

# Modern times: Gefangen im Stress?

10.11.2016

SVA, Sektion Zürich / Glarus

Dr. phil. Daniel Zehnder  
Leitender Psychologe  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
daniel.zehnder@clienia.ch





## Wandel der Arbeitswelt

Arbeitsverdichtung, Multitasking, Arbeitsbeschleunigung,  
Termin- und Leistungsdruck, Fragmentierung von Arbeitsabläufen...

Anforderungen an Mitarbeiter und Unternehmer:

- Downsizing – weniger Mitarbeiter bei steigenden Anforderungen
- Unsicherheit bez. beruflicher Perspektiven
- Lebenslanges Lernen – sinkende Halbwertszeit von Wissen
- Ständige Verfügbarkeit – neue Technologien



## Zwei Gesichter der Arbeit



- Positive und stabilisierende Wirkung auf Wohlbefinden
- Möglichkeiten der Selbstentfaltung und Kompetenzentwicklung



- Zunahme von Klagen über Stress und Erschöpfungszustände als Folge der Arbeitsbelastung
- In den letzten 10 Jahren steigende Zahl von Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund psychischer Erkrankungen

Rangfolge der Ursachen für Tod und chronische  
Behinderung ("*disability-adjusted life years*") weltweit

1990

2020

Atemwegserkrankungen	1	1	Koronare Herzerkrankung
Gastrointestinale Infektionen	2	2	<b>Depression</b>
Perinatale Komplikationen	3	3	Verkehrsunfälle
<b>Depression</b>	<b>4</b>	4	Zerebrovaskuläre Erkrankungen
Koronare Herzerkrankung	5	5	Chron.-obstr. Lungenerkrankung
Zerebrovaskuläre Erkrankungen	6	6	Atemwegserkrankungen
Tuberkulose	7	7	Tuberkulose
Masern	8	8	Kriegsfolgen
Verkehrsunfälle	9	9	Gastrointestinale Infektionen
Angeborene Fehlbildungen	10	10	HIV
Malaria	11	11	Perinatale Komplikationen
Chron.-obstr. Lungenerkrankung	12	12	Folgen von Gewalt
Epilepsie	13	13	Angeborene Fehlbildungen
Eisenmangelanämie	14	14	Selbstverstümmelungen
Proteinmangelerkrankungen	15	15	Lungenkrebs

## Daten & Fakten: Stressfolgen in der Schweiz

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012:

- 17% der Erwerbstätigen erleben immer oder meistens *Stress* bei der Arbeit, 44% manchmal
- 18% der Erwerbstätigen stimmen eher oder vollständig der Aussage zu, sich bei der Arbeit *emotional verbraucht* zu fühlen (=Anzeichen einer Burnout-Gefährdung)

Personen, die viel Stress bei der Arbeit erleben oder Burnout gefährdet sind, weisen eine **fünf bis sechs Mal** höhere Wahrscheinlichkeit für eine Depression auf als Erwerbstätige, die diesen Belastungen nicht ausgesetzt sind.

IV-Berentungen wegen psychischer Erkrankungen:

1985: 24%

1999: 36%

2008: 50%

## Entwicklungen in der Psychiatrie

- Zunahme von Stressfolgeerkrankungen
- Zunahme diagnostischer Möglichkeiten (Bildgebung, Genotypisierung)
- Weiterentwicklung integrativer Psychotherapien
- Politisch erzwungene Erhöhung der Produktivität, d.h. **Arbeitsverdichtung** durch verkürzte Verweildauer und erhöhte Eintrittszahlen
- Fachkräftemangel

## Gesellschaftliche Entwicklungen

- Mobilität, ständige Erreichbarkeit, Medien
- Stress – Stressfolgeerkrankungen
- Wohlstand
- Krisen
- Werteverlust
- Individualismus
- Zeit des Umbruchs



## Ist das alles neu?

Häufung von Erschöpfungszuständen in Umbruchzeiten, die mit **Unsicherheit, Perspektivenlosigkeit** und **erlebter Hilflosigkeit** einhergehen:

- z.B. Industrialisierung, Globalisierung

**Ursachen, Wesen und Heilung**  
der  
**Neurasthenie**  
(Nervenschwäche)  
**der Männer.**

**Preisgekröntes Werk. — Viele Abbildungen.**  
**Letzte Auszeichnungen:**

<p>Intern. Ausstellung für Philanthropie u. Hygiene, <b>PARIS, Tuileries,</b> April 1903.</p>		<p><b>LONDON,</b> September 1903, Crystalpalast. <b>Special- Ausstellungen.</b></p>
---	---	---

Gegen Mk. 1.60 in Briefmarken zu beziehen vom Verfasser, **Spezialarzt Dr. Rumler**, Genf, Nr. 2, Schweiz, und allen Buchhandlungen.

Die Dr. Rumler'sche Spezial-Heilanstalt „**SILVANA**“ ist das ganze Jahr geöffnet. — **Besondere Behandlungsmethoden — einzig in ihrer Art und Wirkung.**

Wissenschaftliches Laboratorium für chemisch-mikroskopische Untersuchungen jeder Art.



