

SICHER. INNOVATIV. DIGITAL.

Beating **Burnout** with Empathy:

Mentale Gesundheit ist (k)ein Tabuthema?

Webinar

13.07.2022



SICHER. INNOVATIV. DIGITAL.

Argumed
by  Dialogue

Dialogue Argumed GmbH

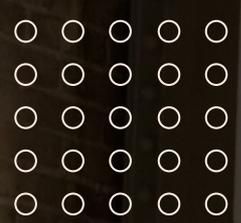
Montreal

Berlin



Munich

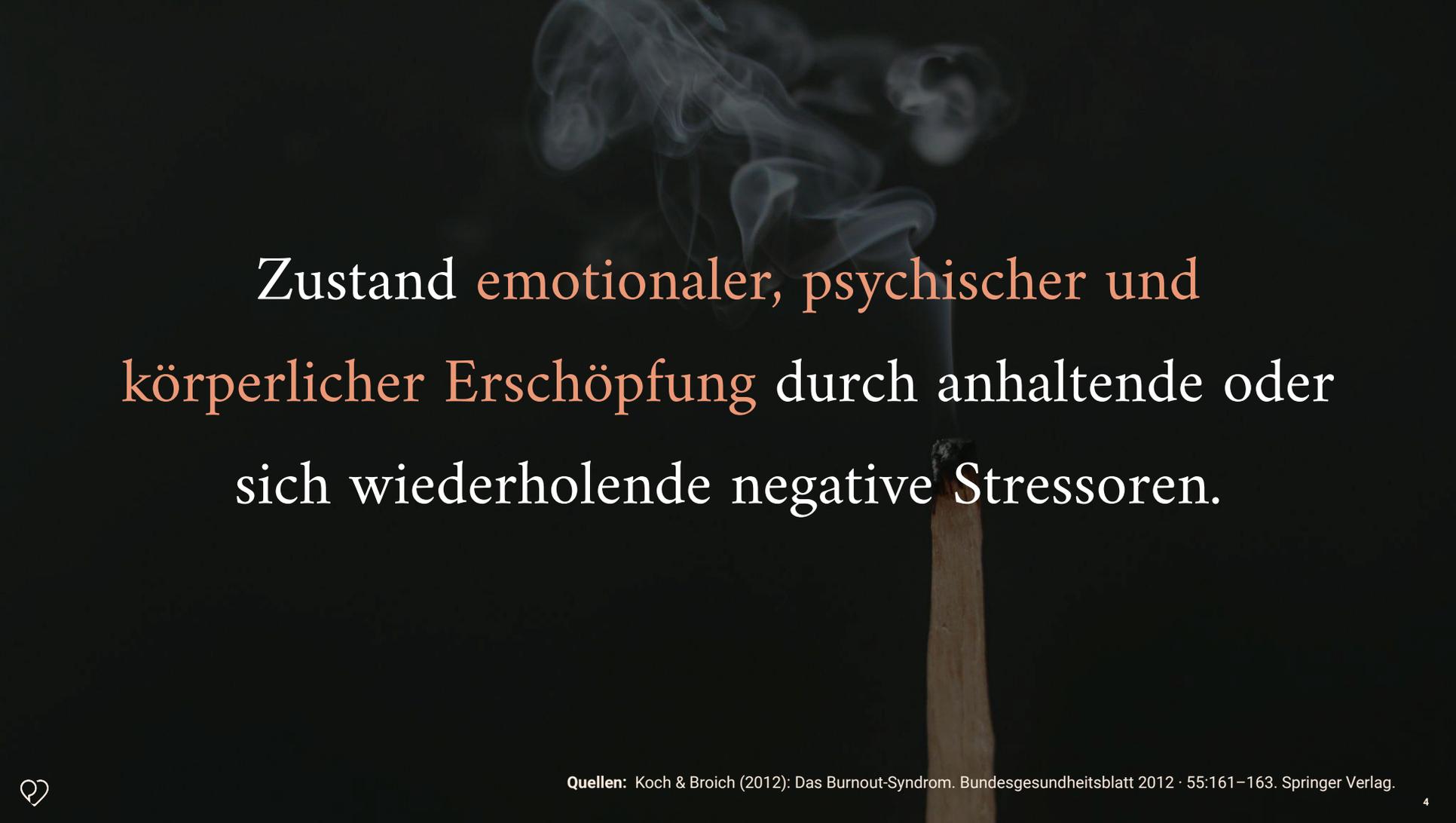




01

Einführung



A lit matchstick is positioned vertically in the center of the frame. The match is lit, with a small flame at the tip and a trail of white smoke rising upwards. The background is dark, making the light from the match and the smoke stand out. The text is overlaid on this image.

