

Je später, umso teurer Burnout, Ängste und Depressionen im Arbeitskontext^a

^a Prof Dr. Christoph Flückiger, Universität Zürich



University of
Zurich ^{UZH}

Furcht- & Angstverhalten... ... ist tierisch menschlich!



University of
Zurich^{UZH}



Angepasste Stressreaktionen sind überlebenswichtig



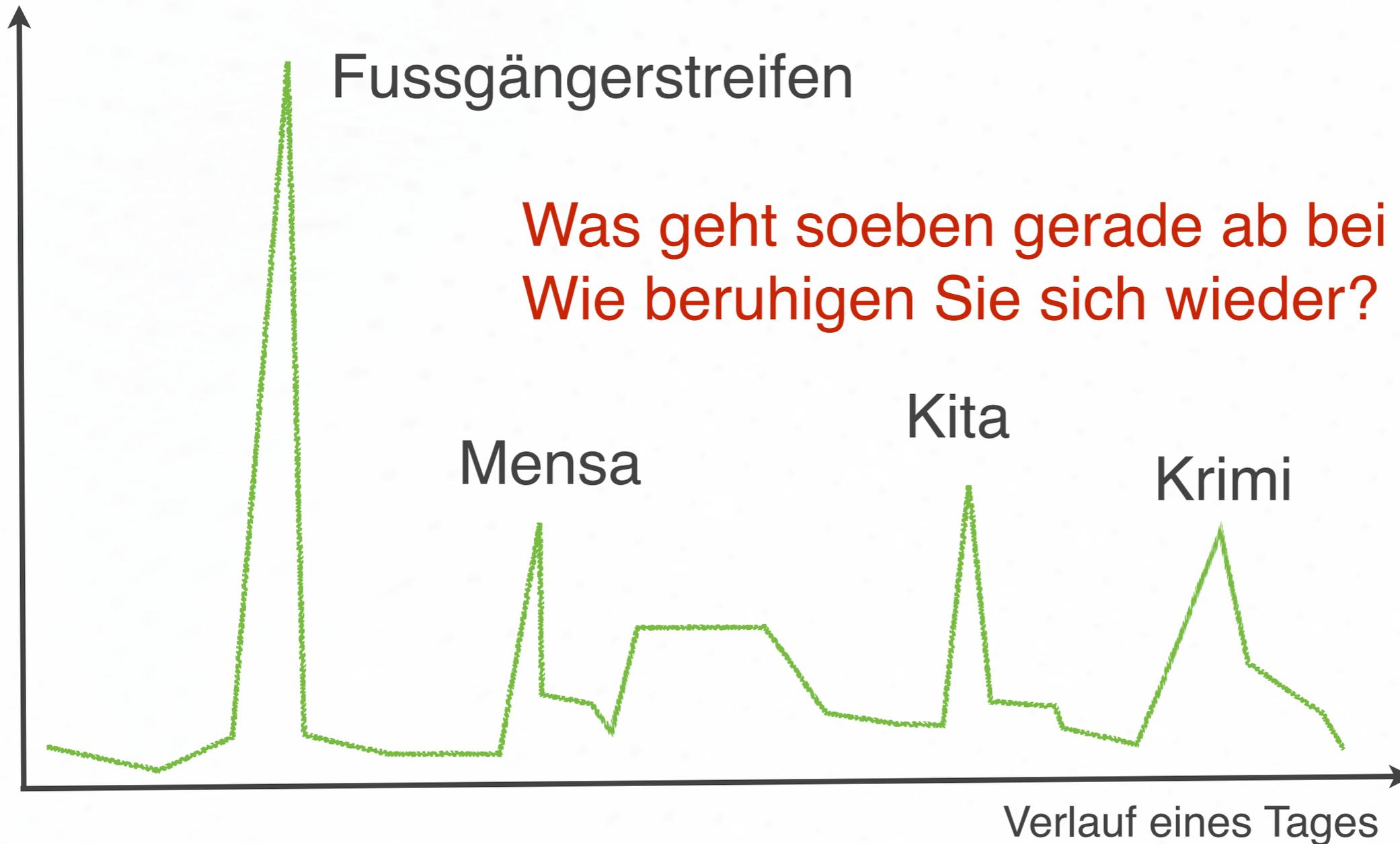
- > Vorbereitung von Handlungstendenzen
- > Kampf oder Flucht Reaktion (Mobilisierung von Kraft durch erhöhte Herzrate, schnellere Atmung, Gehirnblutfluss vermindert, schwitzen, verminderter Speichelfluss, verminderte Verdauungsaktivität)
- > Wirft existentielle Fragen auf (bedingte Lebenszeit / Was ist mir wichtig? / Wo möchte ich mich engagieren? / Was möchte ich meinen Kinder mitgeben?)
- > Angst als sozialer Hinweis
- > Flexibles Stresserleben ist normal!

Angepasste Angstreaktionen sind überlebenswichtig



University of Zurich^{UZH}

maximales Angsterleben

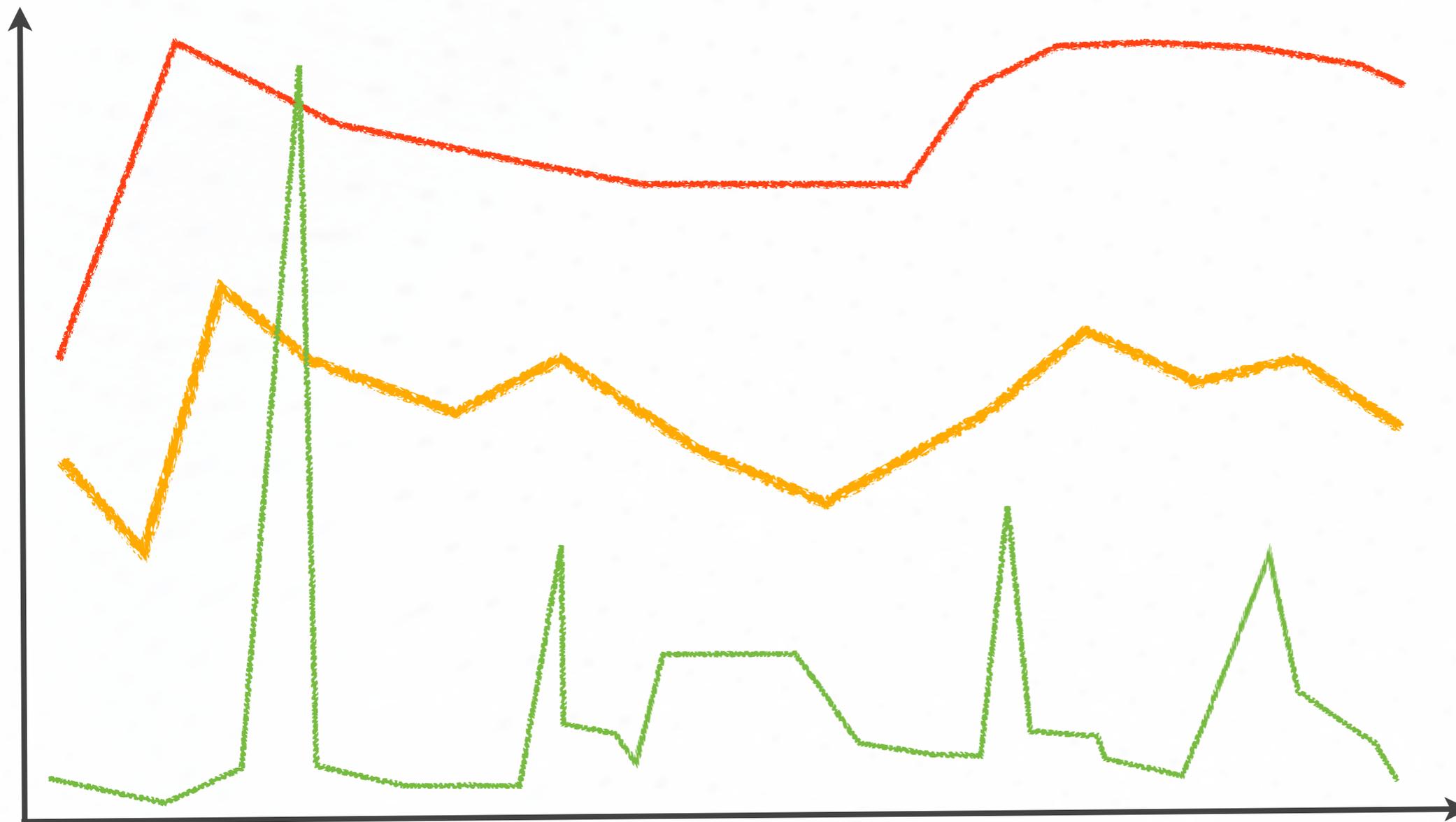


Angepasste Angstreaktionen sind überlebenswichtig



University of
Zurich^{UZH}

maximales Angsterleben

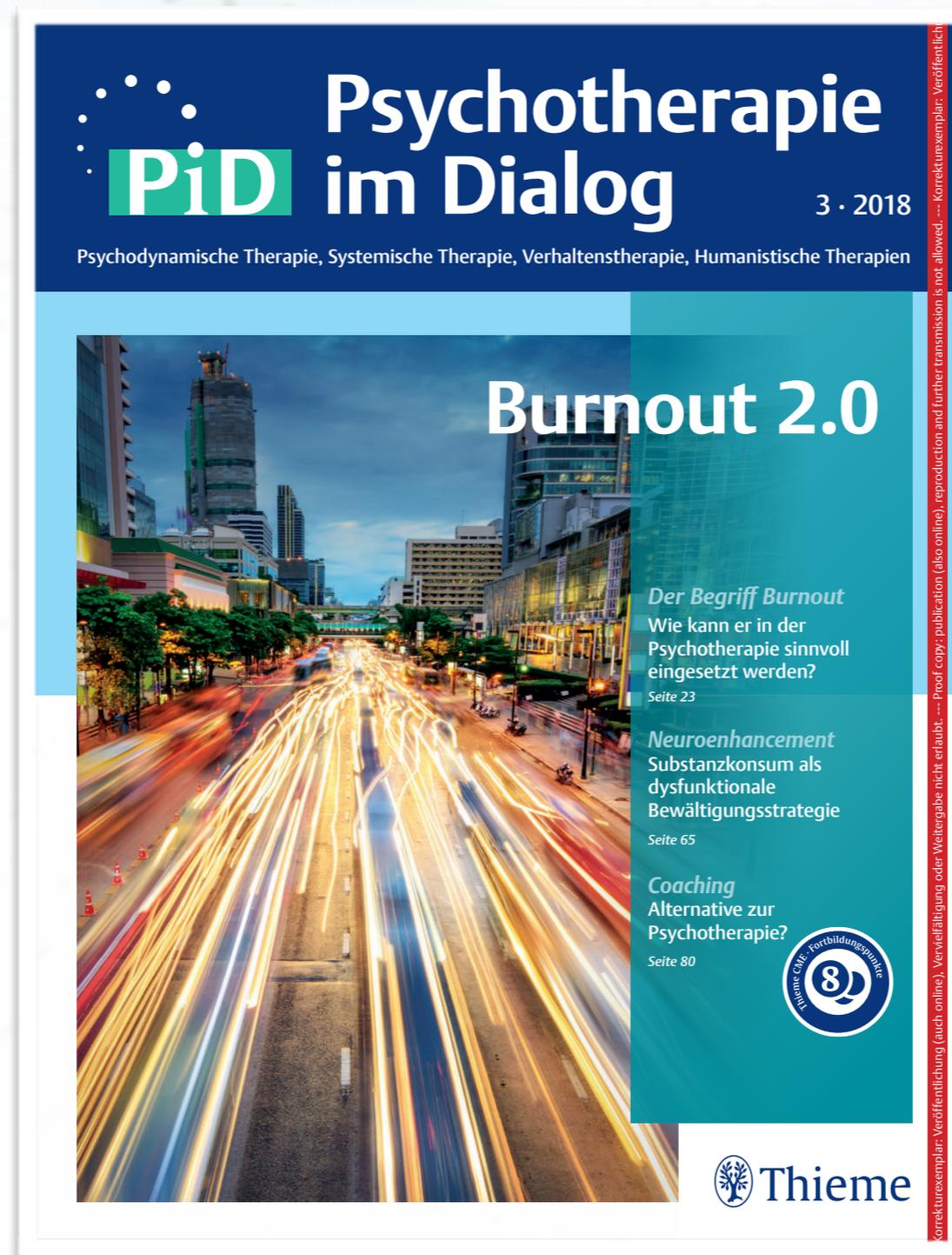


Verlauf eines Tages

Burnout - Was ist das? Klinische Bilder bei der Arbeit



University of
Zurich^{UZH}



Burnout - Was ist das?