**Was ist eigentlich Stress?**

**Wer ist gefährdet?**





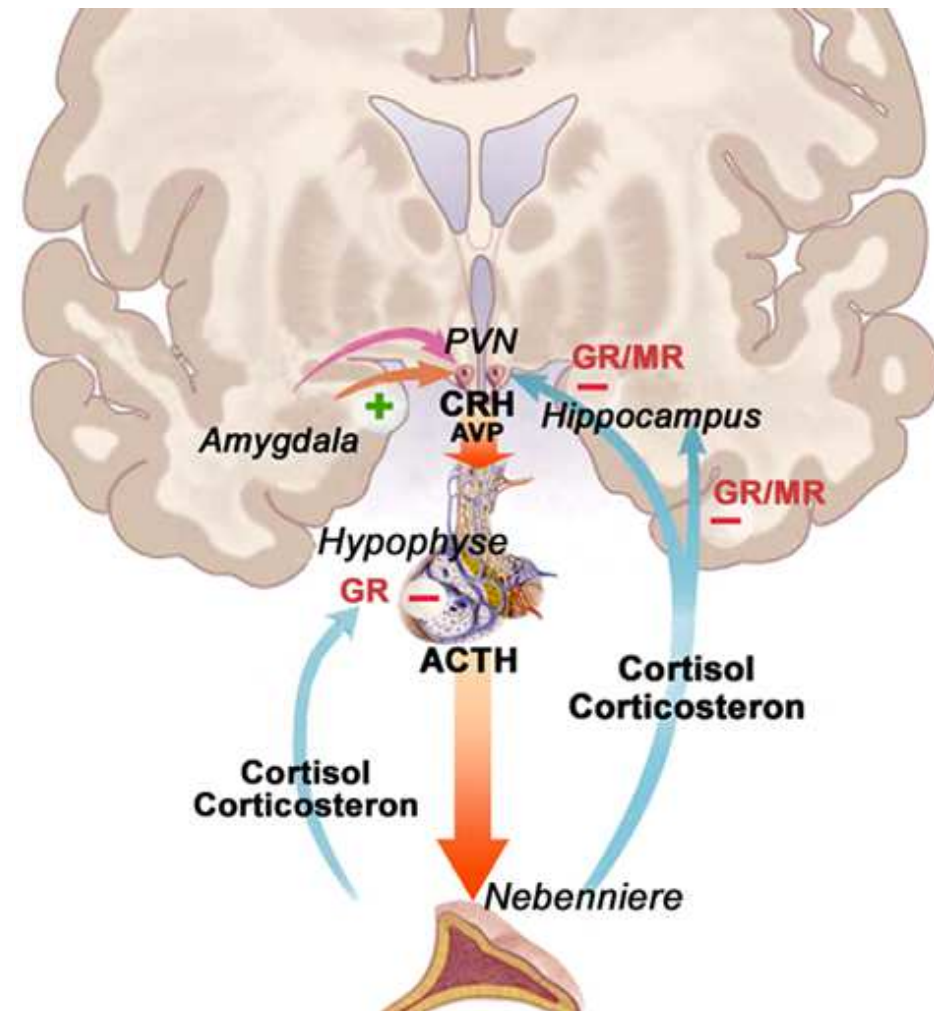


## Was ist Stress?

Stress als normale Körperreaktion, wobei Energie mobilisiert wird um sich an (äussere oder innere) Anforderungen anzupassen.

Beteiligte Körperregionen:

- Hirnrinde
- Limbisches System (Amygdala)
- Hypothalamus
- Hypophyse
- Nebennierenrinde (**Cortisol**)
- Vegetatives Nervensystem (Sympathikus)
- Nebennierenmark (**Adrenalin, Noradrenalin**)



## Was ist Stress?

Natürliche evolutionsbiologische Reaktion: Stresshormone lassen uns blitzschnell auf eine Gefahr oder Bedrohung reagieren:

- Kampf oder Flucht



- **Eustress:**

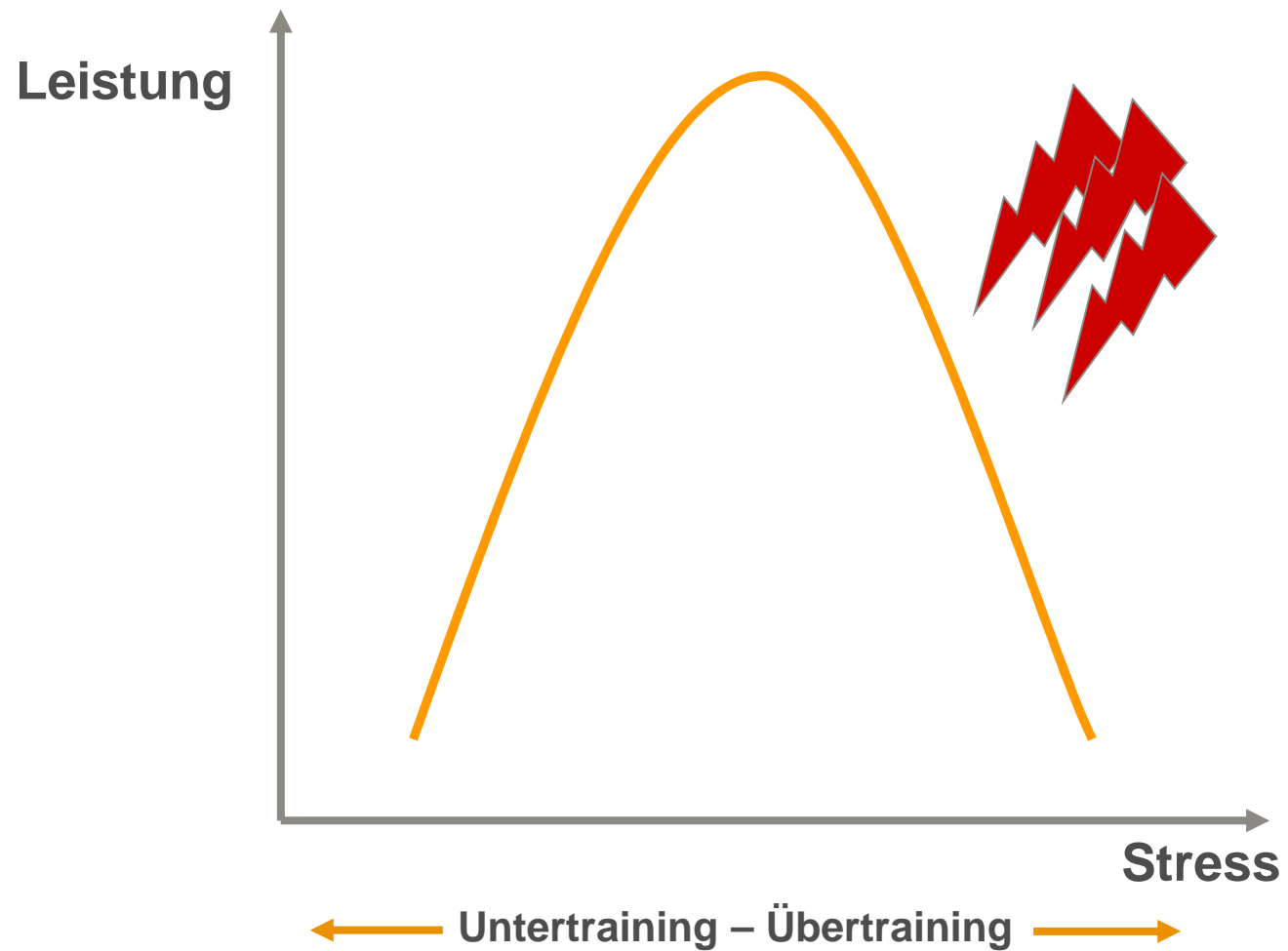
- Kurze Zeitdauer
- Körperliches Ausagieren
- Abbau der Stresshormone
- Stimulierend