Zustand emotionaler, psychischer und körperlicher Erschöpfung durch anhaltende oder sich wiederholende negative Stressoren.

Aktuelle Situation

64%

aller Menschen in Deutschland fühlen sich gelegentlich gestresst.

Quellen: (1)

Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2021. (2022) Hrsg.: Techniker Krankenkasse. S. 7-12.

26%

aller Erwerbstätigen fühlen sich häufig bis dauerhaft gestresst und berichten über einzelne Symptome eines Burnout-Syndroms.

(2)

Maske et al. (2015). Häufigkeit und psychiatrische Komorbiditäten des Burnout-Syndroms. Ergebnisse der "Studie zur Gesundheit Erwachsener" (DEGS1). Psychiatrische Praxis 43(1).



Stress

vs.

Burnout

Stress

- Temporärer Zustand
- Nicht zwingend negativ
- Kurzfristig leistungsfördernd
- Motivationsfördernd
- Anstieg der eigenen Aktivität
- Körperlich erschöpfend
- Risikofaktor für Burnout-Symptomatik

Burnout

- Längerfristiger Zustand bzw. **Prozess**
- Reduzierte Leistungsfähigkeit
- Motivationsmindernd
- Schwere Hilfs- und Hoffnungslosigkeit
- Körperlich und seelisch erschöpfend
- Risikofaktor für Depressionen und andere psychische Erkrankungen



Risikofaktoren

Externe Risikofaktoren

- Hoher Workload
- Mangel an Lob und positivem Feedback
- (Anhaltender) Zeitdruck
- Mangelnde Zusammenarbeit im Team
- Mangel an Ressourcen
- Konflikte, Mobbing etc.

Interne & konstitutionelle Risikofaktoren

- Starkes Bedürfnis nach Anerkennung
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
- Mangelnde Work-Life Balance
- Sinnhaftigkeit wird nur in Arbeit erkannt
- Gefühl des Unersetzbar-Seins
- Genetische Veranlagung



Burnout erkennen

Veränderungen im Verhalten

- Häufige Abwesenheit
- Verlust an Interesse und Motivation
- Auffällig emotionale oder emotionslose Reaktionen

Veränderungen der Leistungsfähigkeit

- Mangel an Konzentrations- und Leistungsfähigkeit; höhere Fehleranfälligkeit
- Vergesslichkeit
- Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen



Burnout erkennen

Körperliche Veränderungen

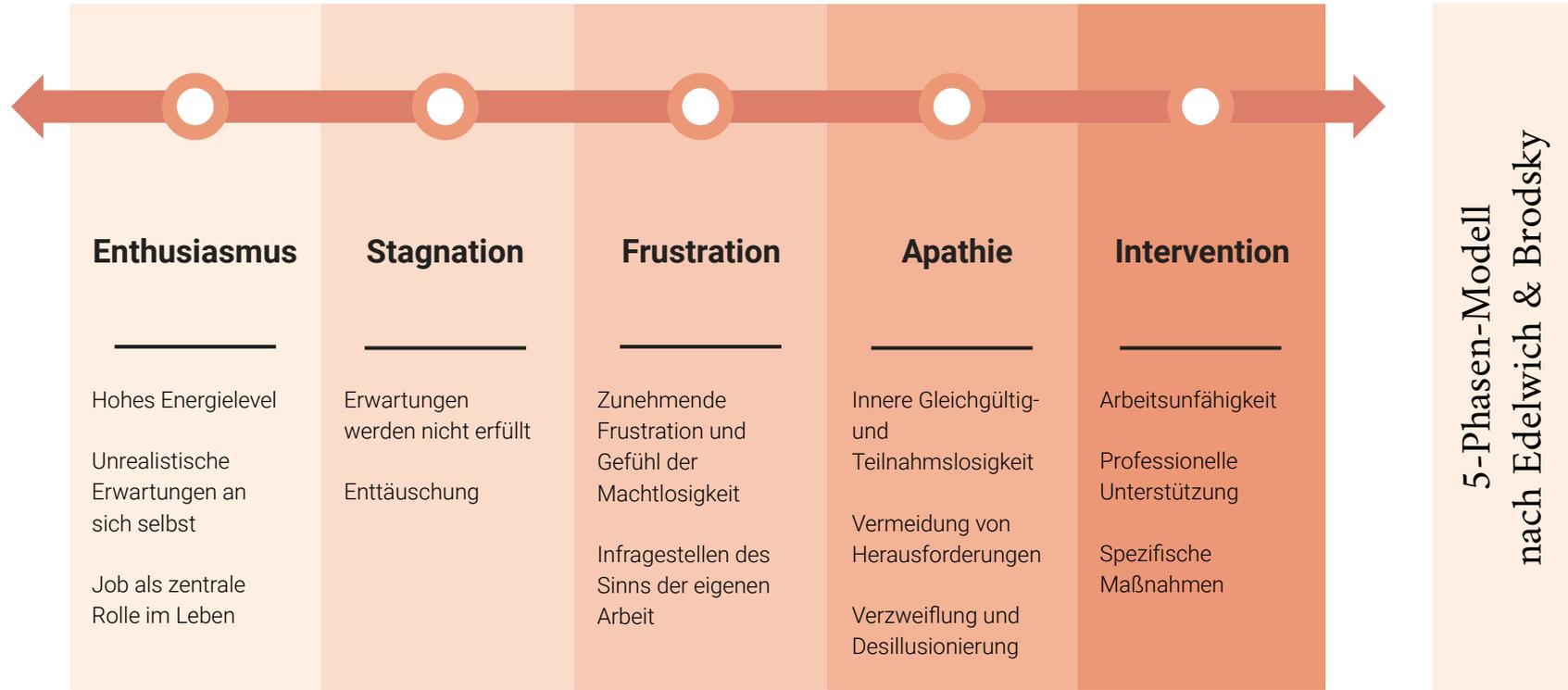
- Ständige Müdigkeit; Schlafstörungen
- Gewichtsverlust oder -zunahme
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Probleme

