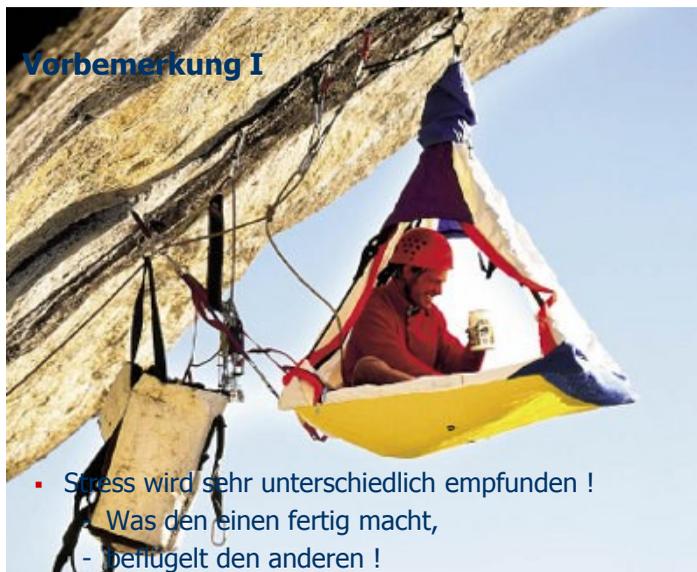




Burnout, Stress, Depression



- **Vorbemerkung I**

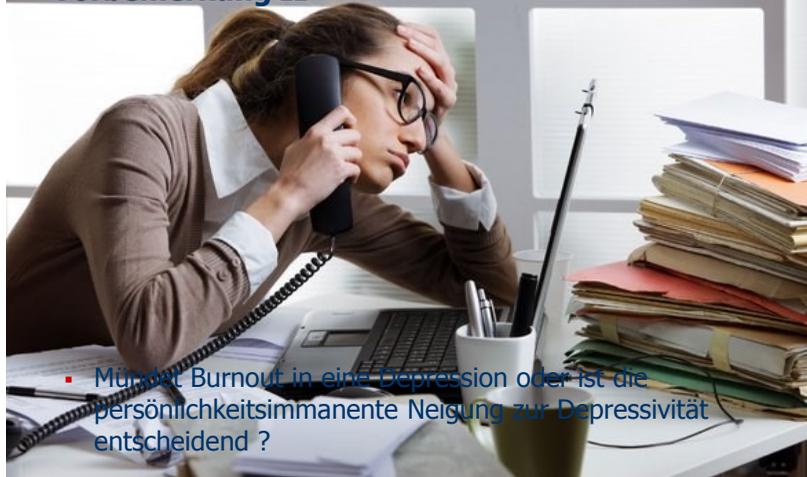


- Stress wird sehr unterschiedlich empfunden !
Was den einen fertig macht,
- beruhigt den anderen !



Burnout, Stress, Depression

- **Vorbemerkung II**



- Mühsam: Burnout in eine Depression oder ist die persönlichkeitsimmanente Neigung zur Depressivität entscheidend ?



Burnout, Stress, Depression

- **Vorbemerkung III**

- Burnout wird überwiegend im Zusammenhang mit beruflicher Belastung in der Öffentlichkeit diskutiert ABER



- ... war das Arbeiten früher leichter,
- ... sind das Berufsleben und der gesellschaftliche Druck heute wirklich härter



Burnout

- **Erschöpfte (ausgebrannte) Gesellschaft:**

Krankheitstage durch Burnout je 1000 Krankenversicherter

- 2004: 4,6
- 2012: 87,5 Krankheitstage
- eine Steigerung 2000% in 8 Jahren !!! (Quelle FAZ 2014)



Depression (Burnout) am Arbeitsplatz

12
Jun
2014

Depression am Arbeitsplatz

Depressionen – von Unternehmen unterschätzt

Wie ein aktueller Bericht der London School of Economics and Political Science und dem Kings College London zeigt, verursachen Abwesenheit und der Produktivitätsverlust durch eine Depression große wirtschaftliche Einbußen. Der Bericht basiert auf der IDEA-Studie (siehe dazu Infokasten), welche dazu weiterentwickelt wurde.

IDEA-Studie

Die IDEA-Studie (Impact of Depression at Work in Europe Audit) wurde in sieben europäischen Ländern durchgeführt und es nahmen insgesamt 7.065 Personen im Alter von 16-64 Jahren teil. Die Studie belegt, dass Depression die am zweithäufigsten vorkommende psychische Erkrankung ist. Die Konzentrationsschwäche als kognitive Beeinträchtigung wird von den Betroffenen als besonders belastend wahrgenommen.



