

## „Gesunde Mitarbeiter – Starke Einrichtungen“

DEVAP-Bundeskongress am 21.09.2011 im  
Ev. Johannesstift Berlin

Referenten:

Prof. Dr. Tim Hagemann, Fachhochschule der Diakonie  
Frank Großheimann, BKK Diakonie

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

### Inhalte

- Burnout – was ist das?
- Salutogenese / Pathogenese
- Gesundheitsdaten von Mitarbeitern in der Pflege
- Stressmodell nach Lazarus
- Individuelle Hilfe bei Gefährdung der psychischen Gesundheit
- Psychosoziale Faktoren als Ressourcen bei der Arbeit
- Bedeutung der Führung für die psychische Gesundheit bei der Arbeit

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Definition Gesundheit

„Gesundheit ist die Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl - und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wiederhergestellt wird.“

(Badura/Hehlmann 2003)

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Ein Burnout-Syndrom ist:

- ein **Zustand** ausgesprochener **emotionaler Erschöpfung** mit reduzierter Leistungsfähigkeit.
- ein **Endzustand einer Entwicklungslinie**, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität führt.
- **keine Krankheit** mit eindeutigen diagnostischen Kriterien, sondern eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung und wird meist durch Stress ausgelöst, der nicht bewältigt werden kann.

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann



### Burnout - Die Erschöpfung am Arbeitsplatz

Die Fälle nehmen rapide zu  
Arbeitsunfähigkeit durch psychische  
Erkrankungen



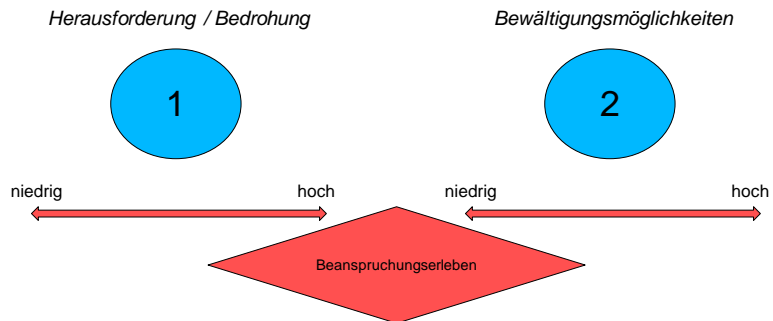
Quelle: Wissenschaftliches Institut der AOK. Alle Angaben  
beziehen sich auf Arbeitsunfähigkeitsfälle der AOK / F.A.Z.-Grafik Niebe



Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

### Psychophysiologische Stressreaktionen

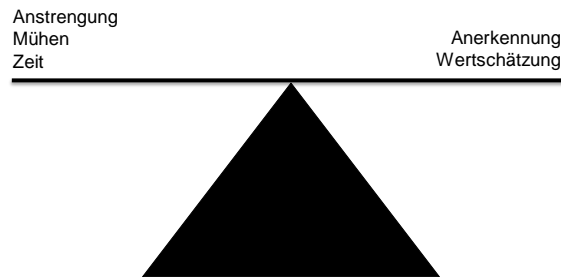
persönliche Einschätzung...



Lazarus, *Stress and Emotion*, 1999, S. 77

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

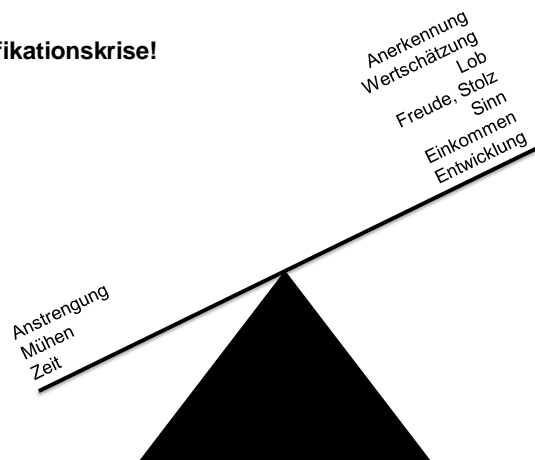
## Anstrengung-Belohnungs-Balance



Gratifikationskrisen-Modell nach Siegrist (1996)