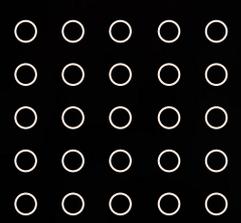
Seelische Veränderungen

- Gefühl der Überwältigung
- Auffällig emotionale oder emotionslose Reaktionen (Teilnahmslosigkeit)
- Geringe Selbstwirksamkeitserwartung



Die Phasen des Burnouts





02

Beating Burnout with Empathy - Aber wie?

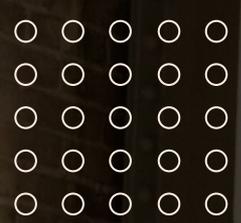
Gesprächsrunde



— Key takeaways

- Prägen Sie sich die Risikofaktoren ein.
- Kennen Sie ihr eigenes Limit.
- Lernen Sie, Grenzen zu setzen.
- Handeln Sie bereits bei ersten Symptomen.
- Suchen Sie sich passende Coping-Strategien und Ausgleiche in stressigen Zeiten.
- Achten Sie darauf, Ihre freie Zeit achtsam zu nutzen.
- Bitten Sie um Hilfe und nehmen Sie Hilfe an.





03

Q&As



Frage 1

Was ist Empathie und kann man sie lernen?

Als Empathie bezeichnet man die Fähigkeit Emotionen, Gefühle und Persönlichkeitsmerkmale in anderen Personen zu erkennen. Zusätzlich zum bloßen Erkennen, bedeutet empathisch sein jedoch auch, dass wir diese erfassten Gefühle einordnen, nachempfinden und vor allem angemessen darauf reagieren können. Empathie ist daher mehr als nur Mitgefühl und kann gut mit dem Begriff „Resonanzfähigkeit“ umschrieben werden.

Empathisch zu sein basiert zwar auch auf Persönlichkeitsmerkmalen und fällt manchen Menschen leichter als anderen, jedoch lässt sich Empathie tatsächlich erlernen: Beispielsweise indem wir uns in achtsamer Beobachtung und Wahrnehmung schulen.



Frage 2

Gibt es körperliche Anzeichen von Burnout? Und welche psychischen Erkrankungen können daraus resultieren?

Ein Burnout-Syndrom kann sich auch körperlich abzeichnen. Viele Betroffene leiden unter ständiger Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden. Nicht selten kommt es bei einem Burnout auch zu einer ungewollten Gewichts- oder abnahme. Generell sollte man organische Beschwerden immer beim Hausarzt abklären lassen.

Ein Burnout geht mit einer hohen Komorbidität* einher. Am häufigsten entwickeln sich aus einem Burnout jedoch Depressionen und Angststörungen sowie somatoforme Störungen.

* Begleiterkrankung / weiteres Krankheitsbild, das zur eigentlichen Grunderkrankung vorliegt



Frage 3

Was sind geeignete und hilfreiche Coping Strategien zum Umgang mit Stress?

Coping Mechanismen können hier ganz unterschiedlich aussehen und lassen sich am besten individuell erörtern. Überlegen Sie daher genau, was Sie momentan brauchen: Welche Unterstützung würde Ihnen helfen? Was benötigen Sie hierfür?