Depression (Burnout) am Arbeitsplatz

12
Jun
2014

Depression am Arbeitsplatz

Depressionen – von Unternehmen unterschätzt

Wie ein aktueller Bericht der London School of Economics and Political Science und dem Kings College London zeigt, verursachen Abwesenheit und der Produktivitätsverlust durch eine Depression große wirtschaftliche Einbußen. Der Bericht basiert auf der IDEA-Studie (siehe dazu Infokasten), welche dazu weiterentwickelt wurde.

IDEA-Studie

Die [IDEA-Studie](#) (Impact of Depression at Work in Europe Audit)

- **krankheitsassoziierte Kosten ca. 95 Milliarden € /a**
- **aktuell 30 Millionen Menschen kämpfen in Europa** mit einer Depression (besonders gefährdet sind geschiedene, halbtags arbeitende Frauen).
- **heimliche Krankheit** (20 bis 55 Prozent der Erkrankten nehmen sich eine Arbeitsauszeit, vor allem Akademiker. Jedoch nennen sie ihrem Arbeitsgeber den Grund dafür nur zögernd oder gar nicht)



Burnout - Syndrom

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand von ...

- **körperlicher** (Diffuse Beschwerden – Herzjagen, Schwitzen, Schmerzen aller Art, Magen-Darm-Störungen)
- **geistiger** (Konzentrationsstörungen, Leistungseinbußen, chronische Müdigkeit)
- **und seelischer** (Angstgefühle, Schlafstörungen, Unfähigkeit abzuschalten, Reizbarkeit, Panikattacken, Rückzug, negative Gefühle, Depressionen)

... Erschöpfung

Burnout - Ursachen



Burnout - Symptome



Körperliche Symptome	Psychische Symptome	Soziale Probleme
Blutdruck- und Pulserhöhung Atembeschwerden Engegefühl in der Brust Übelkeit Verdauungsstörungen Magen-Darm-Ulcera Kopf- und Rückenschmerzen Schlafstörungen und Alpträume Infektanfälligkeit	Konzentrations-/ Gedächtnisstörung Desorganisation / mangelnde Präzision Entscheidungsunfähigkeit Interesselosigkeit Depressivität Aggressionen Substanzmißbrauch (Alkohol, Sedativa)	reduzierte Anteilnahme an anderen Eifersucht Konflikte mit Angehörigen Meidung informeller Kontakte Rückzug am Arbeitsplatz Vereinsamung

Burnout - Symptome



Körperliche Symptome	Psychische Symptome	Soziale Probleme
Blutdruck- und Pulserhöhung Atembeschwerden Engegefühl in der Brust Übelkeit Verdauungsstörungen Magen-Darm-Ulcera Kopf- und Rückenschmerzen Schlafstörungen und Alpträume Infektanfälligkeit	Konzentrations-/ Gedächtnisstörung Desorganisation / mangelnde Präzision Entscheidungsunfähigkeit Irritierbarkeit Depressivität Aggressionen Substanzmißbrauch (Alkohol, Sedativa)	reduzierte Anteilnahme an anderen Eifersucht Konflikte mit Angehörigen Meidung informeller Kontakte Rückzug am Arbeitsplatz Vereinsamung

Ist das nicht charakteristisch für eine Depression?

Depression - Symptome



depressive Verstimmung (Suizidalität)

Desinteresse

Grübeln, Gedankenkreisen, Pseudodemenz / Konzentrationsdefizit

Zwänge

Gefühl der Gefühllosigkeit - innere Leere

Angst (Phobie, Angst vor der Angst, Arachnophobie, Agoraphobie, Claustrophobie), Unruhe

Insuffizienz-, Schuldgefühle

(Durch-) Schlafstörungen

Energielosigkeit

Wachliegen

Morgentief

sozialer Rückzug, Einengung

Antriebsarmut

vegetative Symptome (Schweißsekretion, Frösteln, Kribbeln, Brennen, ...)

funktionelle Störungen (Kopfdruck, Engegefühl, Atemnot, Kloßgefühl, Magendruck, Rückenschmerz)

Depression - Burnout



Stigmatisierung - Auszeichnung



- **Depressionen**
 - **psychische Krankheiten hat man nicht**
- **Burnout-Diagnose**
 - **ein betroffener ist Opfer**
 - Opferrolle ist aber problematisch für die Therapie

Vulnerabilität - Resilienz



Warum bekommen bei bestimmten Belastungen nur einzelne Menschen ein Burnout ?



