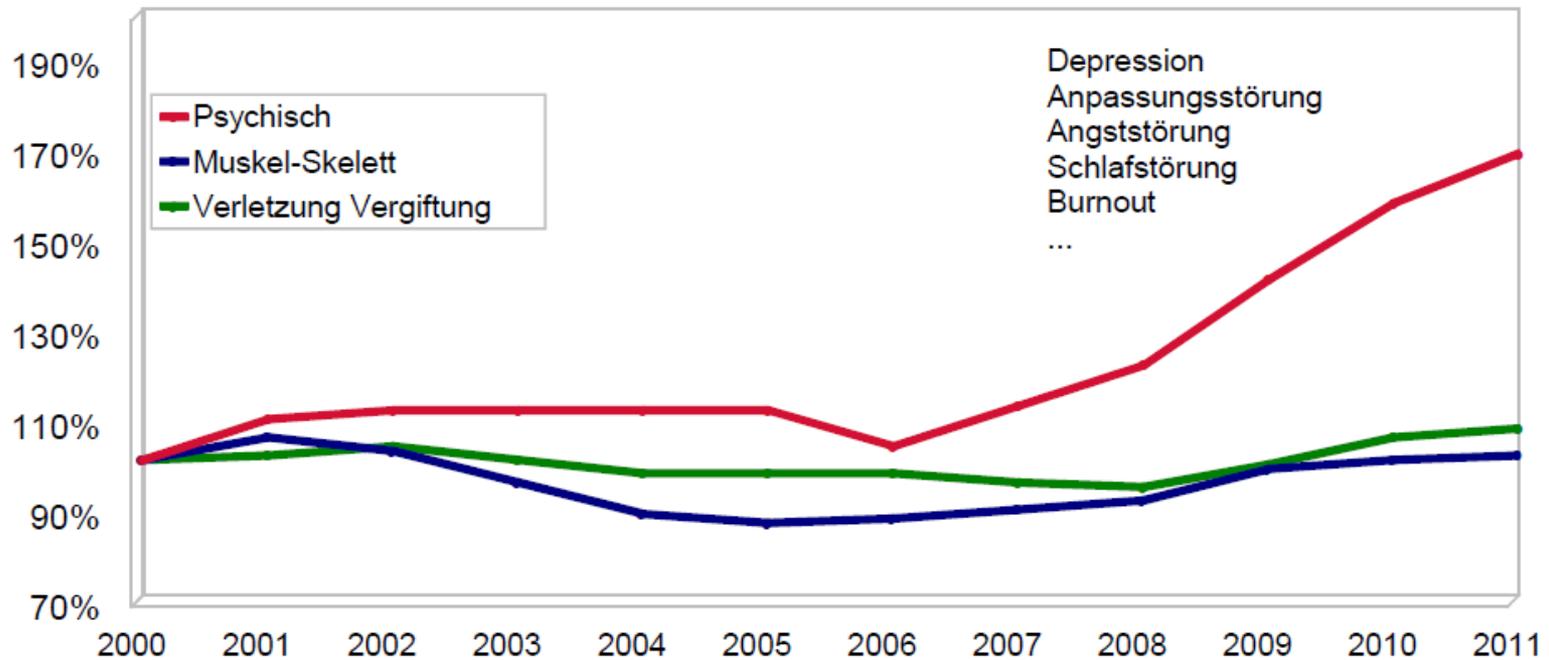
**Krankheit kann
arbeitslos machen**

**Arbeit kann zur
Gesundheit beitragen**

**Arbeitslosigkeit kann
krank machen**

Zunahme psychischer Diagnosen und Fehltag

Relative Veränderungen der Fehlzeiten (Berufstätige, AU Fälle) (2000 = 100%)



