

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement zur Burnout - Prophylaxe – Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Präventionsprogramm GUSI®

Kammerkolloquium
Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten
Prophylaxemassnahmen bei beruflichem „Burnout“
Düsseldorf, April 2013

- Dr. med. Dieter Olbrich
Ärztlicher Direktor
Rehabilitationszentrum Bad Salzuflen
Deutsche Rentenversicherung Bund





Ressourcenorientiertes Selbstmanagement zur Burnout - Prophylaxe – Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Präventionsprogramm GUSI®

1. Burnout – Diagnostik und Befunde
2. Das Präventionsprogramm GUSI®
3. Das ZRM® - Training
4. GUSI® Ergebnisse – interne und externe Evaluation
5. GUSI® - Gesundheitsförderung mit Haltungszielen

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement zur Burnout - Prophylaxe – Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Präventionsprogramm GUSI®

1. Burnout – Diagnostik und Befunde

2. