

Chefarzt-Vorträge

Fliedner Klinik Gevelsberg

Stress und Burnout

Begegnen und Vorbeugen

mit Achtsamkeit und Entspannung

Vortrag mit praktischen Anregungen

Für interessierte Bürgerinnen und Bürger

Dr. med. Marc-Andreas Edel

Chefarzt der Fliedner Klinik Gevelsberg

Facharzt für Psychiatrie/Psychotherapie und Neurologie

Mittwoch, 22. Oktober 2014, 19:00 Uhr

Stadtcafé Theodor

(neben der Fliedner Klinik)

Hochstraße 22 in Gevelsberg



Theodor Fliedner Stiftung

Herzlich willkommen!

1. Vortrag mit kurzen Übungen und Tipps (ca. 50 Minuten)
2. Anschließend Möglichkeit zu Gesprächen mit Getränken und Snacks

Fliedner Klinik Gevelsberg

Was ist Stress?

- Wenn *Ist* und *Soll* auseinander weichen
 - Wenn ich mehr soll oder will als ich kann
 - Wenn ich mich überfordert fühle oder überfordert bin
- ∅ Stress ist subjektiv, findet in mir drinnen statt, ich *fühle* mich und *bin* gestresst



Was ist Stress nicht?

- Ungünstige physikalische Bedingungen (Hitze, Kälte, Nässe, Trockenheit, Lärm usw.)
- Ungerechtigkeit, Not und Leid anderer Menschen
- Krankheit
- Konflikte, Streit

∅ Das sind **Stressoren** (Ursachen oder Auslöser für Stress)



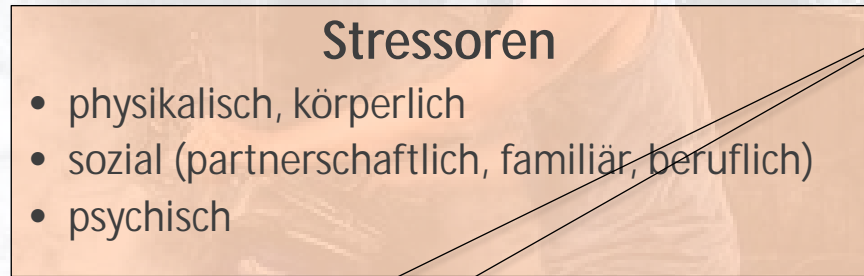
Was ist Stress nicht?

- Ungünstige physikalische Bedingungen (Hitze, Kälte, Nässe, Trockenheit, Lärm usw.)
- Ungerechtigkeit, Not und Leid anderer Menschen
- **Krankheit**
- **Konflikte, Streit**
- **Ø Manche Stressoren können Ursache und Folge von Stress sein**

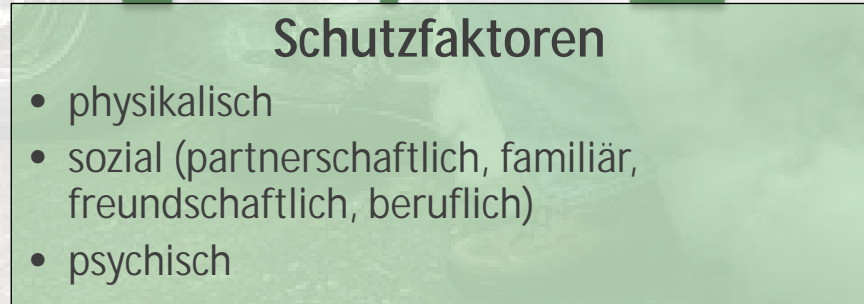
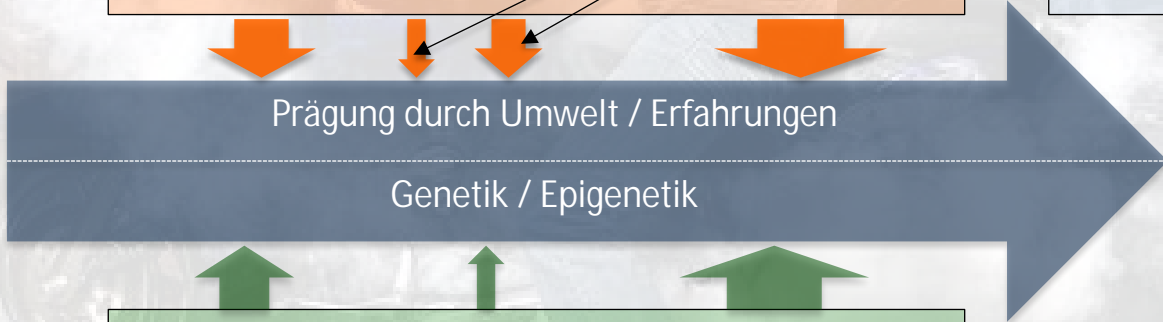


Wie entsteht Stress?

Das Verletzlichkeits-Stress-Modell

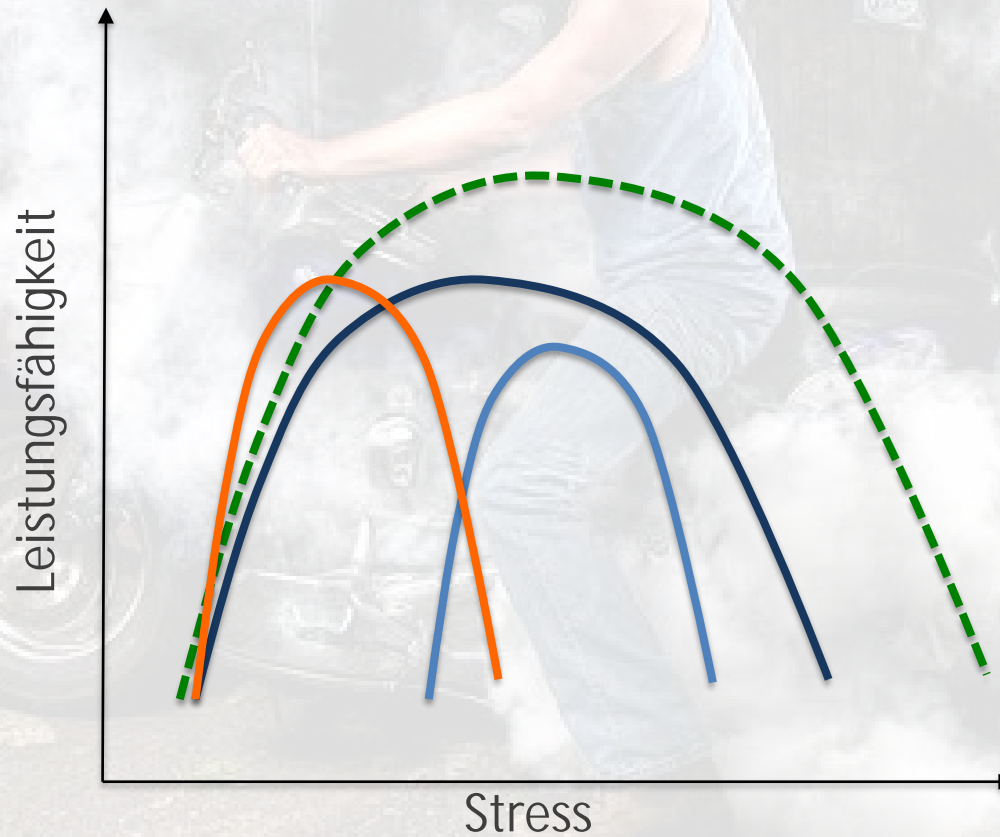


Ich bin gestresst, wenn die Stressoren, die auf mich einwirken, stärker sind als meine Schutzfaktoren



Wenn das immer wieder oder anhaltend geschieht, fühle ich mich irgendwann ausgebrannt (**Burnout**)