TK Gesundheitsreport (2012), S. 82

s.a. Atemwege, Verdauung, Herz-Kreislauf

Psychische Gesundheit: Daten und Fakten

→ Kosten für psychische Erkrankungen

Kosten für die Behandlung psychischer Erkrankungen

Laut Berechnungen des Statistischen Bundesamtes



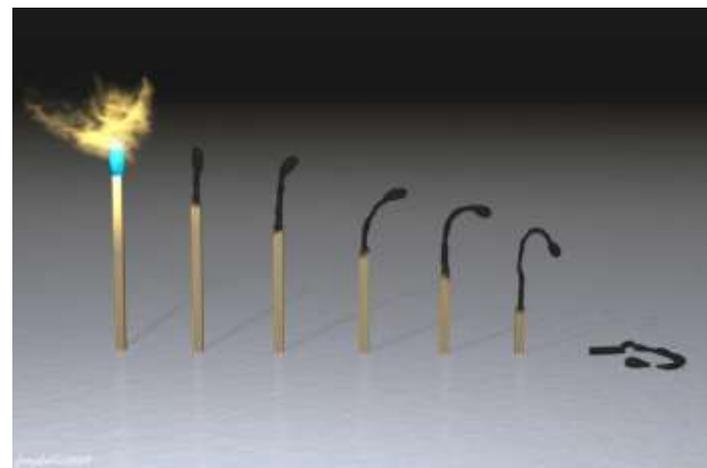
Indirekte Kosten durch Krankschreibungen

Aufgrund psychischer Erkrankungen



“Burnout“: Begriff

- ◉ **1930er Jahre (Merriam-Webster`s Dictionary):**
Burnout ein Thema in den Bereichen des Profisports und der darstellenden Künste war
- ◉ **1969 (Bradly):**
Burnout als psychologisches Phänomen: vorrangig bei Helfern
- ◉ **1974 (Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger):** *Physiologischer und psychologischer Endzustand bei sich selbst und bei ehrenamtlichen MitarbeiterInnen alternativer Selbsthilfe- und Kriseninterventionseinrichtungen. Aus aufopferungsvollen, pflichtbewussten und engagierten HelferInnen wurden häufig leicht reizbare und ihren KlientInnen gegenüber zynische MitarbeiterInnen, welche Symptome einer physischen und psychische Erschöpfung zeigten.*
- ◉ **1976 (Christina Maslach & Ayala Pines):**
Verbreitung des Begriffs



“Burnout“: eine Selbstdiagnose

Klassische Komponenten

- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Emotionale und körperliche Erschöpfung
- Gleichgültige, negative, zynische Haltung gegenüber der Arbeit und Mitmenschen
- Überzeugt, beruflich versagt zu haben und überfordert zu sein



Burned Out?

Häufige Symptome

- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Erhöhte Reizbarkeit
- Freudlosigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Schmerzsyndrome
- Lustlosigkeit

- Emotionale Erschöpfung
- Depersonalisation (Zynismus)
- Reduzierte Leistungsfähigkeit

Ablauf - Burnout-Prozess und Stress

- 1. Erste Warnzeichen**
Gesteigerter Einsatz, Überstunden, Erschöpfung, vegetative Überreaktion
- 2. Reduziertes Engagement**
Reduzierte soziale Interaktion, negative Einstellung zur Arbeit, Konzentration auf eigenen Nutzen
- 3. Emotionale Reaktionen**
Insuffizienzgefühle, Pessimismus, Leere, Hoffnungslosigkeit, Energiemangel, Gefühl von Hilflosigkeit, Schuldzuschreibung an andere bzw. „das System“
- 4. Abnahme von ...**
... kognitiven Fähigkeiten, Motivation, Kreativität und Differenzierungsfähigkeit
- 5. Abflachen ...**
... des emotionalen u. sozialen Lebens u. kognitiver Interessen
- 6. Psychosomatische Reaktionen**
Spannung, Schmerzen, Schlafstörungen, keine Erholung in der Freizeit mehr möglich, veränderte Essgewohnheiten, Substanzgebrauch
- 7. Depression und Verzweiflung**
Gefühl von Sinnlosigkeit, negative Lebenseinstellung, existenzielle Verzweiflung, Suizidgedanken oder -absichten