- **Vulnerabilitätsfaktoren**
- **Resilienzfaktoren**

Vulnerabilität - Resilienz



- Der eine hält mehr aus ...



- ... der andere weniger

Depression



... eine Krankheit mit vielen Gesichtern

NACHRICHTEN

Freitag, 23. März 2001



Freitag, 23. März 2001

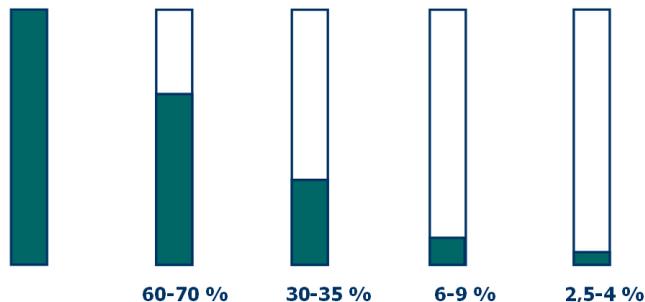
Depression: Neunzig Prozent der Patienten nicht richtig behandelt

München (netdoktor.de) – Vier Millionen Deutsche leiden unter Depressionen, aber etwa neunzig Prozent aller Patienten werden nicht richtig behandelt, sagte Prof. Ulrich Hegerl, Sprecher des Großforschungsprojektes Kompetenznetz 'Depression'. "Obwohl die Krankheit mit Antidepressiva und Psychotherapie erfolgreich zu behandeln ist, erhalten derzeit nur etwa zehn Prozent aller Betroffenen eine Therapie, die dem Stand der Forschung entspricht", erklärte Hegerl anlässlich des Weltgesundheitstages am 7. April 2001. Eine Fortbildung von Hausärzten könnte nach Erkenntnissen der Kompetenznetz-Wissenschaftler die Behandlungssituation depressiver Menschen entscheidend verbessern. Denn Depressionen würden in 50 Prozent aller Fälle

Depression – häufig unzureichend behandelt



Behandlungsbedürftige Depressionen	In hausärztlicher Behandlung	Als Depression diagnostiziert	Suffizient behandelt	Nach 3 Mo. Behandlung compliant
Gesamtzahl ca. 4 Mio.	2,4-2,8 Mio.	1,2-1,4 Mio.	240-360 Tausend	100-160 Tausend



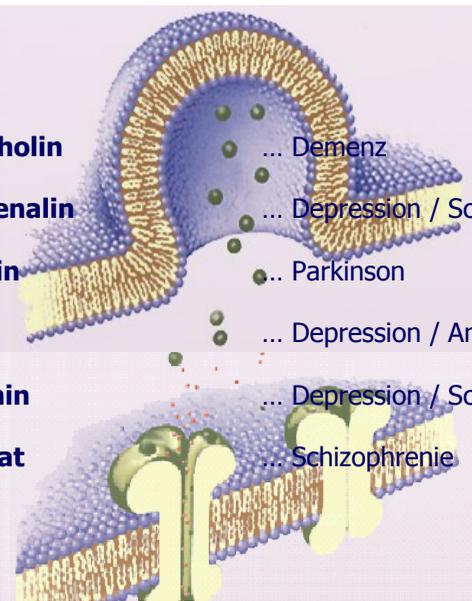
Kompetenznetz Depression, 2001; aus: Laux G (Hrsg.); Springer-Verlag 2002



Wie funktioniert Depression (... Burnout) ?

Neurotransmitter



- 
- The diagram illustrates a synapse with a presynaptic terminal (top) and a postsynaptic terminal (bottom). The presynaptic terminal contains vesicles of neurotransmitters (green and red spheres) that are released into the synaptic cleft. The postsynaptic terminal has receptors (yellow structures) that bind to these neurotransmitters. The neurotransmitters are listed on the left, and their associated conditions are listed on the right.
- **Acetylcholin** ... Demenz
 - **Noradrenalin** ... Depression / Schmerz
 - **Dopamin** ... Parkinson
 - ... Depression / Antrieb
 - **Serotonin** ... Depression / Schmerz / Angst
 - **Glutamat** ... Schizophrenie