Klinische Bilder bei der Arbeit



University of
Zurich^{UZH}

- > **Verhalten:** Erschöpfung, Energiemangel, Schlafprobleme
- > **Leistung:** Konzentrations-, Gedächtnis und Entscheidungsprobleme
- > **Motivation:** Verringerte Initiative und Kreativität
- > **Verpflichtung:** Gefühl mangelnder Anerkennung, Gleichgültigkeit, verletzte Ehre, Verbitterung
- > **Sozial:** Sozialer Rückzug, weniger Kontaktfreudig
- > **Körperlich:** Enge-Gefühl in der Brust, Atembeschwerden, Rückenschmerzen, Körperpflege, Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
- > **Ausserhalb der Arbeit:** Probleme in Partnerschaft und Familie

Burnout - Was ist das? **Klinische Bilder bei der Arbeit**



University of
Zurich^{UZH}

- > **Motivation:** Idealistische Begeisterung > Stillstand > Frustration
- > **Verpflichtung:** Emotionale & körperliche Erschöpfung > Dehumanisierung > Selbstabwertung
- > **Psychosoziale Spirale:** Prokrastination > Angststörungen & Depression > Alkohol- & Medikamentenmissbrauch > Arbeitsausfälle > Arbeitslosigkeit > Scheidung > Konkurs > Suizid
- > **Psychische Störungen:** Depression, Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Anpassungsstörung, Persönlichkeitsakzentuierung

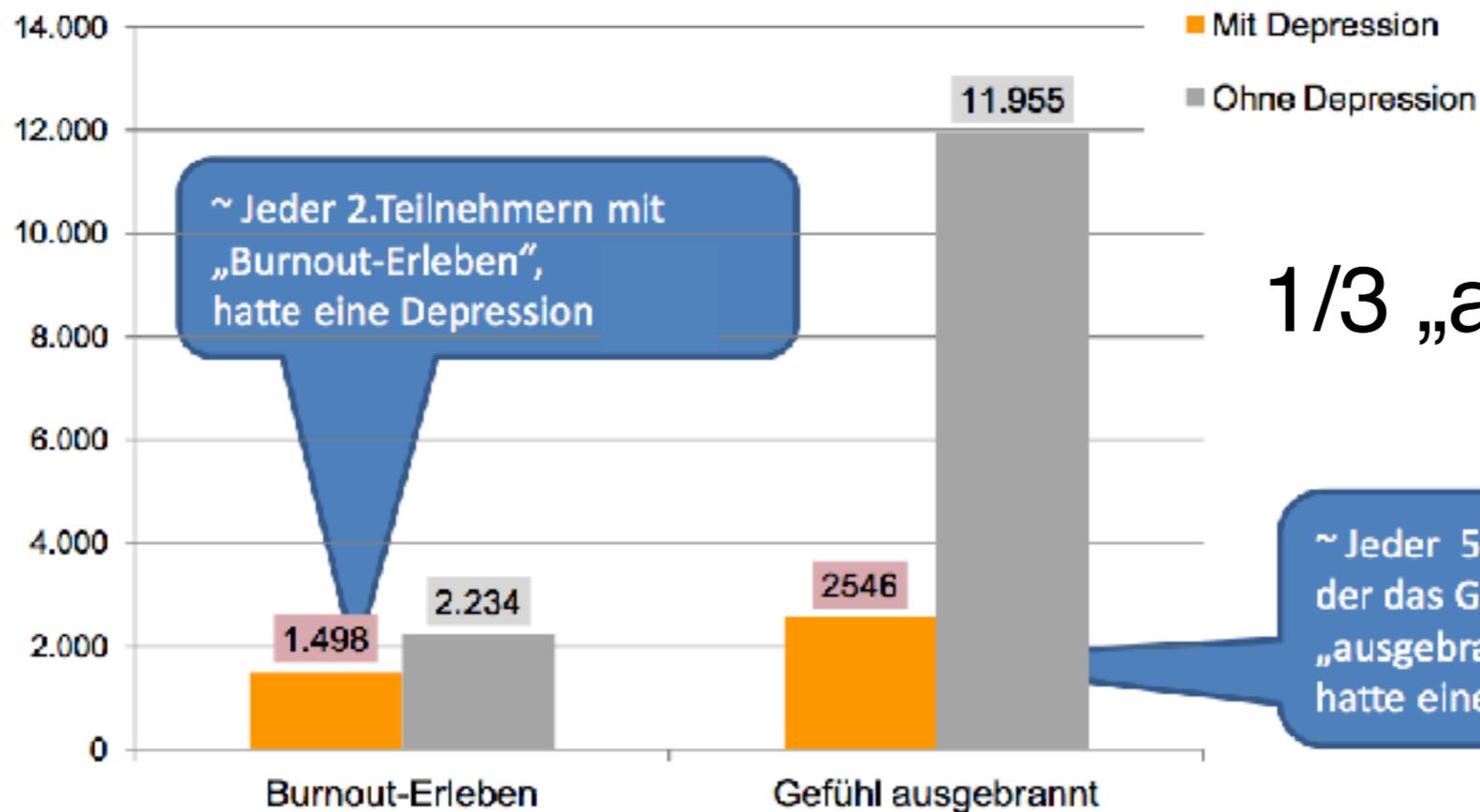
Burnout - Was ist das?

Wie oft



„Burnout-Erleben“ & „ausgebrannt sein“ mit und ohne Anzeichen einer Depression

Burnout-Erleben: n = 3.732
Ausgebrannt sein: n = 14.501



~ Jeder 2. Teilnehmern mit „Burnout-Erleben“, hatte eine Depression

1/3 „ausgebrannt“

~ Jeder 5. Teilnehmer, der das Gefühl hatte „ausgebrannt“ zu sein, hatte eine Depression

6% „Burnout erleben“

Behandlungsmodell-Beispiel Psychotherapie bei Angst und Depression



University of
Zurich^{UZH}



Michelle G. Craske
David H. Barlow
Christoph Flürkiger
(Hrsg.)

Meistern Sie Angst und Sorgen!