## Was ist Stress?

- Problematisch wird **Distress**:
  - Chronischer Stress
  - Stressreaktion kommt nicht mehr zur Ruhe
  - Überaktivität des Limbischen Systems und dauerhafte Aktivierung des Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Systems
  - Erhöhte Stresshormon-Konzentration im Körper, was die Entwicklung von Burnout und Depression begünstigt
  - Zunehmendes Gefühl von Überlastung und Kontrollverlust in unserer Leistungsgesellschaft, flexibles Verhalten wird unmöglich...
  - WHO stuft Stress als eine der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ein



## Stress und Leistung



## Was ist kein Burnout?

### Vorübergehende Überlastung:

- Vegetative Stresssymptome (Erhöhter Puls, oberflächliche Atmung, Muskelanspannungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme etc.)
- Rückläufig nach Wochenende/Urlauben

## Was ist ein Burnout?

**Länger dauernde Überlastung:**

→ Chronisch emotionale Erschöpfung, kritische Distanz zur Arbeit, Reduzierung der eigenen Leistungsfähigkeit, vegetative Stresssymptome

**= Risikozustand für psychische (+ körperliche)  
Erkrankungen bei entsprechender Vulnerabilität**

## Was ist ein Burnout?



### Zustand

- „Ausgebranntsein“ oder „Erschöpftsein“
- Energieverlust, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gleichgültigkeit, Zynismus, Unlust etc. bei vorhergehendem, oft langjährigem, sehr hohem Engagement

### Erkrankung

- Durch andauernden Stress ausgelöste Erkrankung (Um die Erkrankung zum Ausbruch zu bringen genügt oft ein relativ kleiner Auslöser).
- Oft unklare körperliche Beschwerden (verstärktes Schwitzen, Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Muskelschmerzen, Schlafstörungen)

## Risikofaktoren für Burnout

- Persönlichkeitsfaktoren
- Organisatorische Faktoren
- Gesellschaftliche Faktoren

## Persönlichkeitsfaktoren

Typ «Perfektionisten»:

- können **nicht Nein zu sich selbst** sagen, definieren sich nur über ihre Leistung, sehen sich selbst als unentbehrlich mit rigiden Zielen



Typ «Unterwürfige»:

- können **nicht Nein zu anderen** sagen aus Angst vor Sympathieverlust, wenig durchsetzungsfähig, mangelndes Selbstwertgefühl

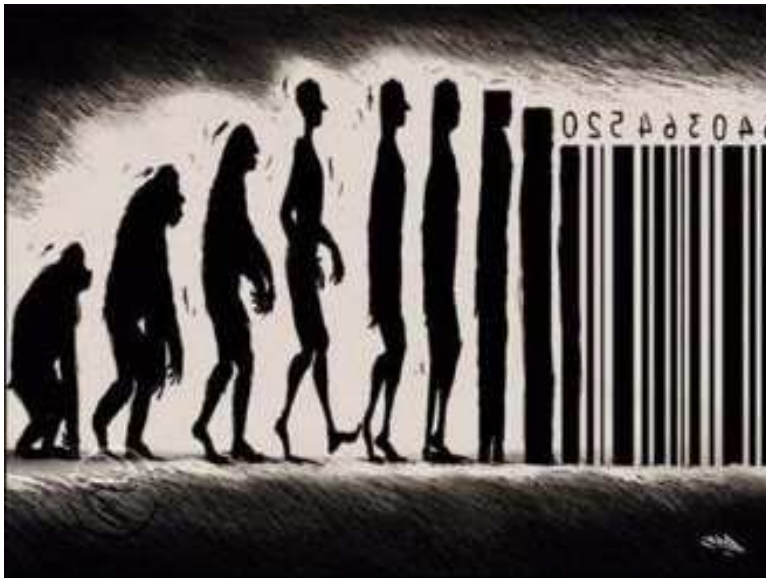
## Organisatorische Faktoren

- Zeit- und Termindruck
- Zu grosse Arbeitslast
- Schwierige Arbeitsaufgaben
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- Probleme mit Vorgesetzten
- Probleme mit Kollegen
- Permanenter Veränderungsdruck



## Gesellschaftliche Faktoren

- Individualisierung
- Ökonomisierung
- Beschleunigung und Komplexität
- Sinndefizit





## Günstige Rahmenbedingungen

- Balance: Arbeitsintensität + Handlungsspielraum
- Effort-Reward-Balance
- Geklärte interpersonelle Konfliktsituationen
- Geregelte Arbeitszeiten, keine Schichtarbeit
- Arbeitsplatzsicherheit
- Soziale Unterstützung



- Unterforderung (Boreout) scheint wenig Einfluss auf die Gesundheit zu haben

## Burnout

- Stadium 1: Anfangsphase, Warnsymptome
- Stadium 2: Abbau des Engagements
- Stadium 3: Verflachung
- Stadium 4: Ausgeprägte körperliche Reaktionen
- Erkrankung (Erschöpfungsdepression)

## Stadium 1: Anfangsphase, Warnsymptome

- Vermehrtes Engagement
- Pausenloses Arbeiten, Verzicht auf Erholungsphasen, Gefühl der Unersetzbarkeit, Abwertung anderer
- Beruf wird zum Lebensinhalt
- Hyperaktivität
- Nichtbeachten eigener Bedürfnisse