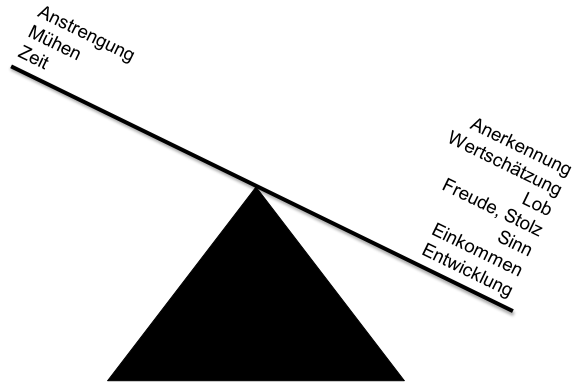
Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Gratifikationskrise!



Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

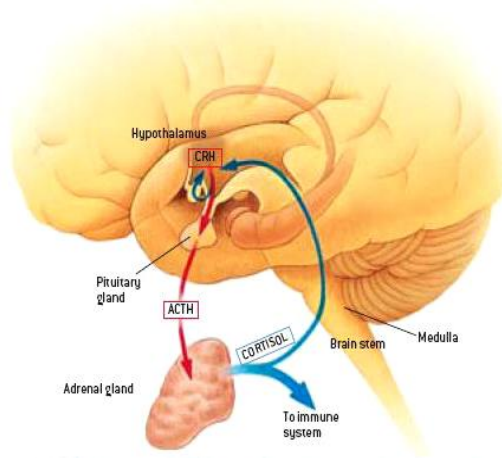
### Resilienz



Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

### Psychophysiologische Stressreaktionen

#### STRESS RESPONSE SYSTEM



Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Burnout

*Erschöpfung  
Gefühl der Erfolglosigkeit  
Somatische Beschwerden*

Gleichgültigkeit, Apathie  
Niedergeschlagenheit  
Sinnlosigkeit  
Antriebsschwäche



## Depression

Angst

*Niedergeschlagenheit  
Antriebsschwäche  
Somatische Beschwerden*

Erschöpfung  
Gefühl der Erfolglosigkeit  
Gleichgültigkeit, Apathie  
Sinnlosigkeit

Früher wurde die Erschöpfung als Folge der Verstimmung gesehen  
- heute gilt die Verstimmung als Folge der Erschöpfung

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

### Grundhaltungen zum Gesundheit / Krankheit

Salutogenese - Wissenschaft von der Entstehung der Gesundheit

Pathogenese - Wissenschaft von der Entstehung der Krankheit

Beide Ansätze sind im Umgang mit psychischen Risiken im Arbeitsprozess bedeutsam.

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## **Kohärenzgefühl als Voraussetzung für gesundes Arbeiten**

- Verstehbarkeit der Arbeit
- Bewältigbarkeit der Arbeit
- Sinnhaftigkeit der Arbeit

Das Kohärenzgefühl (Stimmigkeit) entsteht durch Beziehungen und zwischenmenschliche Kommunikation und ist ein wichtiger Faktor der Salutogenese in Bezug auf die Arbeit.

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## **Was hält einen Mitarbeiter gesund?**

### **Was macht einen Mitarbeiter krank?**

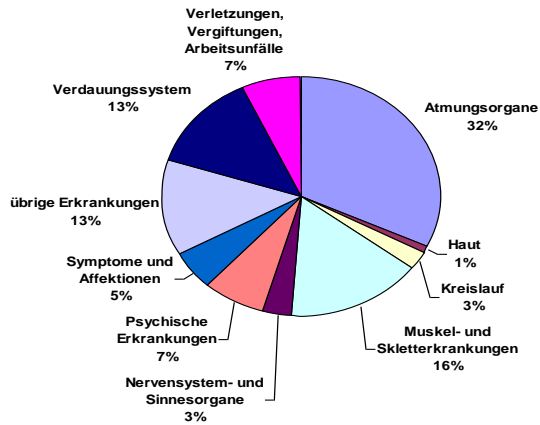
„Gesundheit und Krankheit sind sowohl von Subjektivität geprägte Erlebnisse als auch von objektiven Faktoren bedingte Zustände,“