Depression / Burnout - Symptome

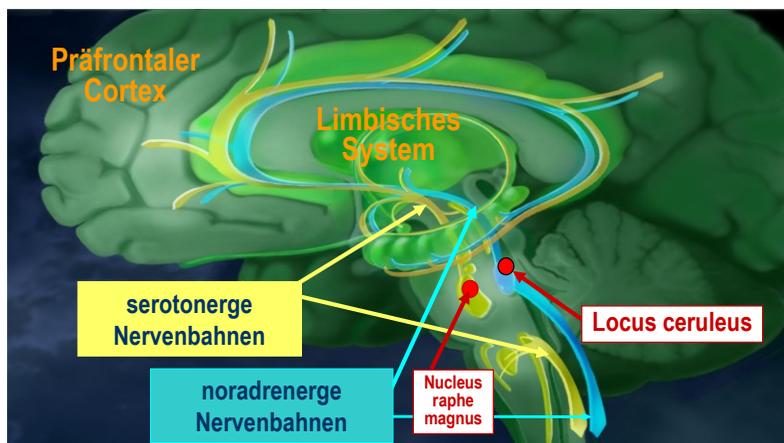
hypothetische Topographie



Symptom	Schaltkreis
Depressive Stimmung und Traurigkeit	Medialer präfrontaler Cortex, anteriores Cingulum und orbitofrontaler Cortex
Schlafstörungen	Hypothalamische Schlaf-Wach-Umkehr, Schlafzentren des Hirnstamms
Konzentrationsstörungen	Dorsolateraler präfrontaler Cortex
Änderung von Gewicht oder Appetit	Hypothalamus
Müdigkeit und Energiemangel	Körperliche Abgeschlagenheit: Striatum, Cerebellum und Rückenmark Mentale Abgeschlagenheit: dorsolateraler präfrontaler Cortex
Mangel an Interesse und Freude	Hypothalamus und limbische ‚Lustzentren‘ (Nucleus accumbens)
Wertlosigkeits- oder Schuldgefühle und Suizidgedanken	Amygdala, anteriores Cingulum, medialer präfrontaler Cortex, orbitofrontaler Cortex
Psychomotorische Agitiertheit oder Verlangsamung	Striatum, Cerebellum

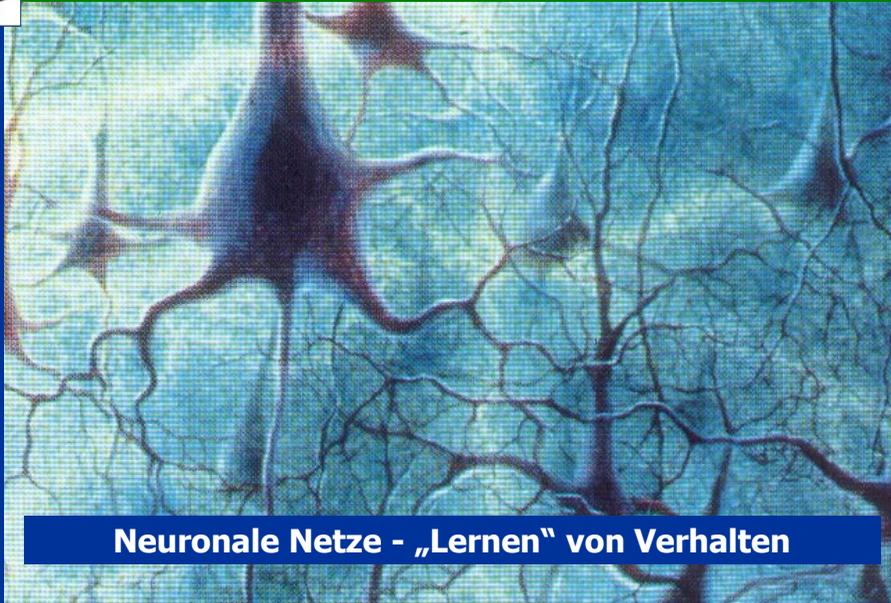
Adaptiert nach Stahl SM J Clin Psychiatry. 2003; 64(11):1282-3.

Neurobiochemie



Verma S, Gallagher RM, 2000, Int Rev Psychiatry, 12(2): 103-114.
Blier p, Abbot FV, 2001, J Psychiatry Neurosci, 26(1): 37-43.

Neuronale Netze



Neuronale Netze - „Lernen“ von Verhalten

Depression

Aufwärts – und Abwärtsspirale



... entsprechend notwendig ist
Zeit zur Rehabilitation !!