Zelluläre Prozesse: Chronische Erschöpfung führt zu vorzeitigem Altern

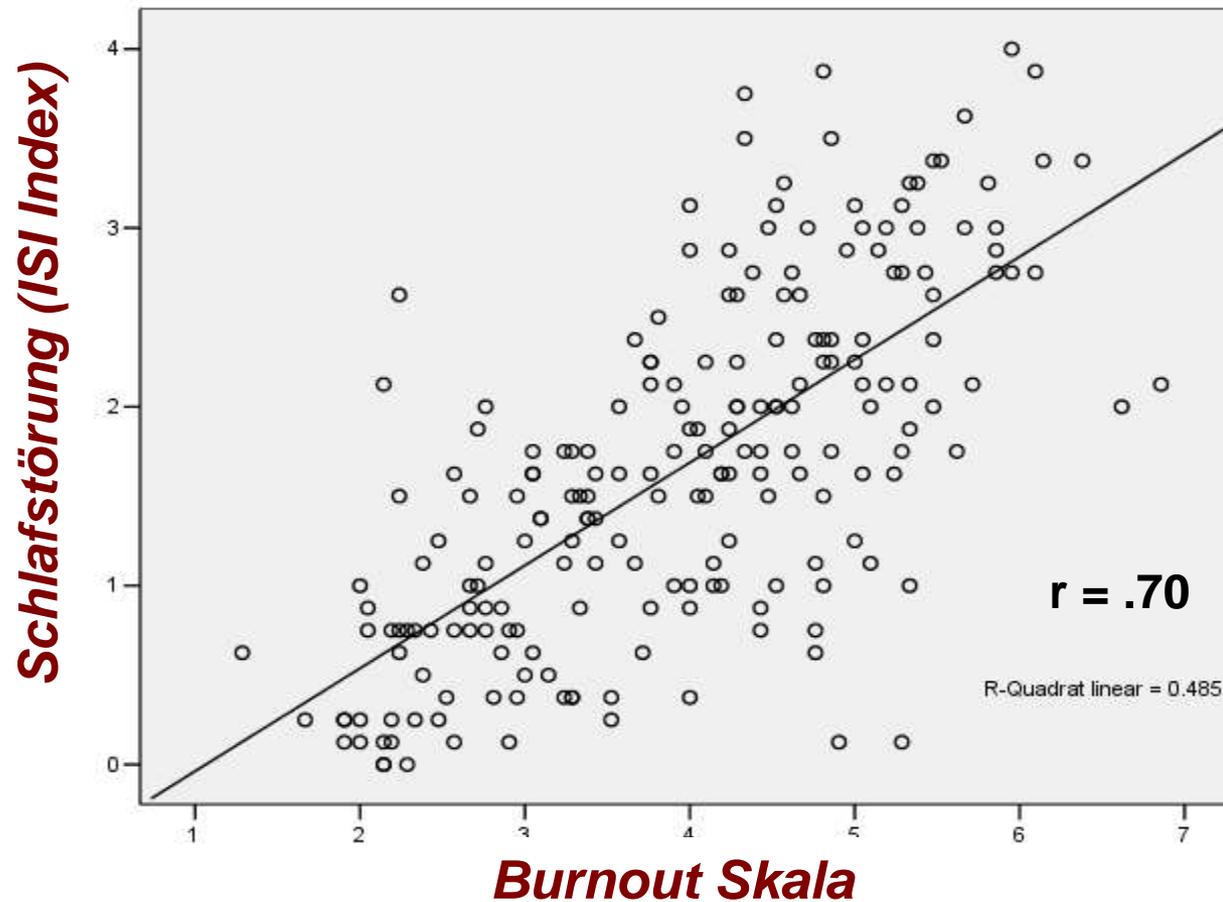


**10-year follow-up: 199 had died - mortality risk in burnout:
35% higher (95% CI 1.07–1.71) for total MBI score**

Ahola K, Sireńn I, Kivimańki M, Ripatti S, Aromaa A, et al. (2012) Work-Related Exhaustion and Telomere Length: A Population-Based Study. PLoS ONE 7(7): e40186. doi:10.1371/journal.pone.0040186

Ahola K, Väänänen A, Koskinen A, Kouvonen A, Shirom A. Burnout as a predictor of all-cause mortality among industrial employees: a 10-year prospective register-linkage study. J Psychosom Res. 2010 Jul;69(1):51-7

Burnout und Schlafstörung



Holsboer et al 2012
Basler Burnot Studie

Burnout Skala: Pines, Aronson und Kafry 1983
Insomnia Severity Index (Bastien et al, 2001)

Inhalt

Psychische Gesundheit und Arbeit
Generationen-Mix im Betrieb
Betriebliche Gesundheitsvorsorge