Generalisierte Angststörung
bewältigen – ein Patientenmanual

 hogrefe

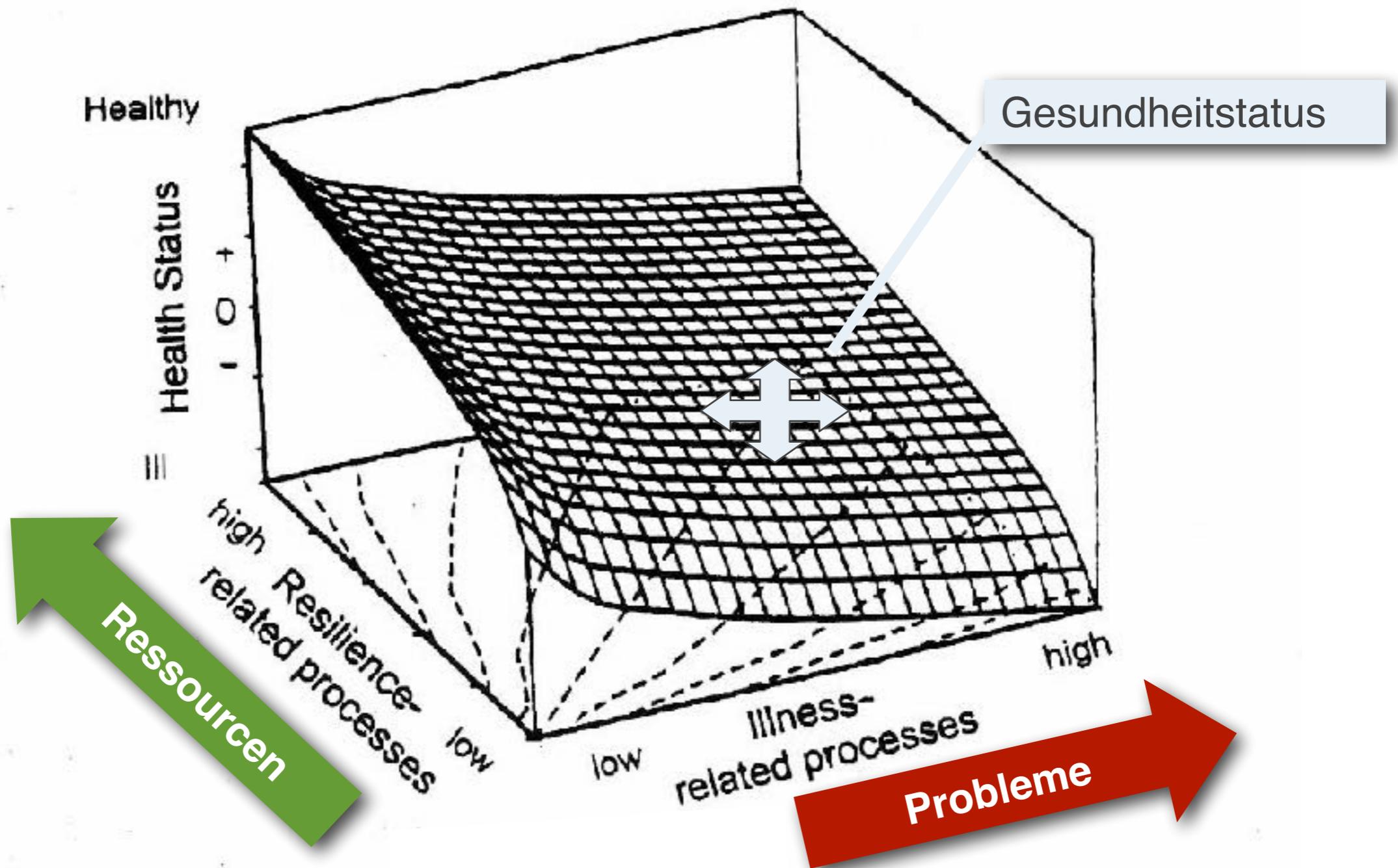
Burnout und chronischer beruflicher Stress