## Stadium 2: Abbau des Engagements

- Desorganisation
- Unsicherheit
- Probleme bei komplexen Aufgaben und Entscheidungen
- Reduzierte geistige Leistungsfähigkeit, verringerte Konzentration
- Verminderte Motivation und Ausdauer
- „Dienst nach Vorschrift“
- Alles (auch Familie oder Ferien) wird als Druck erlebt
- Rückzug, Desinteresse, Vernachlässigung von Freundschaften und Hobbys
- Gereiztheit und Aggressivität



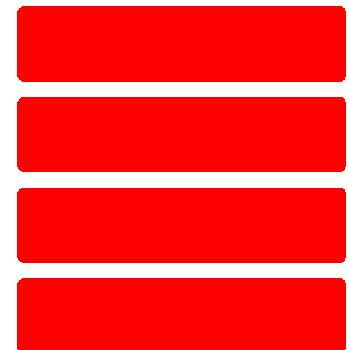
## Stadium 3: Verflachung

- Denken dreht sich nur um Beruf, dabei Verflachung des emotionalen, geistigen und sozialen Lebens
- Gleichgültigkeit, Einsamkeit, Abstumpfung
- Vermeidung sozialer Kontakte
- Pessimismus
- Keine Erholung mehr in Ferien und Urlaub
- Verstärkter Alkohol-, Nikotin-, Medikamentenmissbrauch



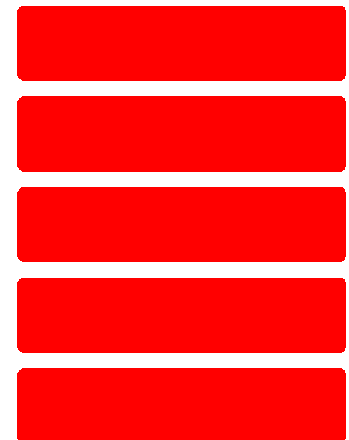
## Stadium 4: Ausgeprägte körperliche Reaktionen

- Gehäufte Infektionskrankheiten
- Muskuläre Verspannung, Rücken-, Glieder-, Nackenschmerzen
- Kopfschmerz, Migräne, Schwindel
- Schlafstörungen
- Kreislaufprobleme
- Magen-Darm-Beschwerden
- Bluthochdruck, Herzstolpern



## Erkrankung: Erschöpfungsdepression

- Gefühl der existenziellen Verzweiflung und Sinnlosigkeit
- Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit
- Verlust der Freudefähigkeit
- Lebensüberdruß
- Suizidgedanken und -handlungen



## Depression: Klinische Symptome

Freudlosigkeit  
Gereiztheit  
Schuldgefühle  
Hoffnungslosigkeit  
Suizidalität



Energie ↓  
Antrieb ↓  
Appetit ↓↑  
Schlaf ↓↑  
Libido ↓  
Puls ↑

Verlangsamung  
Unruhe

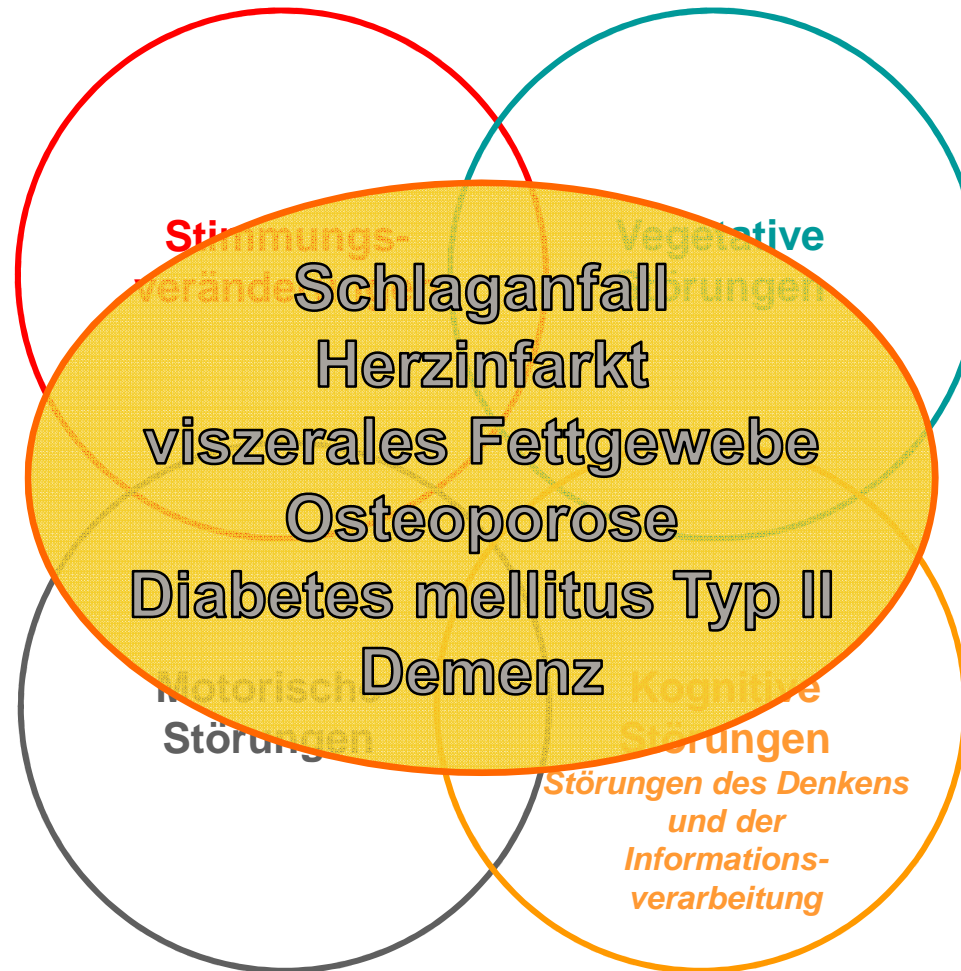
Aufmerksamkeit ↓  
Kurzzeitgedächtnis ↓  
Denkhemmung  
Exekutivfunktionen ↓  
(Handlungen planen  
und durchführen)