4 Generationen in 1 Betrieb

	Wirtschaftswunder- generation	Babyboomer	Generation X	Generation Y
Geburtsjahrgänge	1945–1955	1956–1965	1966–1985	Ab 1986
Prägende Ereignisse	Wiederaufbau, Wirtschafts- wunder, Vollbeschäftigung	erste Ölkrise, Mondlandung, deutsche Teilung	Wiedervereinigung, Privat- fernsehen	9/11, Krieg im Irak, Internet, Social Media, Globalisierung
Einstellung zur Arbeit	idealistisch, Skepsis gegen- über Autoritäten, loyal zum Unternehmen	Wettbewerb um Positionen und Karriere, Umweltbe- wusstsein und Emanzipation	Individualismus und materiel- le Werte, karriereorientiert, ehrerzichtig, Work-Life-Balance	Arbeit muss Spaß machen und fordern, lernbereit, flexibel und mobil
Arbeitsmotto	Leben, um zu arbeiten	Leben, um zu arbeiten	Arbeiten, um zu leben	Leben beim Arbeiten
Sicherheit des Arbeitsplatzes/Angst um Arbeitsplatz	keine Sorgen, da Vollbeschäfti- gung bestand	beginnende Sorgen um Arbeitsplatz in der Medizin, große Niederlassungswelle	großer Wettbewerb um Stellen im Krankenhaus und Sorge um Arbeitsplatz	keine Sorgen um Arbeitsplatz wegen Fachkräftemangel
Wert der Freizeit	erste Orientierung zur Freizeit	abnehmende Wertigkeit	Work-Life-Balance	sehr groß
Bedeutung von Titeln und Hierarchiestufen	sehr wichtig	sehr wichtig bis weniger wichtig	wichtig	unwichtig
Auszeiten vom Job	keine	sehr selten	etablierte Auszeiten (Eltern- zeit) werden genommen	„Privatleben kommt vor Arbeit“
Motivation	keine materiellen Anreize, sondern Selbstverwirklichung und persönliche Anerkennung	weniger materielle Anreize, Partizipation	materielle Anreize, Karriere	keine finanziellen Anreize, geregelt und planbare Arbeitszeiten
Lebenssituation	kurz vor dem Ruhestand, Kinder sind erwachsen	Kinder teilweise noch im Haus, gegebenenfalls bereits Pflege von Angehörigen	mittlere Lebensphase, im Berufsleben etabliert, späte Familienplanung hier häufig	etablieren sich gerade im Berufsleben, unabhängig
Physische und psychische Belastbarkeit	abnehmende körperliche Leistungsfähigkeit, Kompen- sation durch Routine	körperliche Leistungsfähigkeit hoch, große Erfahrung und Routine	körperliche Leistungsfähigkeit sehr hoch, große Erfahrung und Routine, noch lernwillig	körperliche Leistungsfähigkeit sehr hoch, unerfahren und neugierig

Gen Y: Erwartungen an Job

- **Vereinbarkeit von Beruf und Familie:** m=93%, w=97%
- Möchte **Arbeit selbst einteilen:** m=75,7% w=74,7%
- Würde gern **Teilzeit** arbeiten: m=32,1% w=77,2%
- Arbeite zunächst in **Vollzeit:** m+w=87%

Adaptation an Zukunftsentwicklung – zunehmende Herausforderung an Führung und Organisation

JWT

GEN Z:
DIGITAL IN THEIR DNA



April 2012

Image credit: Spree2010

All new?