**Nach der Beseitigung der
biochemischen Defizite
besteht die Möglichkeit,
wieder positive Erfahrungen
zu machen !**

In der Konsequenz kommt es zur
Rehabilitation entlang einer
Aufwärtsspirale

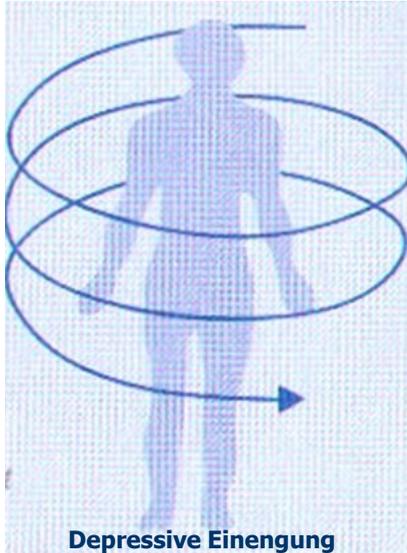
Eine Depression / oder andere
psychische Verstimmung
entwickelt sich langsam,
Kontinuierlich, über Wochen !

**Niedergeschlagenheit,
Interesselosigkeit,
Rückzug,
fehlende Erfolgserlebnisse,
fehlende Stimuli,
fehlende Außenkontakte
reduziertes Selbstvertrauen,
...**

beschreiben die sog.
Abwärtsspirale

Depression

Aufwärts – und Abwärtsspirale



Eine Depression / oder andere psychische Verstimmung entwickelt sich langsam, kontinuierlich, über Wochen !

**Niedergeschlagenheit,
Interesselosigkeit,
Rückzug,
fehlende Erfolgserlebnisse,
fehlende Stimuli,
fehlende Außenkontakte
reduziertes Selbstvertrauen,
....**

beschreiben die sog.
Abwärtsspirale

Depression

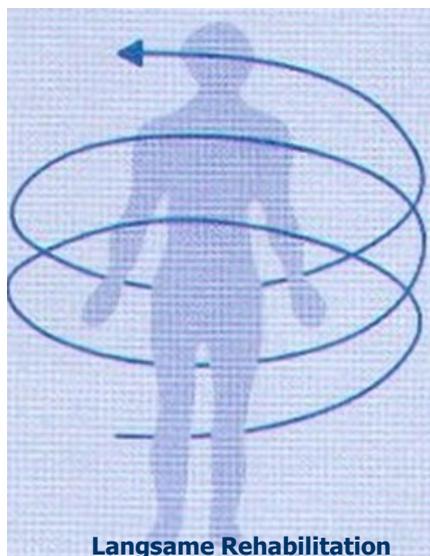
Aufwärts – und Abwärtsspirale



... entsprechend notwendig ist
Zeit zur Rehabilitation !!

**Nach der Beseitigung der
biochemischen Defizite
besteht die Möglichkeit,
wieder positive Erfahrungen
zu machen !**

In der Konsequenz kommt es zur
Rehabilitation entlang einer
Aufwärtsspirale



Psychiatrische Neurowissenschaft



Erkenntnisse der modernen Psychiatrie / Neurobiologie ..

Neuronale Netzwerke und Neurotransmitterstörungen zwingen zu einer raschen und konsequenten Therapie

Psychopharmaka wirken

- beruhigend / antriebssteigernd
- schlaffördernd
- stimmungsaufhellend
- angstlösend
- schmerzdistanzierend
- positiver Einfluß auf zwanghaftes Verhalten / Eßstörung

Sie müssen jedoch vertrauensvoll, regelmäßig und fachärztlich überwacht eingenommen werden.

Antidepressiva



- **MAO – Hemmer**
 - Jatrosom, Aurorix
- **tri - / tetrazyklische Antidepressiva**
 - Opipramil (Insidon), Amitriptylin (Saroten), Amitriptylinoxid (Equilibrin), Trimipramin (Stangyl), Clomipramin (Anafranil), Maprotilin (Ludimil), ...
- **Antihistaminika, atyp. Neuroleptika**
 - Atarax, Sulpirid, ...
- **SSRIs select. Serotonin-Reuptake Inhibitoren**
 - Fluoxetin (Fluctin), Sertralin (Gladem/Zoloft), Citalopram (Cipramil), Escitalopram (Cipralext), Mirtazapin (Remergil)
- **SNARIs select. Noradrenalin-Reuptake Inhibitoren**
 - Reboxetin (Solvex)
- **SSRI+SNARIs**
 - Venlafaxin (Trevilor), Duloxetin (Cymbalta/Yentreve/Arclaim)
- **NDRI Noradrenalin und Dopamin Aufnahmehemmer**
 - Bupropionhydrochlorid (Elontril)