## Depression: Klinische Symptome

Freudlosigkeit  
Gereiztheit  
Schuldgefühle  
Hoffnungslosigkeit  
Suizidalität

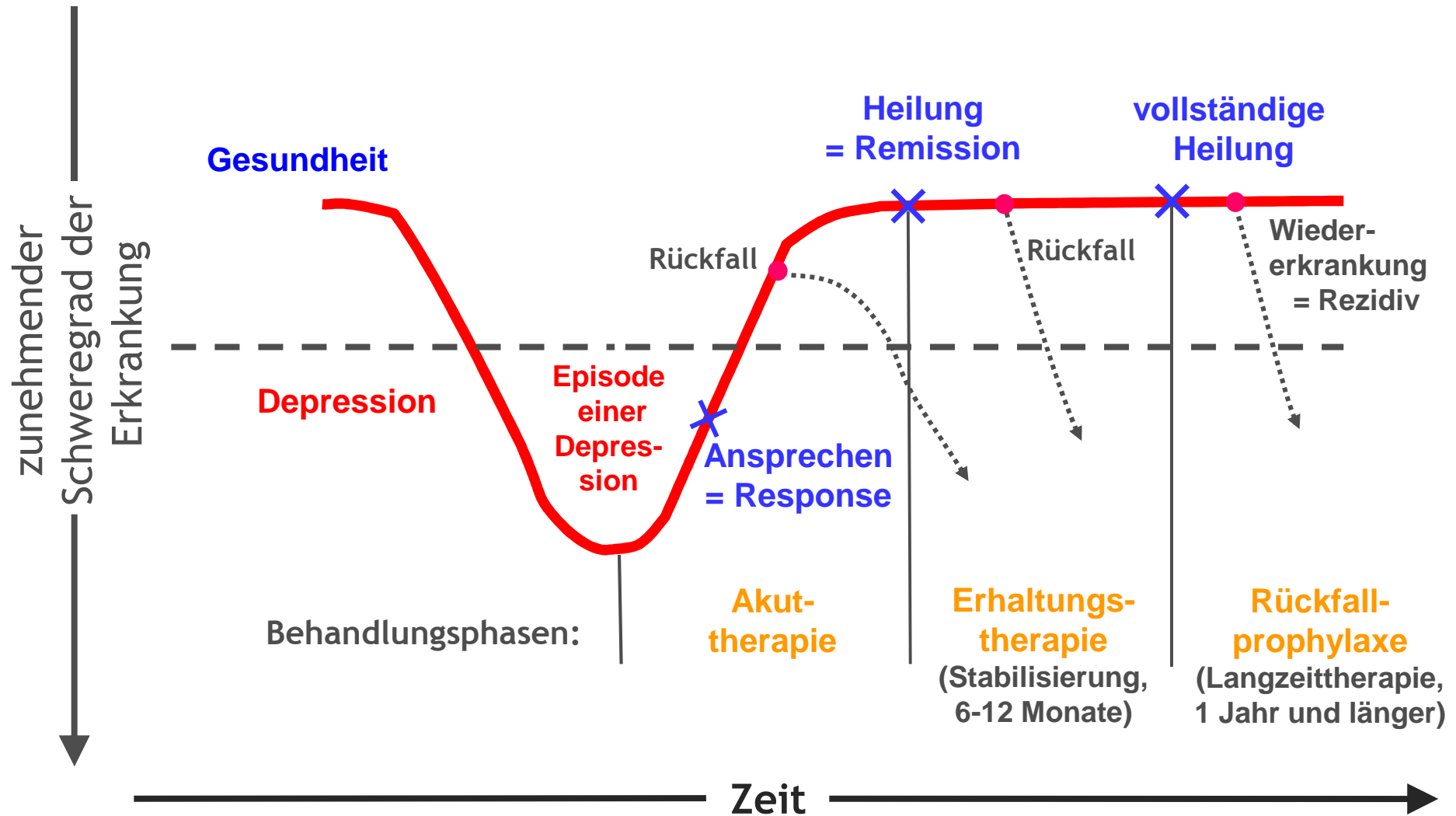
Verlangsamung  
Unruhe



Energie ↓  
Antrieb ↓  
Appetit ↓↑  
Schlaf ↓↑  
Libido ↓  
Puls ↑

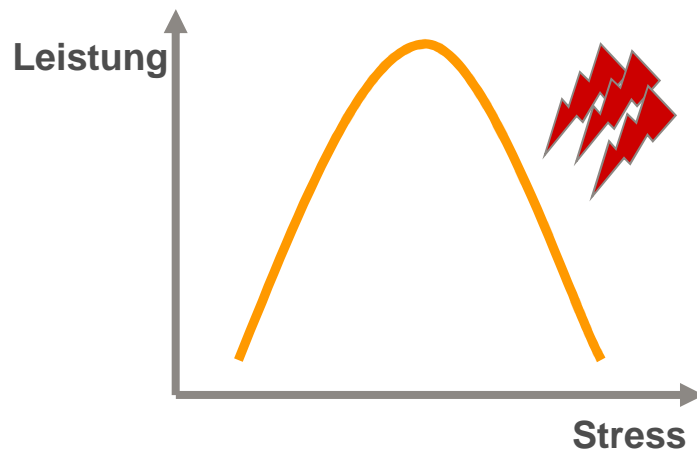
Aufmerksamkeit ↓  
Kurzzeitgedächtnis ↓  
Denkhemmung  
Exekutivfunktionen ↓  
(Handlungen planen  
und durchführen)

## Behandlungsverlauf der Depression



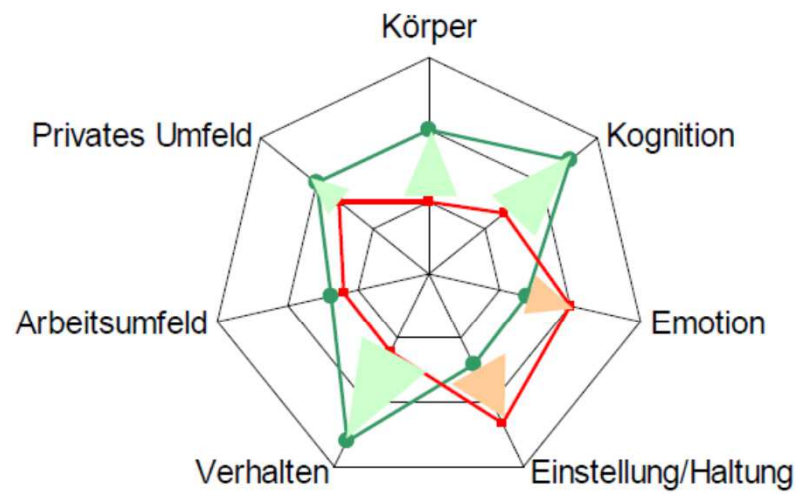
## Was schützt?