Stefan Koch
Dirk Lehr
Andreas Hillert

Fortschritte der
Psychotherapie

 hogrefe

Zweidimensionales Verständnis psychischer Gesundheit



Zweidimensionales Verständnis psychischer Gesundheit



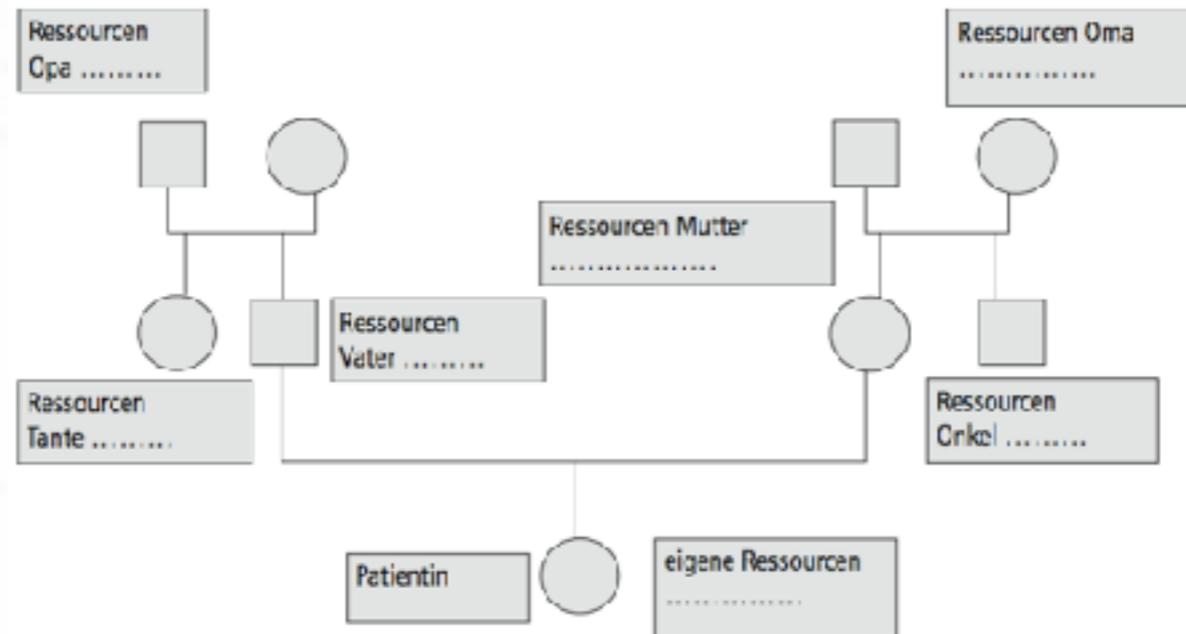
University of Zurich^{UZH}

Chefin / HR

Kurt

Sonja

Eltern



Fahrradfahren

KollegInnen

Naturerleben

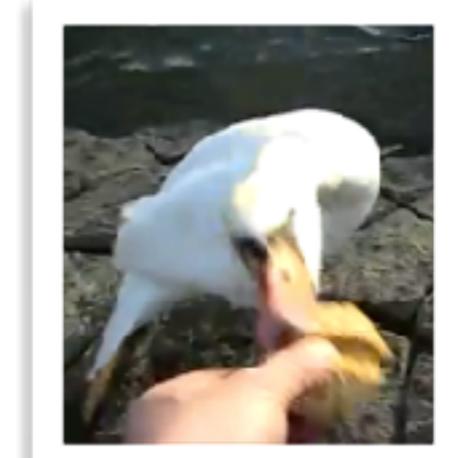
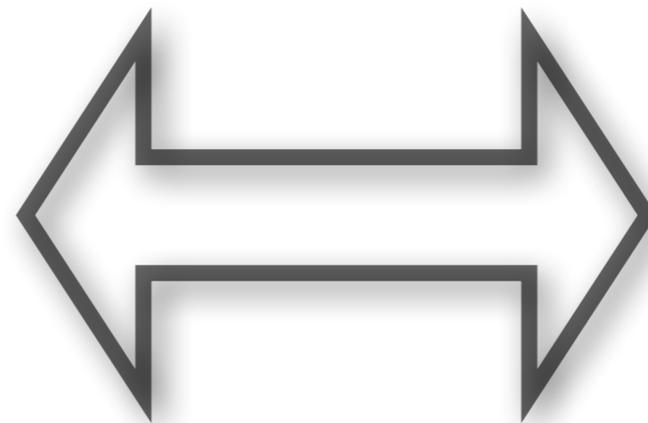
Anleiten

Behandlungsmodell-Beispiel

Psychotherapie bei Angst und Depression

Moderne Psychotherapie:

- Detaillierte Diagnostik (mittels strukturierter Interviews und psychologischer Fragebogen)
- Therapien im Rahmen klar umgrenzter Ziele
- Strukturierte Therapien mit Selbsthilfe-Anleitungen
- 1. wöchentliche Sitzung zu 50-Minuten
- Begrenzte Therapiedauer: Zwischen 15 - 30 Sitzungen
- Im Einzel-, Gruppen- oder Paar-/Familiensetting
- Einsichts- und Verhaltensorientiert