Leistungsfähigkeit unter Stress ist individuell unterschiedlich

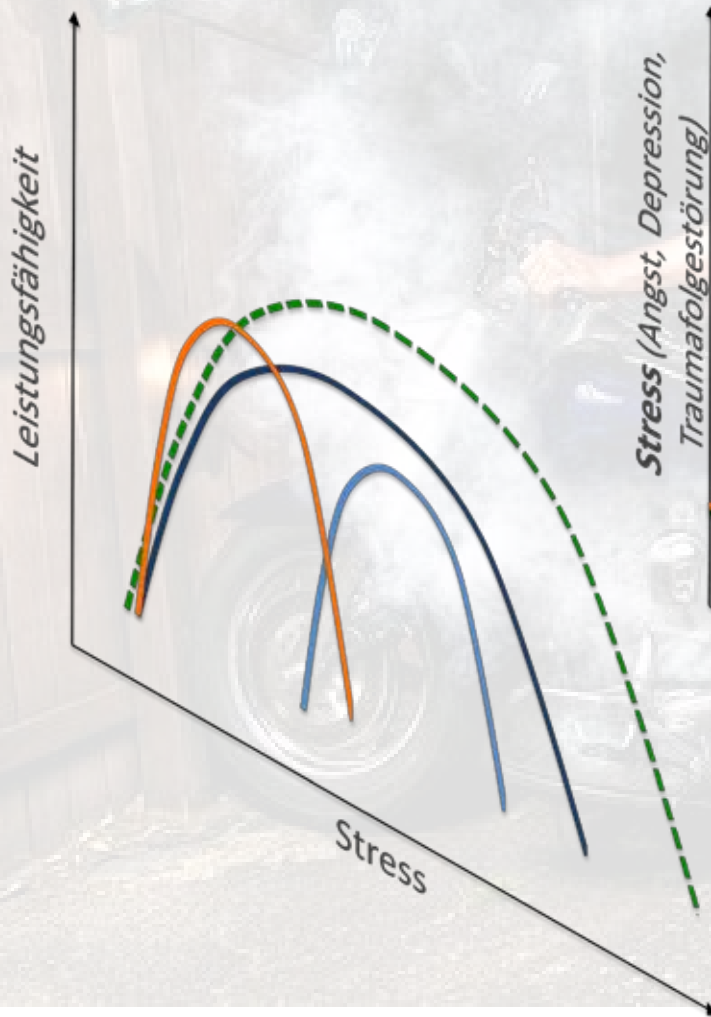


Reaktion auf stressende Lebensereignisse

ist individuell unterschiedlich und hängt von der genetischen Ausstattung ab
(Allele des Serotonin-Transporter-Promoter-Polymorphismus)



Leistungsfähigkeit/Verletzlichkeit unter Stress



Akzeptanz

- Meiner genetischen Grundausstattung
- Meiner Prägungen/Vorerfahrungen



Was ist Burnout?

- Ich fühle mich ausgebrannt und erschöpft
- Wenn ich immer wieder oder lange Stress habe
- Auf den Beruf bezogen

Ø Burnout ist subjektiv, findet in mir drinnen statt, ich *fühle* mich und *bin* ausgebrannt und erschöpft



Was ist Burnout nicht?

- Eine psychiatrische Diagnose
 - Klar beschrieben und umschrieben
 - Eine Krankheit mit Behandlungs-Leitlinie
- Ø Weil Burnout keine psychiatrische Diagnose ist, gibt es kaum wissenschaftlich erforschte Therapie-Empfehlungen (im individuellen Fall kann übersehen werden, wenn eine Therapie dringend erforderlich wäre)



Berufliche Risikofaktoren für Burnout

- Überlastung
- Zu wenig selbständiges Arbeiten möglich
- Fehlender kollegialer Zusammenhalt
- Ungerechte/ungleiche Arbeitsverhältnisse
- Konflikte zwischen eigenen/gesellschaftlichen und Firmen-Werten (Wertekonflikte)
- **Fehlende Wertschätzung**

Individuelle Risikofaktoren für Burnout

- Genetische Grundausstattung
- Frühere negative Erfahrungen
- Perfektionismus
 - Perfektionistisches Streben
 - **Perfektionistische Bedenken** (verzerrtes Denken, Grübeln über die Vergangenheit oder Zukunft)



Perfektionismus

- „Wenn ich nur zum Teil versage, ist das genauso schlecht, als wenn ich im Ganzen versagt hätte“
- „Ich hasse es, wenn ich nicht der Beste bin in dem, was ich kann“
- „Je weniger Fehler ich mache, umso mehr mögen mich die anderen“
- „Auch wenn ich etwas sehr sorgfältig mache, habe ich oft das Gefühl, dass es nicht ganz richtig ist“
- „Ich neige dazu, mit meiner Arbeit hinterherzuhinken, weil ich alles nochmal und nochmal mache“

Risiken und Folgen von Burnout

- Angststörungen
- Depressionen (Großteil der Burnout-Symptome sind Depressions-Symptome – ‚Burnout‘ ist annehmbarer als ‚Depression‘)
- Körperliche Erkrankungen (Herz-Kreislauf, Atemwege, Magen-Darm, Rücken, Infektionen u.a.)