**Resilienz** = Widerstandsfähigkeit = Stressresistenz



- genetische Veranlagung
- (Selbst-) Vertrauen
- realistische Selbsteinschätzung
- Hilfe annehmen können
- Impulskontrolle (Disziplin)
- Belohnungsaufschub

## Mind-Body-Balance



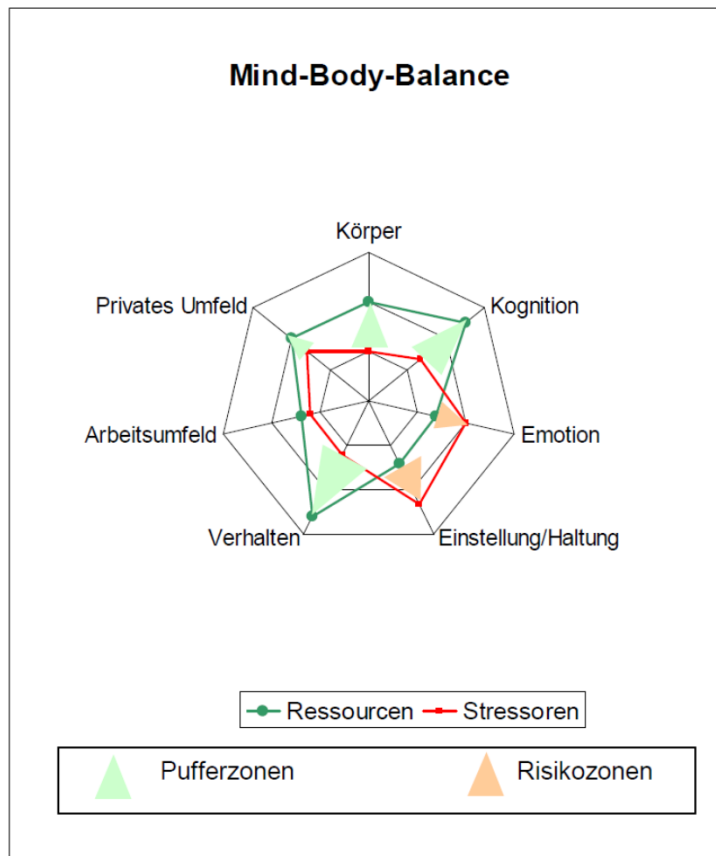
—●— Ressourcen —●— Stressoren



Pufferzonen



Risikozonen



### Top Stressoren:

- Einstellung/Haltung: Grosse Ziele erreichen, immer alles perfekt machen wollen
- Emotion: Überforderung, Unsicherheit, Angst

### Top ausbaufähige Ressourcen:

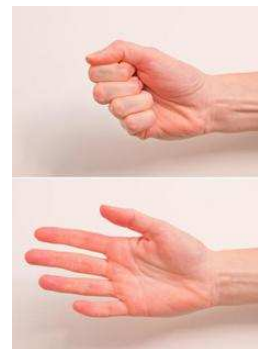
- Einstellung/Haltung: Selbstwahrnehmung, positives Selbstbild
- Emotion: Entspannung, Hobbies, Work-Life-Balance, Coaching

## Interventionen: Einzel- und Gruppentherapien

- Stressquellen identifizieren
- Aktivierung des sozialen Netzes
- Grenzen setzen, Nein-sagen lernen
- Entspannungsverfahren erlernen
- Zeitmanagement einüben
- Die eigenen Werte reflektieren, realistische Ziele setzen
- Balance zwischen Leistung und Regeneration finden
- Auszeit nehmen oder ggf. anordnen
  
- ggf. Psychotherapie
- ggf. medikamentös bei Depression

## Therapeutische Stressbewältigungsverfahren: aktiv *und* passiv

- Aktives Stressbewältigungstraining
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- **Bio-/Neurofeedback**
- Tai Chi
- Qi Gong
- Pilates
- Cranyosacraltherapie
- Neuraltherapie
- Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Hydrotherapie (Kneipp-, Balneo-)
- Aromatherapie
- Akupunktur
- Hypnose
- Kreativtherapeutische Verfahren, z.B. Ergo- und Maltherapie
- Körperliche Aktivierung



## Bio-Feedback-Schlaufe

- Apparative Methode (computerbasiert)
- Feedback in grafischer und/oder akustischer Form
- Demonstration psychophysiologischer Zusammenhänge
- Positive Beeinflussung bestimmter Körperfunktionen durch Lerneffekte
- **Ziel:** Erlangen oder verbessern der Selbst-Kontrolle