Empirische Evidenz moderne Psychotherapie



University of
Zurich^{UZH}

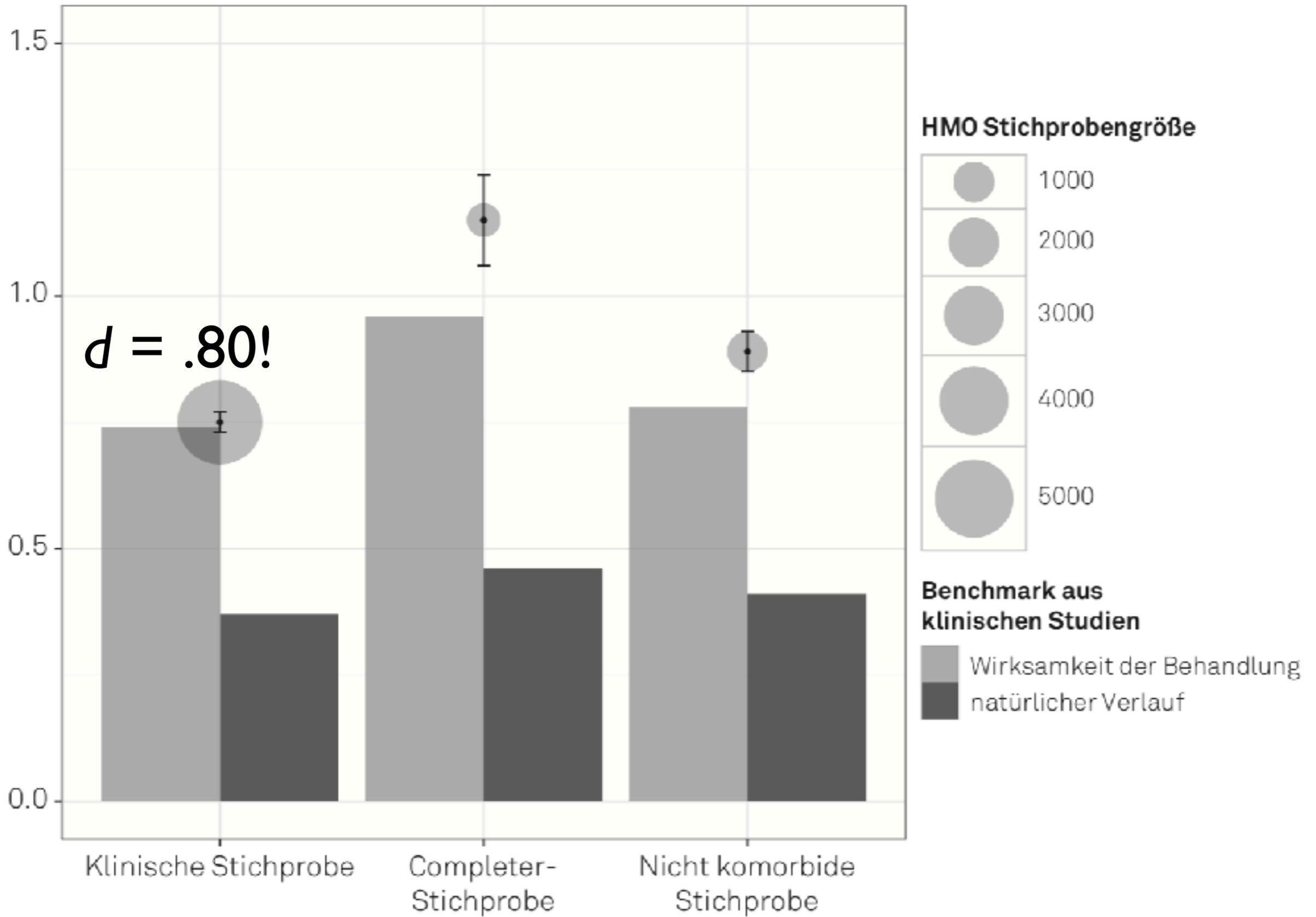


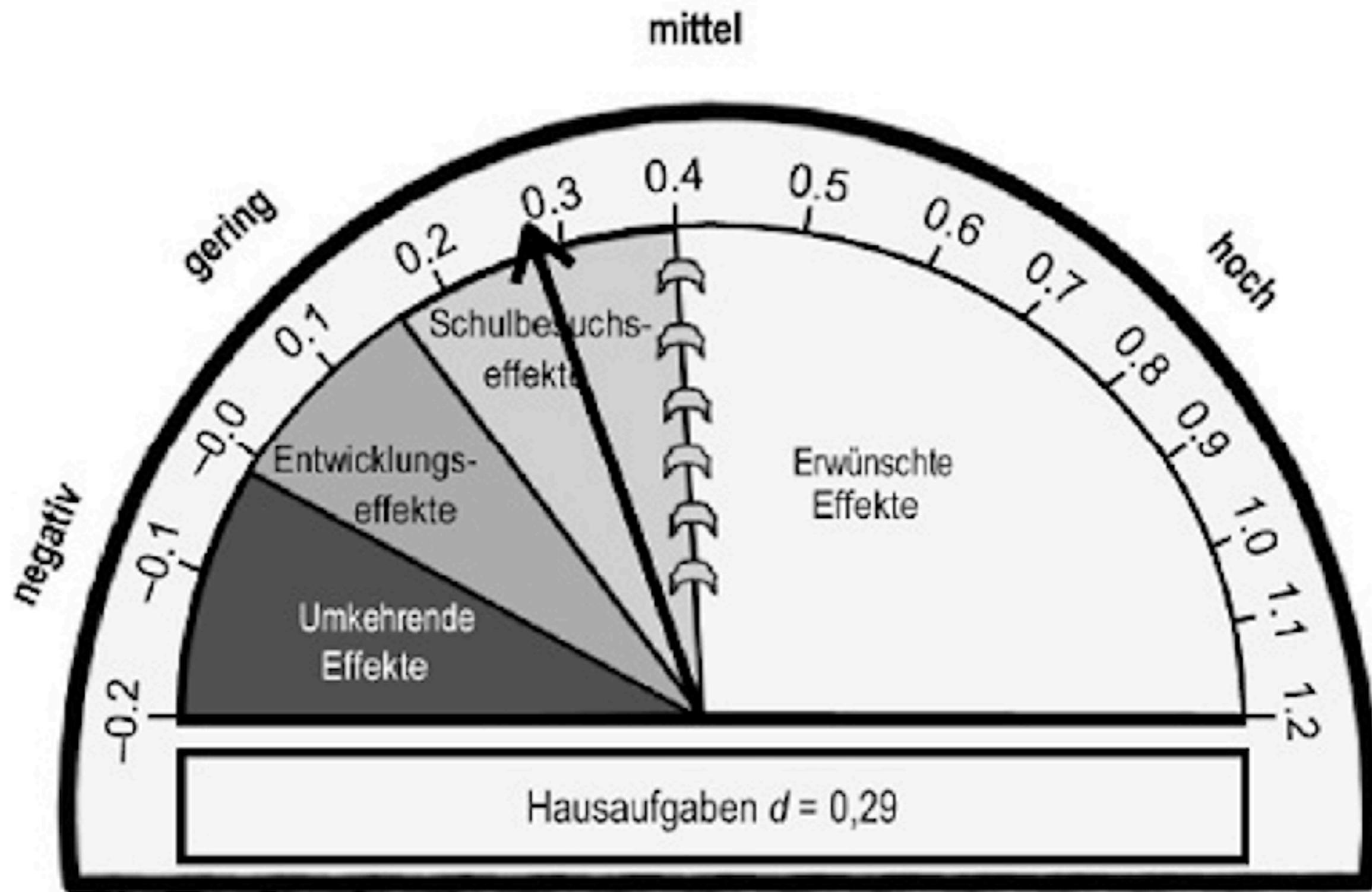
Bruce E. Wampold
Zac E. Imel
Christoph Flückiger