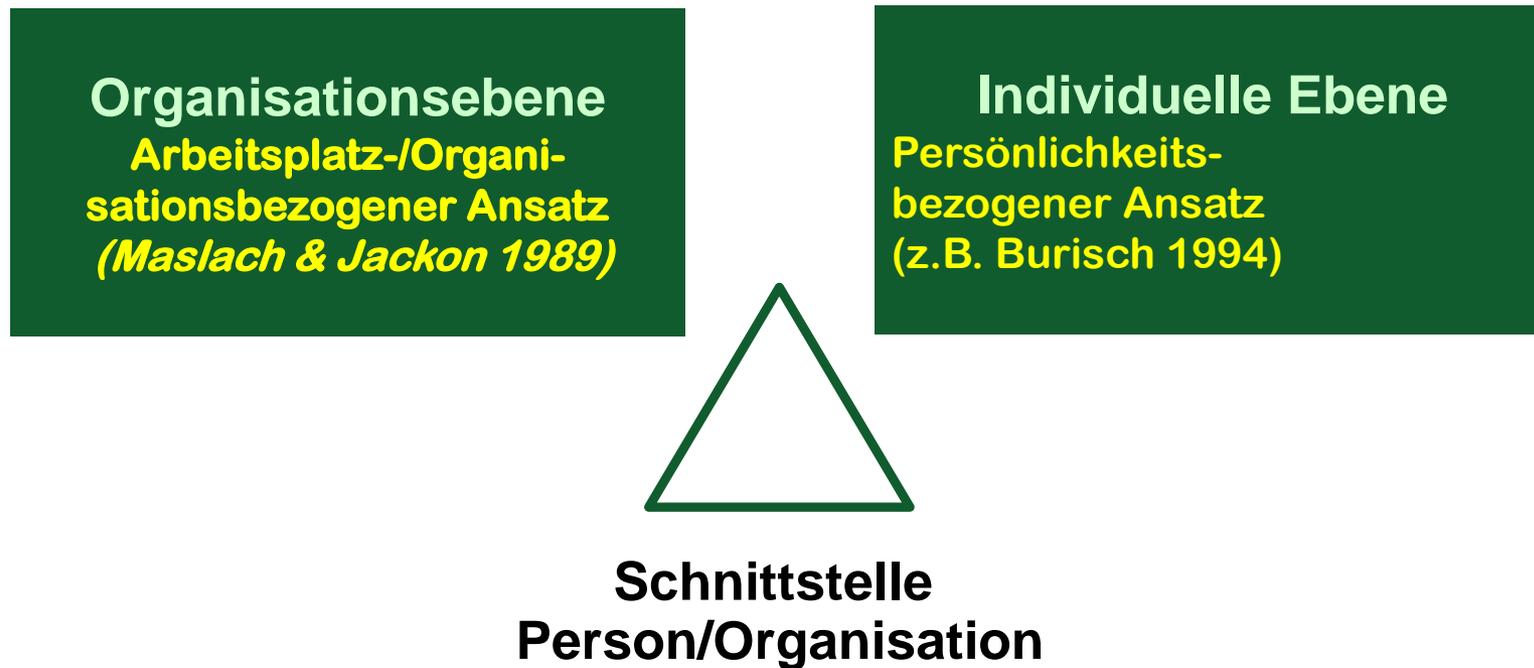
- > „Die Jugend liebt heute den Luxus.*
- > Sie hat schlechte Manieren,*
- > verachtet die Autorität,*
- > hat keinen Respekt mehr vor älteren Leuten*

→ Sokrates, 470-399 v. Chr.

