

AG 5

- **Jugendpsychiatrische Rehabilitation**
(Vorstellung des Konzepts von Herzogsägmühle)
- **Schnittmengen: Sozialpsychiatrie – Jugendhilfe - Jugendpsychiatrie**
(Austausch zur aktuellen Situation)
- **Vernetzung der Hilfesysteme Kooperationen / Hilfeplanung Gesamtplan / Personenzentrierte Hilfen/Teilhabe SGB IX / Integrierte Versorgung / persönliches Budget etc. (Regionaler Steuerungsverbund)**
(Bericht aus den Regionen)
- **Stressprophylaxe – burn out**
(Input Handout) Diskussion
- **Funktionale Gesundheit – ICF (WHO)**
(Input Handout) Diskussion

Burnout

- 1974 erstmals als Syndrom beschrieben
- Kein einheitliches Konstrukt
- Nach ICD10 und DSM IV keine Diagnose
- Überschneidungen mit
 - ◆ Depression
 - ◆ Neurasthenie
 - ◆ Chronic Fatigue Syndrom

Burnout

- Anhaltende, tiefgreifende Erschöpfung
- Entsteht im Wechselspiel zwischen Persönlichkeit und Arbeitsplatzbedingungen
- Arbeitsbelastung, Stress und psychische Anpassung als Einflussfaktoren
- ICD10: Z73 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten in der Lebensbewältigung
- DSM IV: Zusammenhang mit Arbeit als Voraussetzung für Nutzung der Kategorie

Epidemiologie

- Finnish Health Studie (2000) 18.-60.LJ
 - ◆ 25,2% mittelschweres Burnout
 - ◆ 2,4% schweres Burnout
- Querschnittsstudie Schweden
 - ◆ 9,1% ausgeprägtes Burnout
 - ◆ Frauen > Männer
 - ◆ Bei Lehrern höchste Prävalenz

personenbezogene Ursachen

- Einsatz, Initiative, (Über)Engagement
- Leistungswille, Idealismus
- Misserfolge werden als persönliche Niederlage erlebt
- Neigung zu Selbstüberforderung
- Spätes Erkennen der Problemlage, da es ja um grundsätzlich „gute“ Eigenschaften geht

organisationsbezogene Ursachen

- Hohe Belastung
- Eintönigkeit der Arbeit
- Geringe Anerkennung
- Fehlende soziale Unterstützung
- Arbeitsklima
- Kein messbarer Erfolg der eigenen Arbeit
- Unklarheit in Arbeitsstrukturen

Job-Demand-Control-Modell

- High-strain-Berufe: ↑ Arbeitsbelastung, ↓ Kontrolle
- Low-strain-Berufe: ↓ Arbeitsbelastung, ↑ Kontrolle
- Aktive Berufe: ↑ Arbeitsbelastung, ↑ Kontrolle
- Passive Berufe: ↓ Arbeitsbelastung, ↓ Kontrolle

Symptome/Abfolge

- Warnsymptome der Anfangsphase: ↑ Engagement
- Reduziertes Engagement (Arbeit und sozial)
- Depressive (Schuldgefühle, Selbstmitleid) und aggressive (ungeduldig, launenhaft) Reaktionen
- Abbau von Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität
- Emotionale Verflachung, reduziertes soziales Leben (Gleichgültigkeit)
- Psychosomatische Reaktionen (Schlaf, Sucht etc.)
- Verzweiflung, Depression, Suizidalität

personbezogene Prävention

- Gleichgewicht zwischen Arbeit und Entspannung
- Zeitdruck abbauen
- Ansprüche überdenken
- Situationen meiden, die einem nicht gut tun
- „Nein“-Sagen lernen
- Entspannungsmethoden
- Allgemeine Info über Burnout
- Mitarbeitergespräche mit Schwerpunkt Arbeitsbelastung/-überlastung
- Vertrauensfrau/mann für Überlastung/Burnout

organisationsbezogene Prävention

- Aufgabenvielfalt
- Freiräume zur individuellen Gestaltung
- Ausreichende personelle Besetzung
- Klar definierte Arbeitsaufgaben und Rollen
- Flexible Arbeitszeit
- Aus/Weiterbildung
- Supervision
- Transparenz von Strukturen und Gremien
- Pufferkapazitäten für Engpässe (Kurzzeitvertretungen)
- Höhere Dichte an teamübergreifenden Supervisionen
- Klare Stellenbeschreibungen
- In Leitungsbesprechungen Schwerpunkte setzen
 - ◆ Mitarbeiterzufriedenheit
 - ◆ Krankenstand
 - ◆ Unzufriedenheit mit