Antidepressiva



- **MAO – Hemmer**
 - Jatrosom, Aurorix
- **tri - / tetrazyklische /**
 - Oipramil (Insidon), Ar Trimipramin (Stangyl),
- **Antihistaminika, atyp**
 - Atarax, Sulpirid, ...
- **SSRIs select. Serotonin**
 - Fluoxetin (Fluctin), Ser EsCitalopram (CipraleX
- **SNARIs select. Noradre**
 - Reboxetin (Solvex)
- **SSRI+SNARIs**
 - Venlafaxin (Trevilor), E
- **NDRI Noradrenalin u**
 - Bupropoinhydrochlorid

**echte Psychopharmaka
und
Beruhigungsmittel
unterscheiden sich !!**

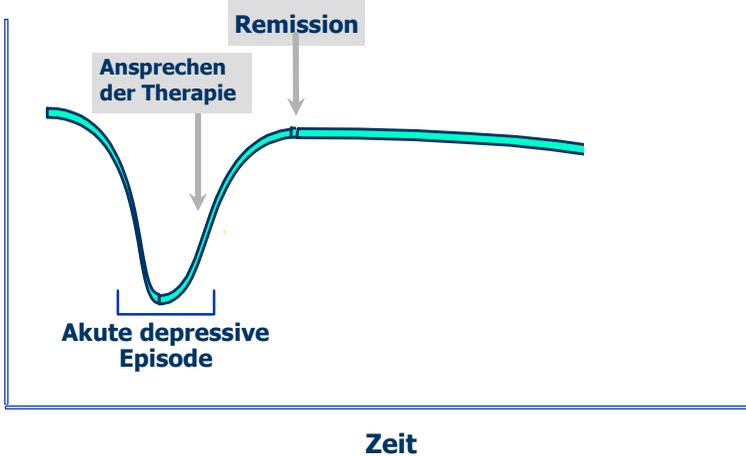
Anspruch an die „Schulmedizin“



Verlauf der Depression



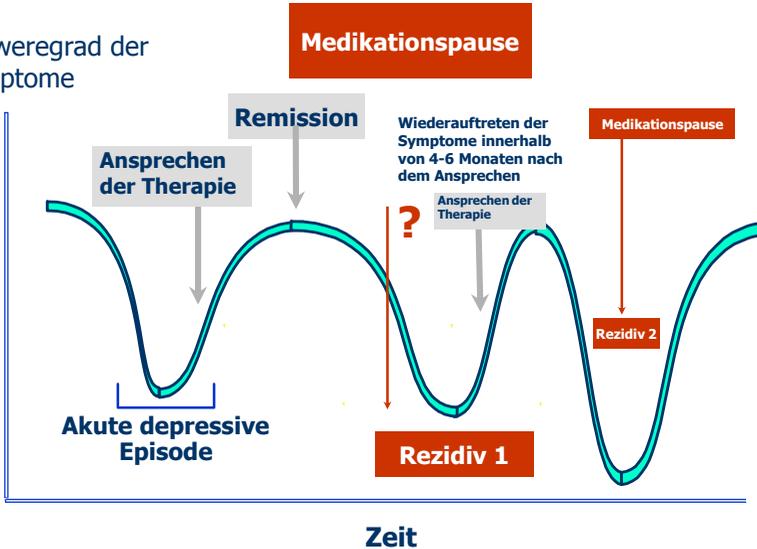
Schweregrad der Symptome



Verlauf der Depression



Schweregrad der Symptome



Körper und Seele ? ... wie zur Psychopharmakotherapie motivieren ?