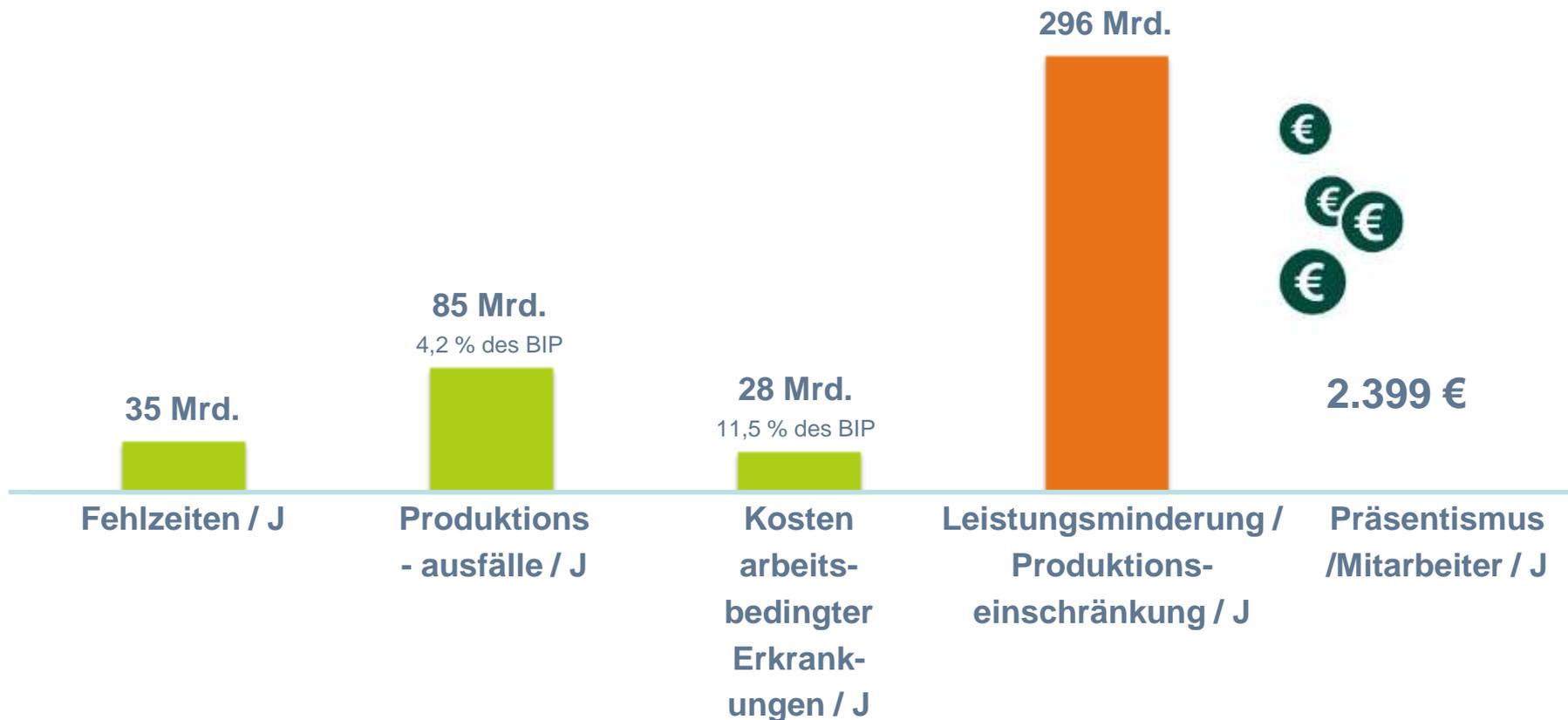
Inhalt

Psychische Gesundheit und Arbeit
Generationen-Mix im Betrieb
Betriebliche Gesundheitsvorsorge

2 prinzipielle Ursachenbereiche



Gesundheitsförderung lohnt sich – Fehlende Gesundheit und Motivation kosten

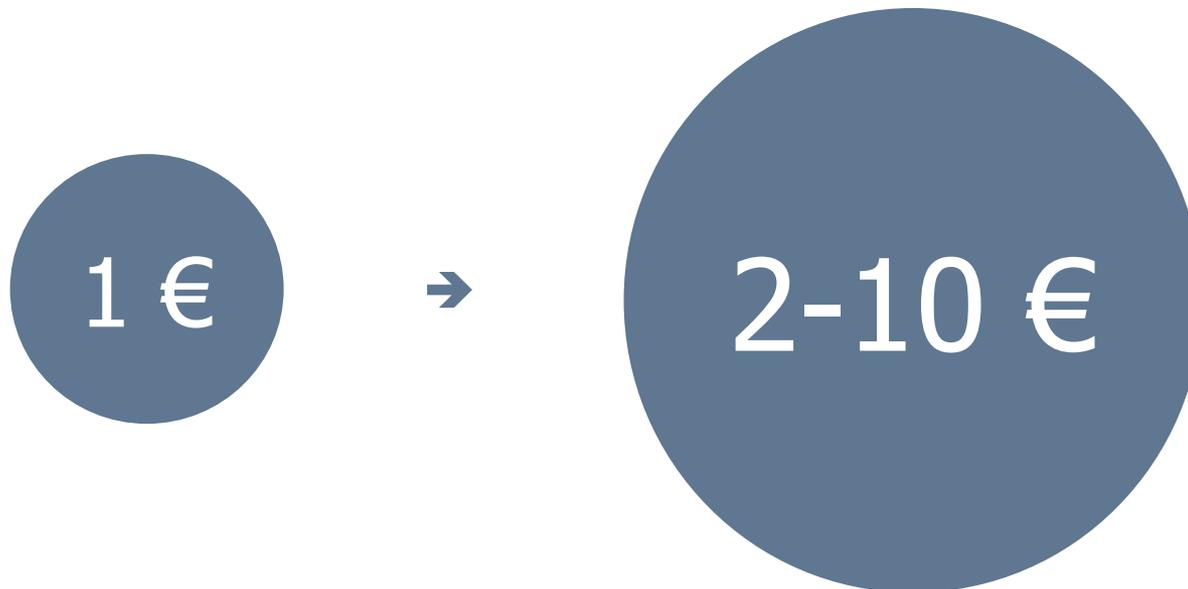


Betriebliches Gesundheitsmanagement zahlt sich aus

- ◉ *Programme der Gesundheitsförderung können Fehlzeitenraten von Beschäftigten um durchschnittlich 26 % reduzieren.*

POSITIVER RETURN ON INVESTMENT:

Jeder in BGM investierte Euro spart zwischen



Was stresst, was hält gesund? Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz

Arbeitsanforderungen

Als alltägliche
Arbeitsanforderungen
benennen Beschäftigte...