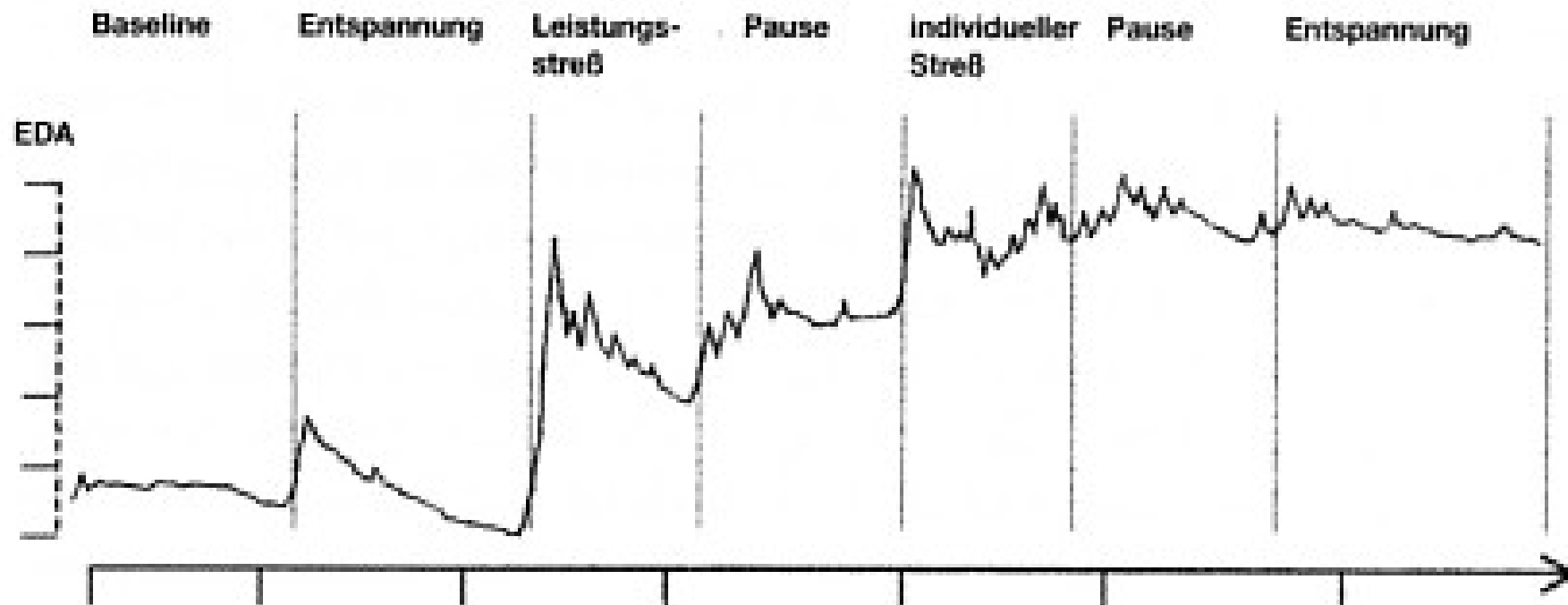
## Anwendungsbereiche von Biofeedback

- Stress und Anspannung
- Schlafstörungen
- Angststörungen
- Depressionen
- Schmerzsyndrome (Rückenschmerzen, Migräne)
- Tinnitus
- Bruxismus
- Inkontinenz und Obstipation
- ADHD
- Epilepsien



IMMER als adjuvante Therapieform!

## Hautleitfähigkeit bei einem Stresstest:



# Aufbau der Biofeedback-Therapie

## 1. Diagnostik und Vorbereitung

Symptomatik, Psychophysiologie (Baseline, Reaktivität), Zielvereinbarung, Vermittlung des Therapierationalen, Psychoedukation zu Stress und vegetativem Nervensystem

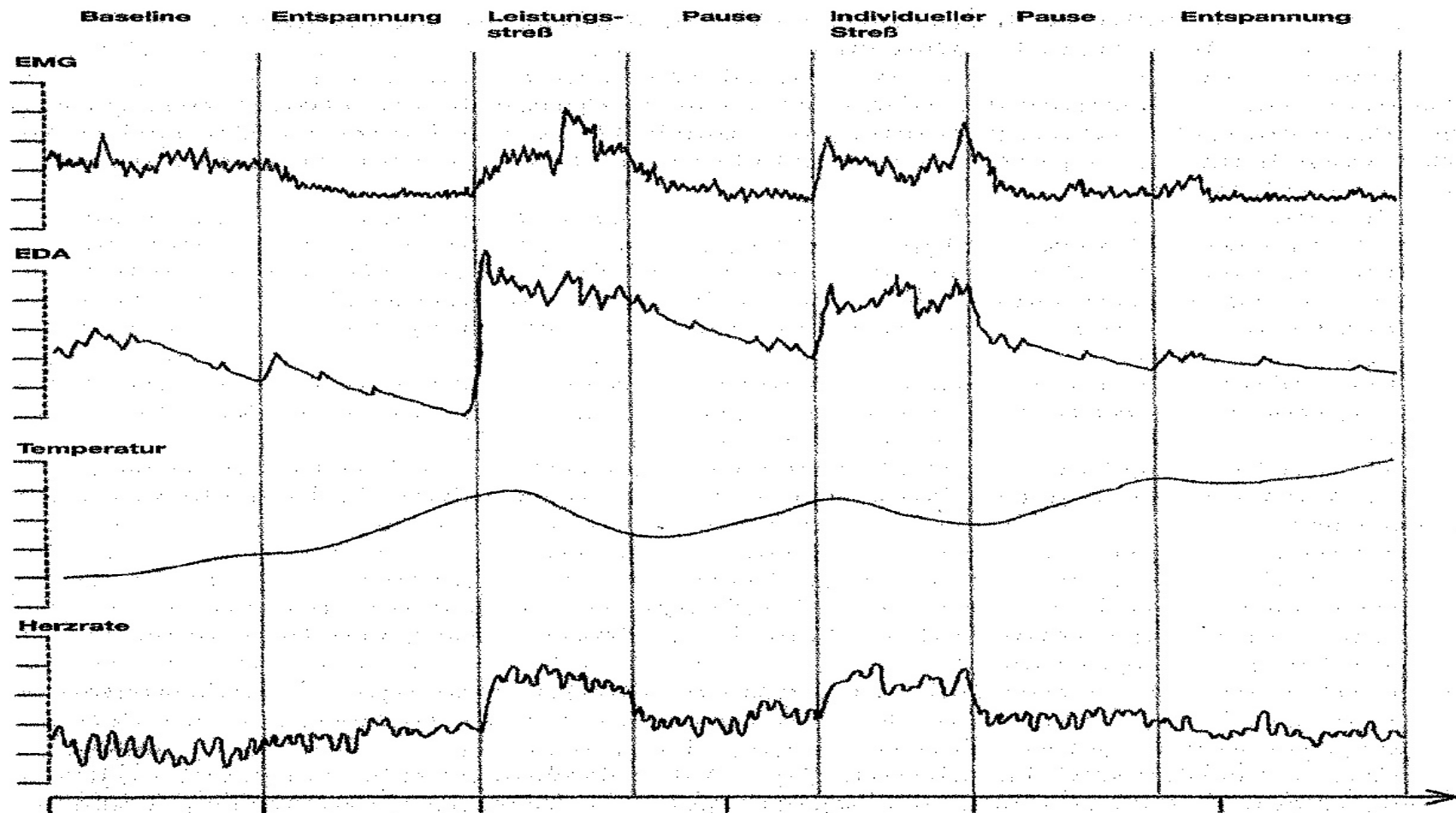
## 2. Trainingsphase

Demonstration psychophysiologischer Zusammenhänge, Einsatz von visuellem und/oder auditivem Feedback, Atem- und Entspannungsübungen