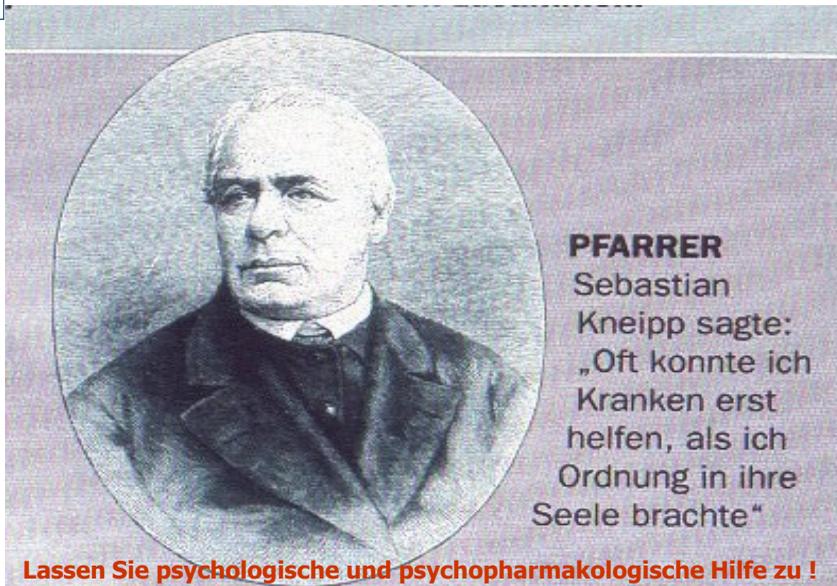


Nicht vernachlässigt werden darf die Wechselwirkung zwischen

Psyche und körperlicher Krankheit

- im psychischen Tief
 - **fehlt die Kraft und der Wille zur Rehabilitation**
 - **ist die Immunlage geschwächt**
 - **sind körperliche Krankheiten progredient**
 - **sind Schmerzen unerträglich**
 -

Körper und Seele ?



biologische Psychiatrie ...



- Depressiv / erschöpft nach entsprechender Belastung wird in erster Linie der, der dazu eine **Prädisposition** hat !
- **Neurotransmitter** und damit die Psychopharmakologie spielen
- neben der Erkenntnis um **neuronale Netze** eine entscheidende Rolle !

biologische Psychiatrie ...



- **Depressiv / erschöpft nach entsprechender Belastung wird in erster Linie der, der dazu eine Prädisposition hat !**
- **Neurotransmitter und damit die Psycho-pharmakologie spielen**
- **neben der Erkenntnis um neuronale Netze eine entscheidende Rolle !**

- **Alleine die Biochemie ist es aber sicherlich nicht ...**
 - ... auch die Entwicklungsumstände, der biographische Hintergrund, die Sozialisation, das aktuelle psychosoziale Umfeld spielen eine Rolle

... Psychotherapie



- **Psychotherapie (altgr. *psycho* ‚Seele‘ und *therapía* ‚heilen‘)**
 - Formen psychologischer Verfahren, die ohne Einsatz medikamentöser Mittel auf die Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheiten, Leidenszustände oder Verhaltensstörungen zielen.
- **Psychotherapieformen**
 - **Verhaltenstherapie** - Veränderungen der sozialen Umgebung und Interaktion; Förderung von Fähigkeiten, Selbstregulation.
 - kognitive Verhaltenstherapie – Bewußtmachung von Gedanken und Bewertungen bewusst; Möglichkeit der Korrektur von Verhaltensweisen
 - Tiefenpsychologie (z. B. der Psychoanalyse) - Auseinandersetzung mit "dem Unbewussten" (oder Nichtgewussten), Klärung der Hintergründe eines Leidens

Psychiatrie / Psychopharmakologie



Erkenntnisse der modernen Psychiatrie / Neurobiologie ..

- Depressive leiden unter einer **Störung der geirneigenen Biochemie**
- **Neuronale Netzwerke**,
 - Lernen krankhaften Verhaltens, Fühlens und Denkens spielt eine bedeutende Rolle

die **Ausprägung und Ausgestaltung der Erkrankung** hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- vom psychozozialen Umfeld,
- von der Bildung,
- von den Fähigkeiten des Kranken, sich verbal auszudrücken,
-

... Psychotherapie ... („der selbstbewußt Kranke“)

Psychiatrie / Psychopharmakologie



Prof. Spitzer (Nervenheilkunde 7/2006)

- „finden solche Patienten dann einen Psychotherapeuten, bildet sich nicht selten eine besonders unheilige Allianz zwischen dem Geschichtenerzähler in einem kranken Gehirn (Anm.: Im Zusammenhang des Originalartikels erläutert) und einem von allen Beitragszahlern gut entlohnten Geschichtendeuter.
- Niemand wird gesund, aber es wird erzählt und gedeutet, was das Zeug hält.
- Es gehört zu den Errungenschaften der modernen Medizin, dies durchschaut zu haben. Der Psychiater (Anm.: gemeint ist die biologische Psychiatrie) hat gelernt, hinter die Oberfläche zu schauen, und zu erkennen, was dem Patienten fehlt. Und er hat gelernt, daß Reden so ziemlich das Oberflächlichste ist, was man mit einem Patienten anstellen kann.
- Eine Krankheit des Gehirns durch Reden heilen zu wollen, ist etwa so sinnvoll, wie einen Computer dadurch am Absturz hindern zu wollen, daß man eintippt: ... „bitte nicht abstürzen“ !“

... Psychotherapie ... („der selbstebewußt Kranke“)