Des Weiteren ist ein offener Umgang eine sehr wertvolle Coping Strategie. Durch das Ansprechen unserer Belastungen, holen wir uns nicht nur Hilfe, es fällt häufig auch eine innere Last ab, die wir von nun an nicht mehr alleine tragen müssen.



Frage 4

Welche sinnvollen Ansätze gibt es für Arbeitgeber im Umgang mit Burnout Betroffenen?

Wichtig ist das Schaffen eines sicheren Rahmens: Setzen Sie einen Termin mit der betroffenen Person auf und machen Sie deutlich, dass es bei dem Gespräch nicht um die Arbeitsleistung, sondern das Wohl der/des Mitarbeitenden gehen soll. Versichern Sie Ihren Mitarbeitenden, dass Informationen hierzu sensibel und vertraulich behandelt werden.

Überlegen Sie sich gemeinsam nächste Schritte, wen Sie zum Beispiel hinzuziehen könnten und welche Maßnahmen benötigt werden. Setzen Sie außerdem Folgetermine an, um der Person zu zeigen, dass Sie auch langfristig an seinem Wohlbefinden interessiert sind.



Frage 5

Wie können Unternehmen erfolgreich und proaktiv mit der Thematik psychischer Belastungen am Arbeitsplatz umgehen?

Ein idealer Startpunkt bietet die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung. Bei diesem gesetzlich vorgeschriebenen Prozess werden die Arbeitsbedingungen hinsichtlich einer möglichen Gefährdung durch psychische Belastungen systematisch überprüft und nachhaltig verbessert. Ergänzend können Informationsveranstaltungen und Führungskräftebildungen zur Sensibilisierung für die Thematik angeboten werden. Inzwischen gibt es auch spezielle Online-Programme zur Prävention und Therapie von leichten bis mittelschweren Symptomen psychischer Erkrankungen (iCBT).



Frage 6

Wie kann man für psychische Belastungen mehr Aufmerksamkeit generieren in Unternehmenskulturen, die von Angst und Druck geprägt sind?

In Unternehmenskulturen, welche von Angst und Druck geprägt sind, werden psychische Belastungen und vor allem auch psychische Erkrankungen häufig tabuisiert. Einen guten Startpunkt um das zu verändern bietet die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung. Durch diesen gesetzlich vorgeschriebenen Prozess müssen (!) sich Führungskräfte mit dem Thema der mentalen Gesundheit auseinandersetzen. Dadurch werden Schwachstellen in Prozessen aber auch in Kommunikationswegen und kulturellen Strukturen aufgedeckt. Vor allem die verpflichtende Ableitung und Umsetzung von Maßnahmen führt oftmals zu einem Hinterfragen dieser Prozesse und Strukturen und in der Folge zu einer Verbesserung der gesamten Arbeitssituation. Die Erfahrung zeigt auch, dass durch diesen Prozess häufig weiterführende, nicht gesetzlich vorgegebene Unterstützungsleistungen für die mentale Gesundheit von Beschäftigten angestoßen werden.



Frage 7

Wie geht man bei einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen vor?

Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung ist ein gesetzlich vorgeschriebenes Präventionsinstrument im Arbeits- und Gesundheitsschutz. Im Zentrum steht ein regelmäßig zu wiederholender Prozess aus Ermittlung und Beurteilung der arbeitsbedingten psychischen Belastung, Ableitung und Umsetzung von Maßnahmen sowie deren Wirksamkeitskontrolle.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne.



Frage 8

Wie kann ich, wenn ich merke, dass ich selbst unter Burnout leide oder kurz davor stehe, proaktiv gegensteuern?

Es gibt kein "zu frühes Gegensteuern", wenn Sie bemerken, dass Sie sich überlastet fühlen. Das heißt in diesem Fall: Handeln Sie besser früher als später.

Überlegen Sie sich, wo Ihre Ressourcen liegen, was Ihnen gut tut, wovon Sie mehr benötigen.

Und: Sprechen Sie Ihre Belastung direkt an (z.B. bei der Führungskraft oder Personalabteilung), so dass Sie sich rechtzeitig gemeinsame Maßnahmen zur Reduzierung der Belastungen überlegen können. Ein rechtzeitiges Eingreifen verhindert oftmals lange Ausfälle für die Arbeitgeber sowie Folgeerkrankungen für die Betroffenen.



Wir sind persönlich für Sie da!



Katja Baumann

Präventions- & Gesundheitspsychologin

katja.baumann@argumed.eu
+49-160-90944659

Dialogue Argumed GmbH
Ohmstr. 11 | 80802 München



Timon Voll

Manager, Mental Health & Well-Being

timon.voll@argumed.eu
+49-170-6304917

Dialogue Argumed GmbH
Ohmstr. 11 | 80802 München