Die Psychotherapie- Debatte

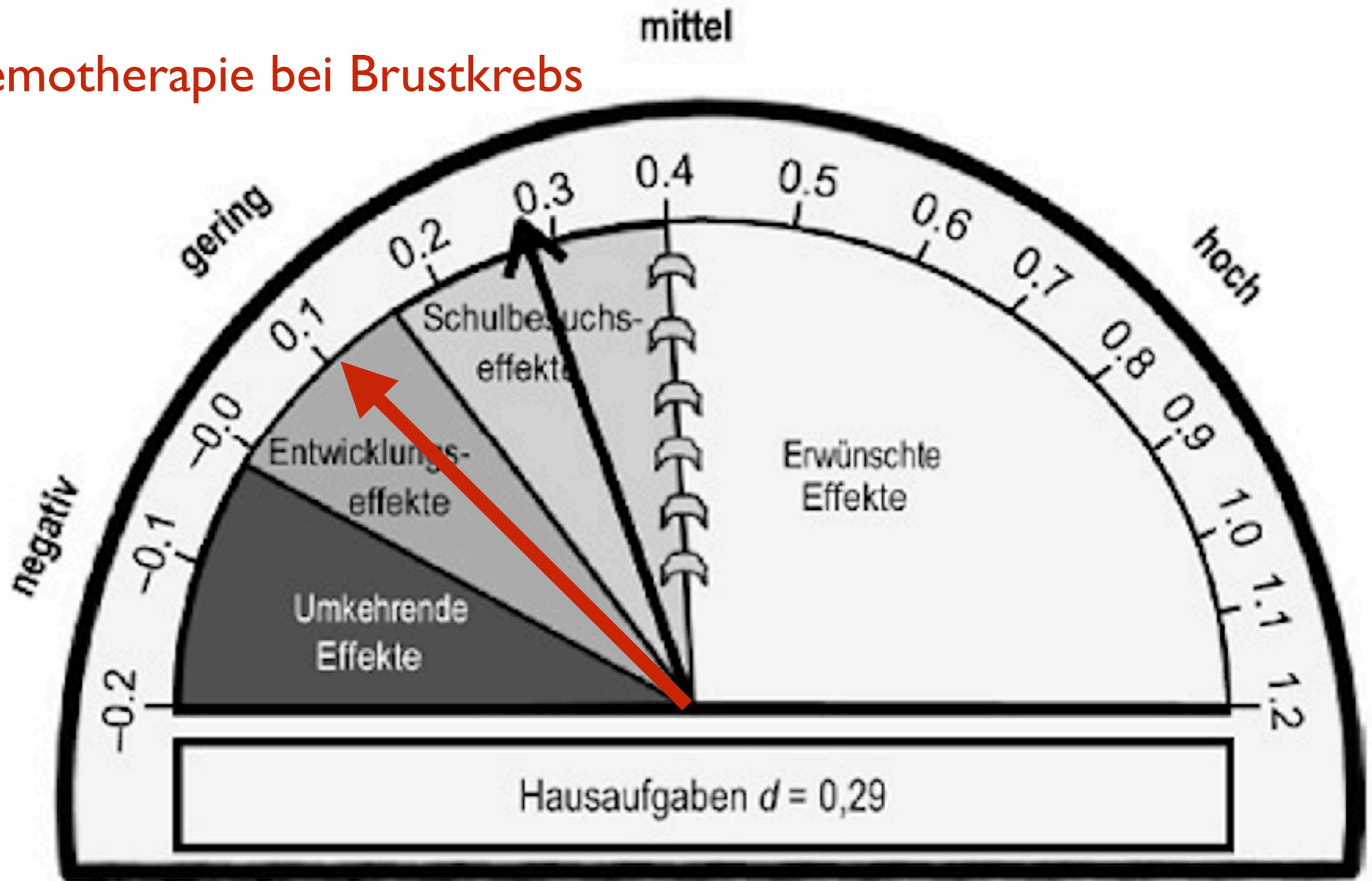
Was Psychotherapie
wirksam macht

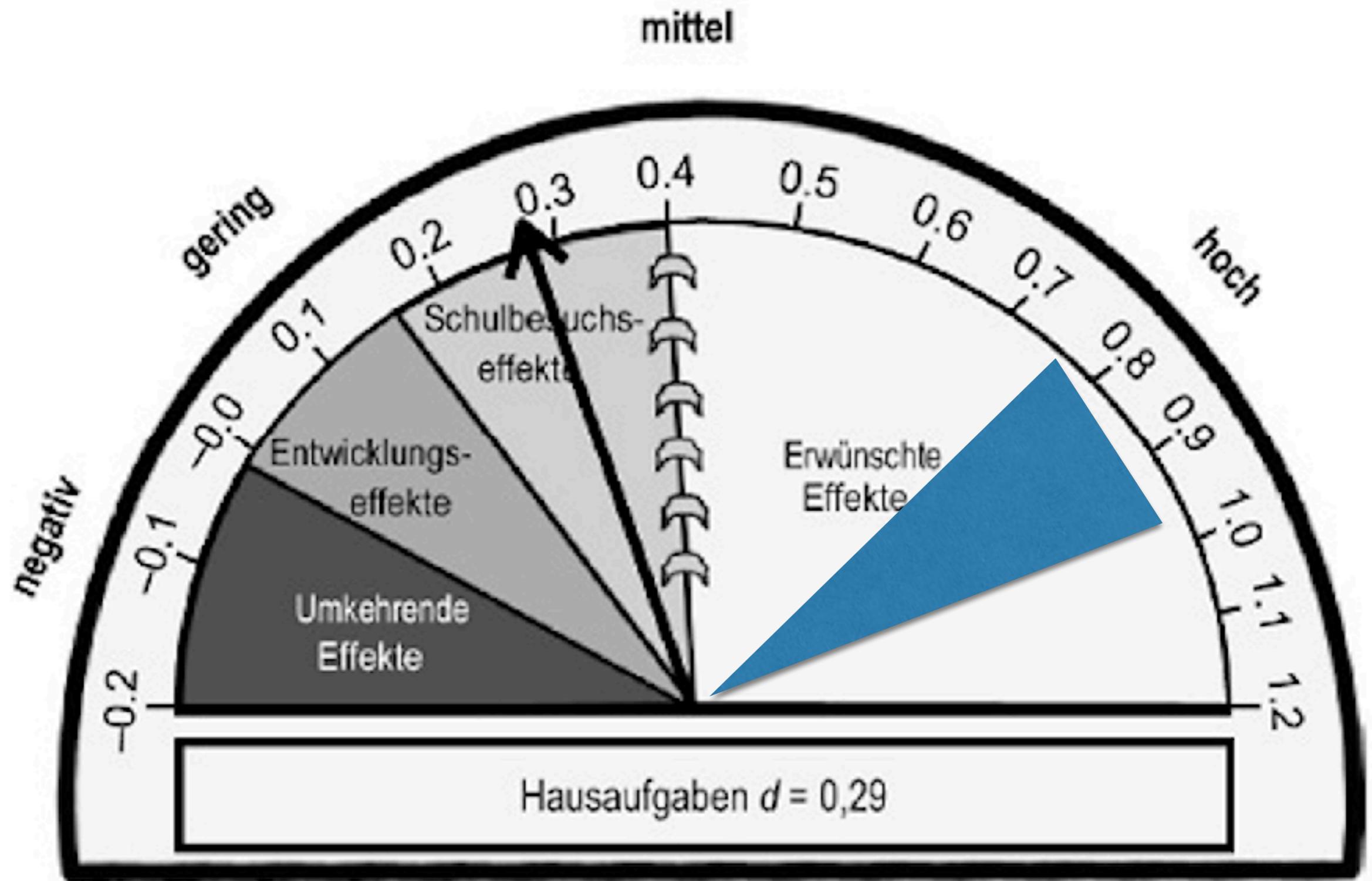
 hogrefe





Chemotherapie bei Brustkrebs





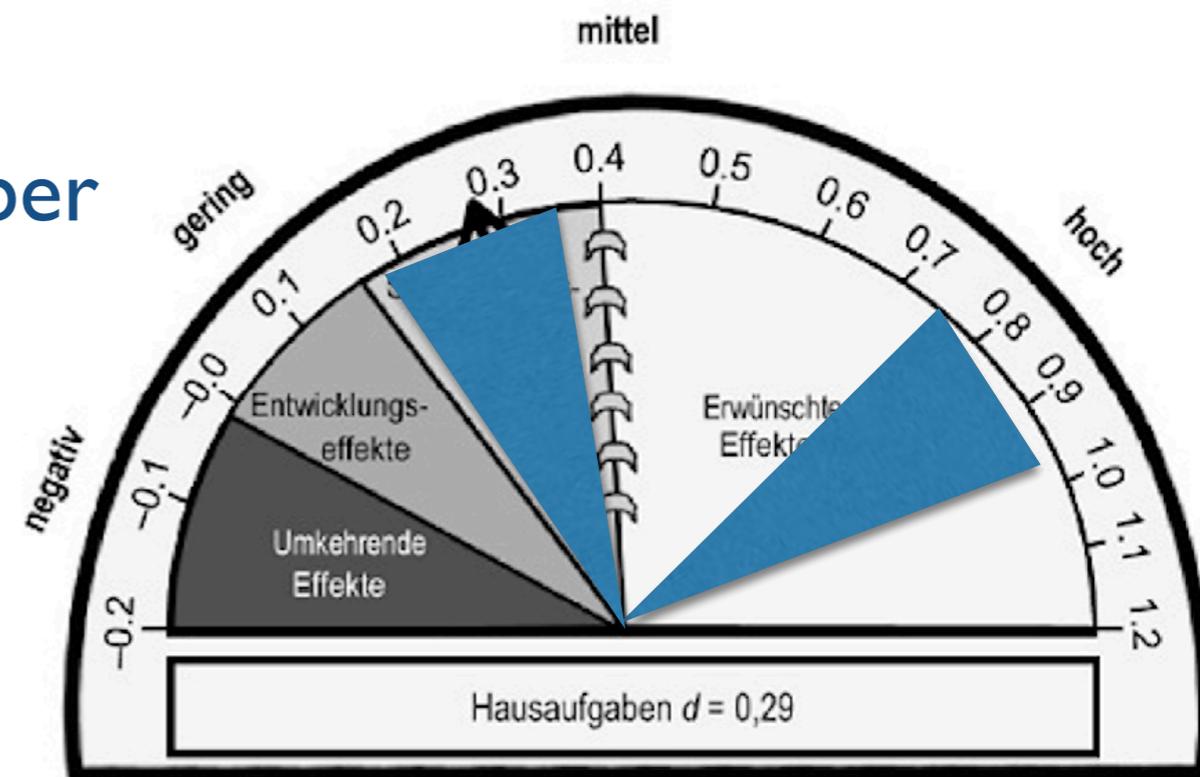
Erwünschte Effekte direkt durch den Arbeitsgeber