Pfusch an der Seele

Wie Psychotherapie krank machen kann

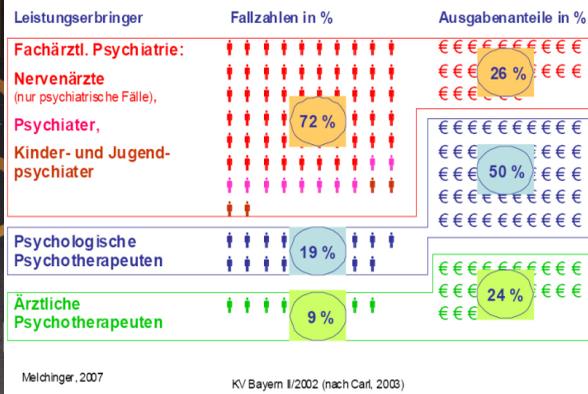


„Stern“ / Ende 2006



Pf
S
Wie
mac

Leistungserbringer, Fallzahlen und Ausgabenanteile in der vertragsärztlichen psychiatrischen Versorgung am Beispiel Bayern (2002)



„Stern“ / Ende 2006



Einladung zum Fortbildungsseminar:

„Nebenwirkungen von und Schäden durch Psychotherapie“

Dr. biol. hum. Robert Mestel
Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Abt. Leiter Qualitätssicherung/Forschung
in den HELIOS Kliniken Bad Grönenbach
am Mittwoch, dem 19. Oktober 2016, von 17:00 - 19:15 Uhr.

Zum Inhalt:

- Es wird auf die unerwünschten Nebenwirkungen einer korrekt durchgeführten Psychotherapie eingegangen (z. B. **Trennung vom Partner während Behandlung; Wartezeiten mit Gefahr einer Verschlimmerung**) und auf negative Therapiefolgen, also Nebenwirkungen, die durch die Psychotherapie verursacht wurden.
- Kunstfehlerfolgen wie Suizidalität nach sexuellen Übergriffen durch Psychotherapeuten werden thematisiert und zuletzt wird auf die häufig zitierte
- Liste potentiell schädigender Therapien von Scott Lilienfeld bzw. "fringe therapies" eingegangen (z. B. *Trauma-Debriefing, Rebirthing, Festhaltetherapie, Recovered Memory Therapie, Trauer Beratung bei Menschen in normalen Trauerprozessen, Expressiv-experientielle Katharsis-Therapien, Facilitated communication und Boot-Camp Interventionen bei Verhaltensstörungen*). Weiter werden die *Familienaufstellungen* nach der Variante Bert Hellinger als potenziell schädigend dargestellt.

Vorabinformationen zu Wirkfaktoren der Psychotherapie, auf den dieser Vortrag aufbaut, sind in einem Vortrag des Autors bei youtube zu entnehmen (Stichwort Mestel youtube).



Lassen Sie Chemie zu

- **Evidenzbasierte Medizin**

- State of the art
- beruht auf dem jeweiligen aktuellen Stand der klinischen Medizin auf der Grundlage klinischer Studien und medizinischen Veröffentlichungen, die einen Sachverhalt erhärten oder widerlegen

- **Kontrollinstanzen**

- FDA, EMA
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

alternative / komplementäre Therapie



Burnout / Depression



In der Therapie richtig ist, was hilft !

- Psychiatrie und Psychopharmakologie
 - Psychotherapie
- sind nur scheinbare Gegensätze

Erschöpfung ist ... gut behandelbar !



sie kann
wieder
lachen

- mit kompetenter Hilfe
- bei konsequenter Therapie
psychopharmakologisch,
psychiatrisch und psychotherapeutisch
- bei einem vertrauensvollen
Arzt-Patienten-Verhältnis

DEPRESSION



Dr. med. Michael Lang
Prof. Dr. med. H. Schreiber
Dr. med. Martin Krauß
Prof. Dr. med. Anselm Kornhuber
Dr. med. J. Kriebel
Dr. med. Lukas Cepek

Neurologie, Psychiatrie,
Umweltmedizin, Geriatrie, Verkehrsmedizin
Intensivmedizin, Schmerztherapie,
Rehabilitation, Flugmedizin

Pfauengasse 8
89073 Ulm/Donau

Telefon	0731-65665
Telefax	0731-65420
e-mail	info@neurologie-ulm.de
internet	www.neurologie-ulm.de



NeuroPoint

Patientenakademie
Gedächtnis – und
Schlafdiagnostik
Ernährungsberatung
Studienzentrum

Pfauengasse 8
89073 Ulm/Donau

Telefon	0731-60280440
Telefax	0731-60280441
e-mail	info@neuropoint.de
internet	www.neuropoint.de