Vorbeugung von Stress und Burnout: 4 ‚As‘

- **Analyse** (habe ich möglicherweise erbliche Verletzlichkeiten, habe ich negative Lebensereignisse, die mich stressempfindlich machen? Wie kann ich mich auf stressige Ereignisse/Zeiten vorbereiten?)
- **Akzeptanz** (eigene Grenzen – z. B. „80% sind okay“)
- **Achtsamkeit** (Lernen, ohne vorschnelle Bewertungen im Hier und Jetzt zu leben; eigene Werte und Ziele beachten)
- **Ausgewogenheit** (Aktivität–Entspannung/Schlaf, Arbeit–Pausen, Beschleunigung–Entschleunigung; **Selbstfürsorge**: Sport, Ernährung, Beziehungspflege, Hobbies, auf seelische Grundbedürfnisse achten)

4 seelische Grundbedürfnisse

1. **Selbstwert**(gefühl) stärken/schützen
2. **Handlungsfähigkeit** (Kontrolle, Orientierung, ‚Selbstwirksamkeitserwartung‘) erhalten und ausbauen
3. **Beziehungen/Bindung** (positive, unterstützende Beziehungen; Freundschaften, Partnerschaft, Familie) pflegen
4. **Spaß, Lust, Freude, Humor** kultivieren (Gegenteil vermeiden)



Stress begegnen: ‚4 As‘

- **Analyse** (Sich ernst nehmen: „Was stresst mich genau?“)
- **Akzeptanz** („ja, ich bin stressempfindlich – und bin jetzt gestresst“)
- **Achtsamkeit** (alles bewusst und immer nur eine Sache machen, ins Hier und Jetzt kommen, entschleunigen)
- **Ausgleich** (Schutzfaktoren stärken: auf Sport, Schlaf, ausgewogene Ernährung und psychische Bedürfnisse achten; Entspannungsübungen machen)

Was tun bei Burnout?

- Anhaltende Schlaf- und/oder Appetit-Störungen?
 - Anhaltend schlechte Stimmung/Traurigkeit?
 - Anhaltende Konzentrationsstörungen?
 - Sozialer Rückzug?
 - Häufige oder chronische körperliche Erkrankungen oder Schmerzen?
- Ø Hausarzt/Facharzt für Psychiatrie-Psychotherapie aufsuchen

Achtsamkeitsübungen

- Z. B. Atem beobachten
- Wahrnehmungen genau beschreiben
- Während der Übung nichts bewerten
- Bei Ablenkung immer wieder zum Atem zurückkehren (Strom der Gedanken/eigene Ablenkbarkeit akzeptieren, aber immer wieder zur Übung und ins Hier und Jetzt kommen)



Entspannungsübung (Progressive Muskelrelaxation)

- Hände zur Faust ballen (mittel – stark – mittel anspannen)
- Regelmäßig weiteratmen
- Beim nächsten oder übernächsten Ausatmen: Fäuste entspannen und sich vorstellen, sich in die Entspannung hineinsinken zu lassen, wie in ein weiches Sofa



Wenn Sie klären wollen, warum Sie immer wieder in Stress geraten oder von Burnout betroffen sind:

- Was sind Ihre Überzeugungen, Selbstfestlegungen, verzerrten Gedanken und inneren Antreiber?
- Warum fühlen Sie sich immer wieder von starken Emotionen überwältigt?
- Warum vermeiden Sie Probleme oder erdulden negative Situationen oder Beziehungen – oder verhalten sich aggressiv, wenn Sie unter Druck geraten?
- Wie können Sie dies ändern?



Empfehlungen in Kürze



- Ändern Sie eher Ihre Haltung und Einstellung als Ihr Verhalten (Achtsamkeit und Akzeptanz statt Methoden)
- Gefühle sind okay, normal und nicht grundsätzlich gefährlich – lernen Sie, sich zu beruhigen
- Achten Sie auf Ihre Gefühle, Bedürfnisse, Grenzen, Werte und Ziele (und beobachten Sie, wie Vermeidung, Erduldung und Flucht nach vorne umso weniger werden, je mehr Sie dies tun)
- Identifizieren Sie Ihre „innere Antreiber“, Selbstabwertungen und Selbstfestlegungen (und lernen Sie, diese inneren Botschaften zurückzuweisen)

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Nächster *Chefarzt-Vortrag*:
ADHS – Auch ein Familienproblem
Am 19. November, 19:00 Uhr
Hier im Café