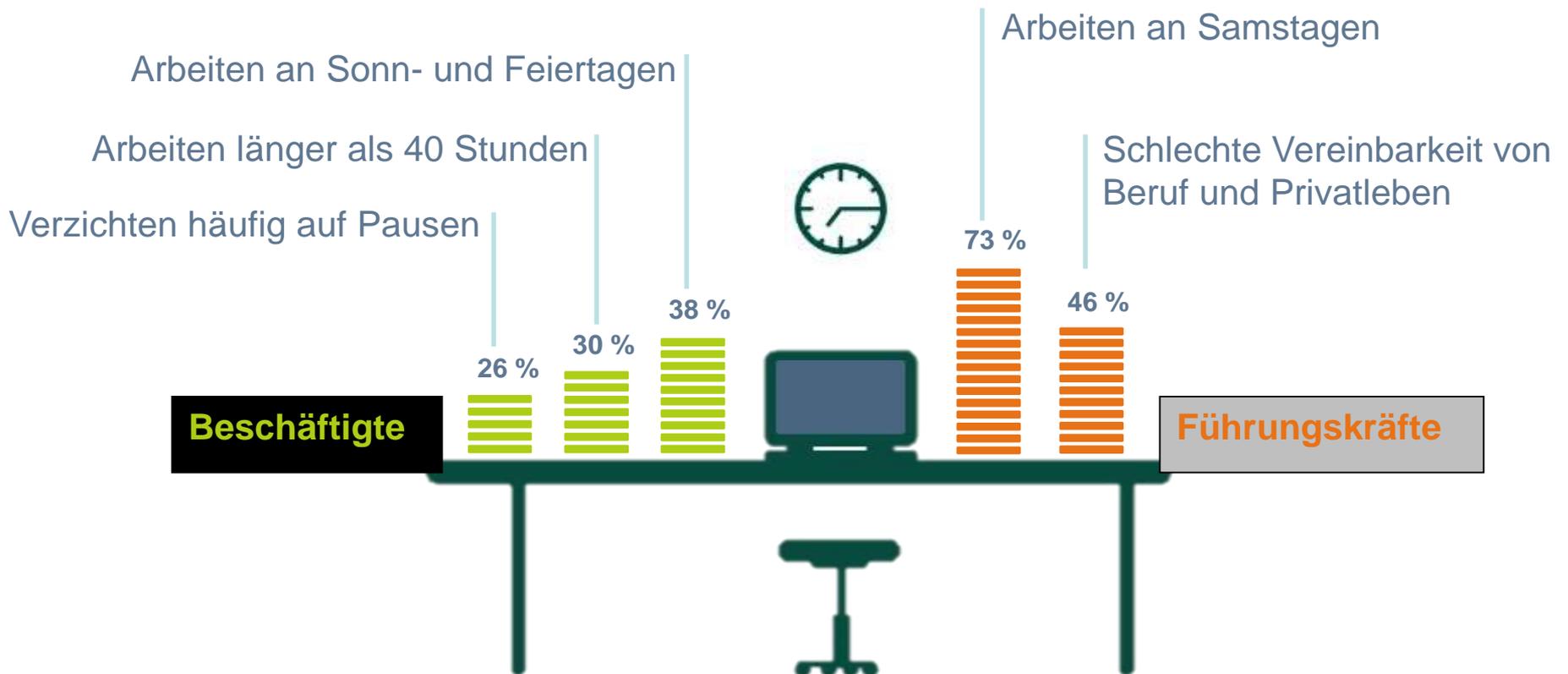


Arbeitsbelastungen

Als tatsächlich belastend
empfinden Beschäftigte...