(Aaron Antonovsky, israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe)

---

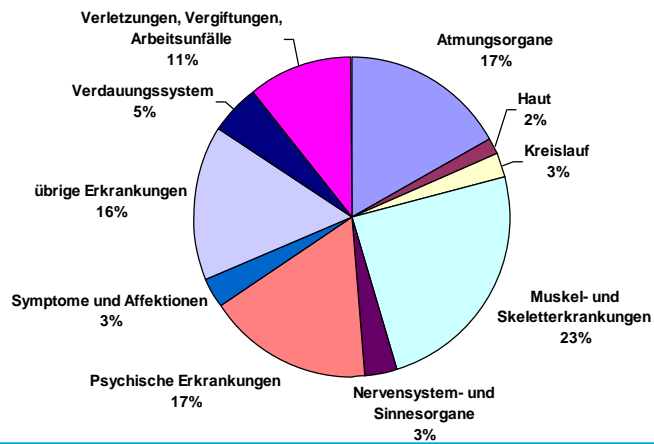
Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

### Das AU-Geschehen in einer ausgesuchten Personengruppe (Pflege) nach AU-Fällen



Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

### Das AU-Geschehen in einer ausgesuchten Personengruppe (Pflege) nach AU-Tagen



Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Individuelle Hilfe bei Gefährdung der psychischen Gesundheit

1. Präventive Psychohygiene:  
hat die Gesunderhaltung des Individuums und der Gesellschaft zum Ziel
  
2. Restitutive Psychohygiene:  
leitet in Lebenskrisen und Konfliktsituationen frühzeitig regenerative und korrigierende Maßnahmen ein
  
3. Kurative Psychohygiene:  
nimmt sich bereits bestehender Einschränkungen an, um diese mit klinischen oder psychotherapeutischen Verfahrensweisen zu heilen

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Präventive Psychohygiene

### Verhaltensprävention

Präventionspaket  
Gesundheits-/Aktivwoche  
3000 Schritte extra

### Verhältnisprävention

Arbeitsverdichtung  
Arbeitsabläufe  
Betriebliche  
Gesundheitsförderung

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Restitutive Psychohygiene

- Fit und Vital-Kompaktkuren
- Gesundheit online ( Gesundheitschats und Foren über [www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de))
- Mutter-Kind-Kuren / Mütterkuren / Vater-Kind-Kuren  
Häuser der Diakonie und Caritas  
Vor- und Nachbetreuung  
Kooperationen mit dem Müttergenesungswerk

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Kurative Psychohygiene

- Hilfsangebote im Rahmen der ambulanten und stationären Versorgung:
- Bei Psychotherapeuten, Psychologen
  - In Tageskliniken
  - Stationäre Klinikaufenthalte

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Angebote der BKK Diakonie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

-Unterstützung bei der Analyse des AU-Geschehens und bei der Planung von Maßnahmen in Ihrem Unternehmen

-Burnout-Prävention/ Stressmanagement – Impulsvorträge auch in Ihrer Einrichtung

-Impulsvortrag „Gesundheitsmanagement als Maßnahme der Personalentwicklung“

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Interventionen aus arbeitspsychologischer Sicht!

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

# Person

- Ernährung
- Bewegung
- Atmung
- Entspannung
- Soziale Einbettung

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

## Faktoren der Arbeitsgestaltung

- Salutogenes Führungsverhalten
- Zeit- bzw. Selbstmanagement
- Multitaskingfalle
- Gestaltung der Kommunikationslandschaft
- Prozeßoptimierung – überflüssige Prozesse
- Gerechtigkeit
- Wertschätzung

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Prof. Dr. Tim Hagemann  
FHdD, Tel. 0521-144 2706,  
Mail: [tim.hagemann@fhdd.de](mailto:tim.hagemann@fhdd.de)

Frank Großheimann  
BKK Diakonie, Tel. 0521-144 5396  
Mail: [frank.grossheimann@bkk-diakonie.de](mailto:frank.grossheimann@bkk-diakonie.de)

---

Referenten: Prof. Dr. Tim Hagemann und Frank Großheimann