## 3. Generalisierung und Alltagstransfer

Zunehmende Ausblendung der direkten Rückmeldung, Übungen in relevanten Alltagssituationen, tragbare Trainingsgeräte, Symptom- und Übungsprotokolle

## Zusammenhang verschiedener Parameter

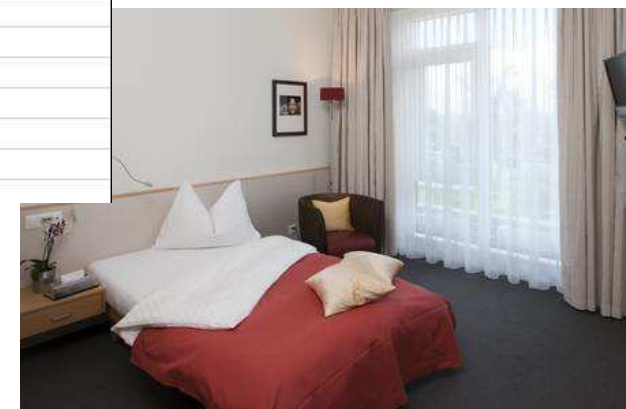
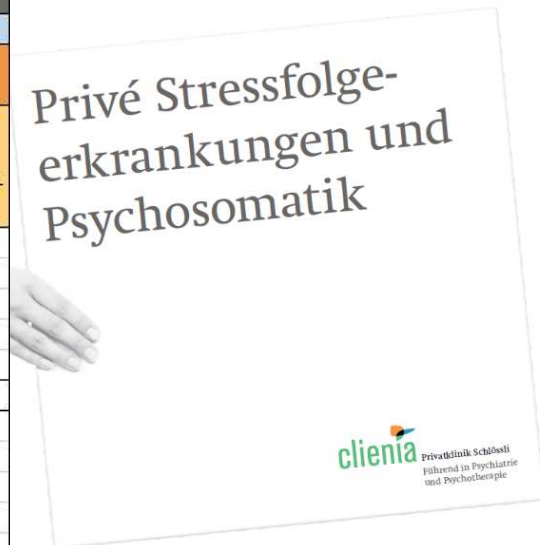


# Beispiel: individuelles Therapieprogramm Klinik Schlössli

**Therapieplan Privatstation T3**

clenia Führend in Psychiatrie und Psychotherapie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Frühstück ab 7.30					
Morgenrunde um 9 Uhr					
9.30-11.00 Visite für HP.-Pat. T3	8.15-9.15 Nordic Walking schnell S1	9.30-11.00 Visite für P.-Pat. T3	10.00-12.00 Bedarfsvisite für HP.-Pat.	8.30-11.00 Visite für P.-Pat. T3	9.00-11.00 Visite für P.-Pat. T3
9.30-11.00 Ergo Malgruppe T3	9.15-10.15 Gruppe sozialer Kompetenzen T3	9.30-11.00 Ergo individuelles Gestalten T3	11.10-12.00 Orientalischer Tanz für Frauen S160	9.15-10.00 Qi-Gong S162	nach Absprache Massage
11.00-12.00 Kraft und Fitness S156	10.30-12.00 Ergo indivi. Gestalten T3	11.00-12.00 Kraft und Fitness S156	11.00-12.00 Kraft und Fitness S156	9.15-10.00 Schmerzgruppe S160	Zentrum für Komplementärmedizin A0
11.15-11.45 Meditationsgruppe T3		11.00-12.00 Yoga S155		10.00-11.00 Gesprächsrunde Leben und Sinn T3	
			13.00-14.00 Bewegungstherapie S160	11.00-12.00 Fitness S156	11.00-12.00 Qi-Gong S160
Mittagessen			15.15-16.45		
13.30-14.30 Achtsamkeit T3	13.30-14.30 Schematherapiegruppe T3	13.45-14.45 Stressbewältigungs- training T3	Musiktherapie Musiktherapie-Pavillon	14.00-15.00 Ressourcengruppe T3	
13.30-15.00 Visite für P.-Pat. T3	15.00-16.15 Therap.- Boxen S162	14.00-15.00 Yoga S155	16.00-17.00 Nordic Walking gemütlich S1	15.15-16.00 Wochenabschluss mit	
14.45-16.15 Ergo individuelles Gestalten T3	15.00-16.00 Stockkampfgruppe S160	14.00-15.00 Pilates S160	16.45-17.30 NADA S3	Kaffee & Kuchen T3	
	15.30-16.30 Kraft und Fitness S156	15.15-16.45 Ergo indivi. Gestalten T3	19.00-21.00 Kino-/Spielabend T3	16.15-17.00 Entspannung S160	
	16.45-17.30 NADA S3				





## Eine ansprechende Umgebung dient der Therapie



## Denkanstösse:

- Leben Sie gesund?
- Wie lange schlafen Sie nachts?
- Sind Sie körperlich aktiv?
- Was wollen Sie eigentlich?
- Wie definieren Sie Zufriedenheit für sich?



## Zusammenfassung

- ❖ Zusammenhang *gesellschaftlicher Veränderungen* und *psychischer Erkrankungen*
- ❖ Stressreaktion als *überlebenswichtig*
- ❖ Chronischer Stress als potentiell *krankmachend*
- ❖ *Risikofaktoren* für Burnout: Persönlichkeitsfaktoren, organisatorische Faktoren, gesellschaftliche Faktoren
- ❖ Therapie: *Individualisiert* und *multimodal* (körperlich, psychisch, sozial)







**Noch Fragen?**