Empirische Evidenz: Moderne Psychotherapie zusätzlich zu üblicher medizinischer Behandlung (TAU)

	0-4 months	5-11 months	11-18 months
k	14	10	6
g	.40***	.31***	.20***
g (CI)	.22, .57	.17, .45	.08, .31
Q	30.5**	8.3	5.4
I ²	61%	11%	0%

Erwünschte Effekte falls der Arbeitsgeber
kosten sparen will und wartet

Flückiger, 2014 (über 20 Studien)



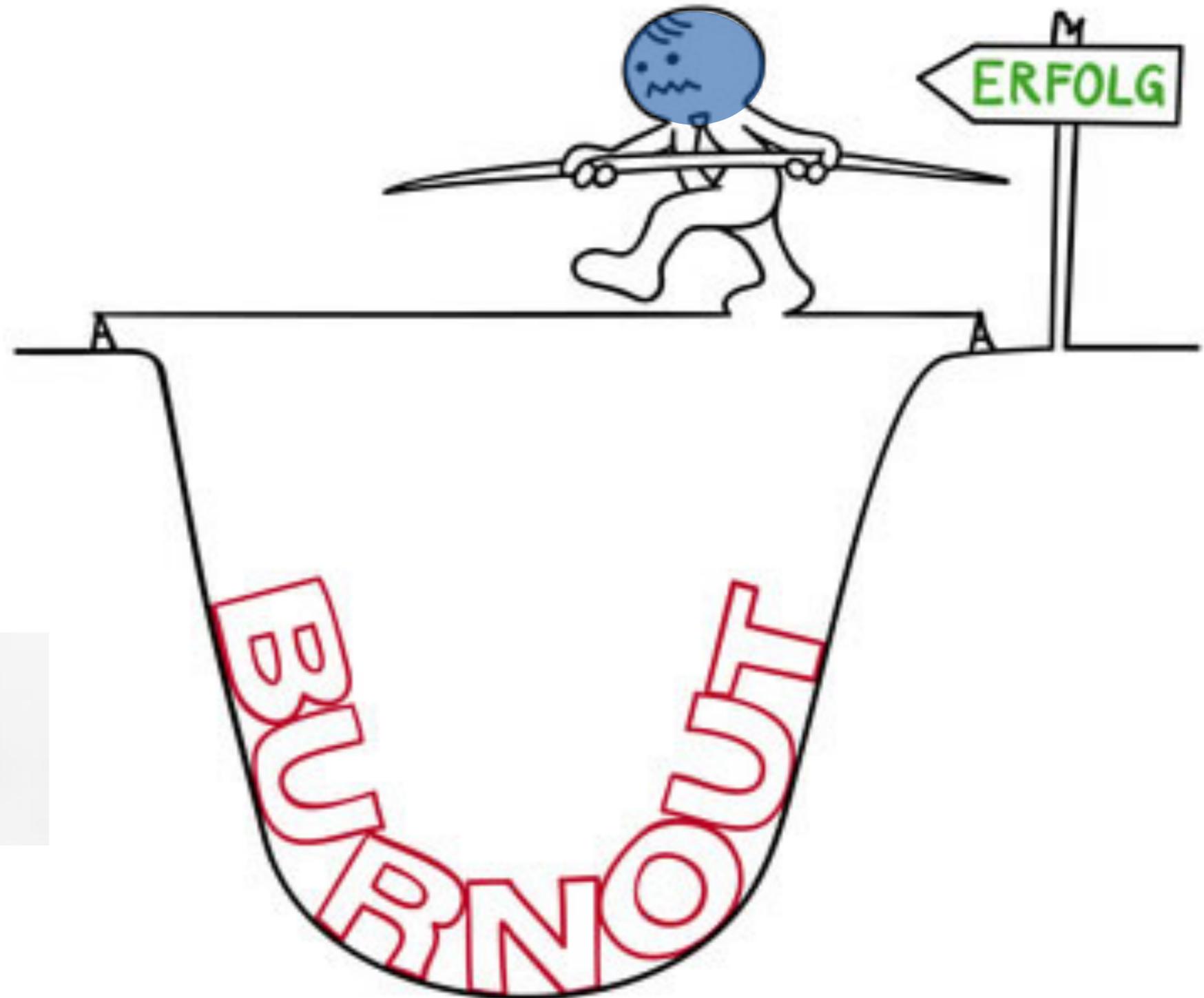
Empirische Evidenz: Moderne Psychotherapie zusätzlich zu üblicher medizinischer Behandlung (TAU)

	0-4 months	5-11 months	11-18 months
k	14	10	6
g	.40***	.31***	.20***
g (CI)	.22, .57	.17, .45	.08, .31
Q	30.5**	8.3	5.4
I ²	61%	11%	0%

Milchbuchrechnung: 20 x 200.- eid. anerkl. Psychotherapie = 4000.-
 = 5 Tage Handwerker-Tagessätze zu 800.-
 (nicht unüblich: Arbeitsausfälle über Monate)
 = 5 Tage stationäre Behandlung zu 800.-
 (übliche stationäre Kosten; 40 Tage = 32'000.-)

Flückiger, 2014 (über 20 Studien)

Empirische Evidenz:
Moderne Psychotherapie zusätzlich zu
üblicher medizinischer Behandlung (TAU)



BESTEN DANK!

Burnout, Ängste und Depressionen im Arbeitskontext^a

^a Prof Dr. Christoph Flückiger, Universität Zürich



**University of
Zurich^{UZH}**