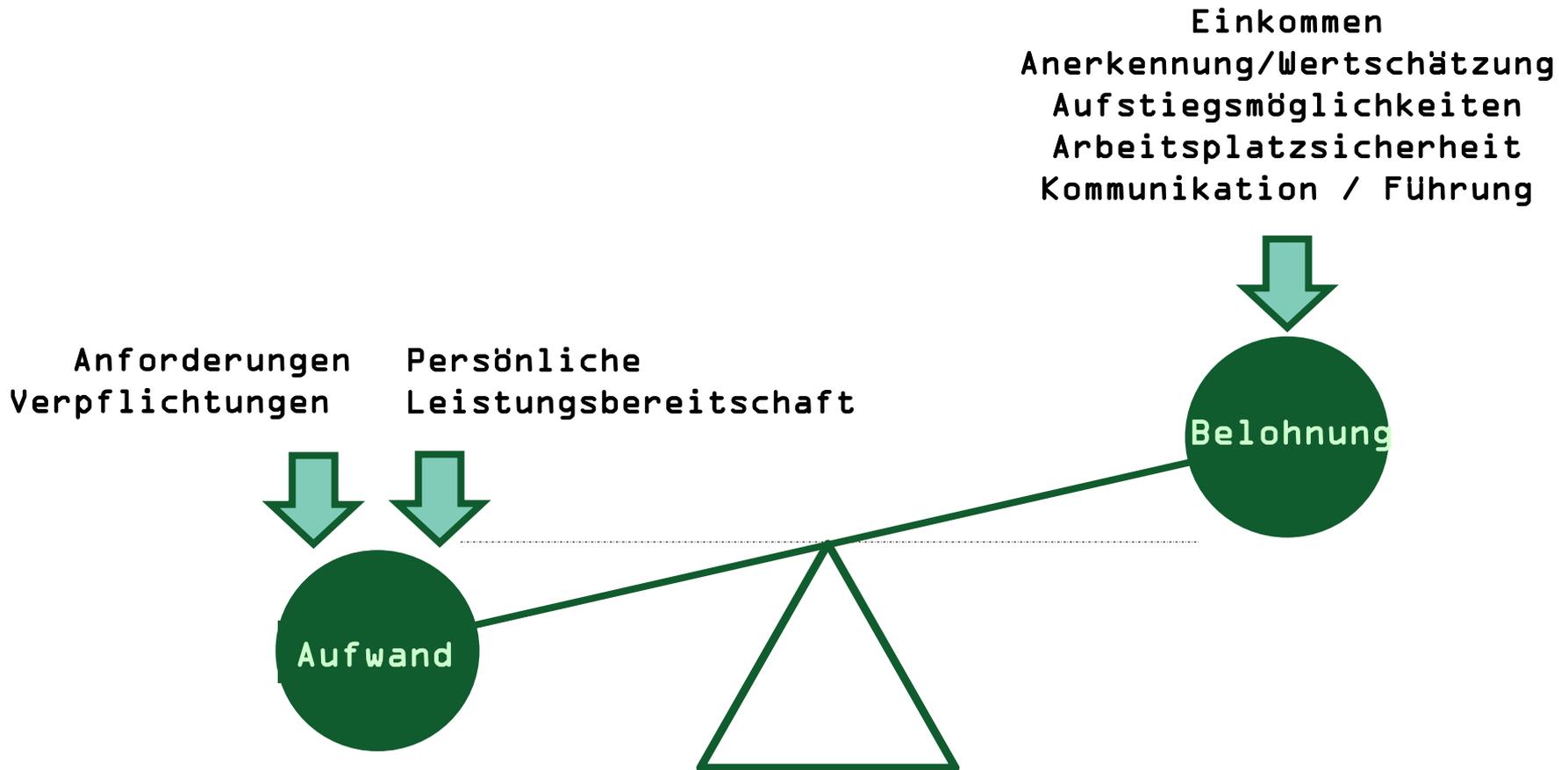


Was stresst, was hält gesund? Arbeitsplatz als Belastung



Motivation und Relevanz

Modell der beruflichen Gratifikation



*„Wenn Du ein Schiff bauen willst,
dann trommle nicht Männer zusammen
um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu
vergeben und die Arbeit einzuteilen,
sondern lehre die Männer die Sehnsucht
nach dem weiten, endlosen Meer.“*

*Einen Vorsprung hat, wer da anpackt, wo
die Anderen noch reden.*



John F. Kennedy

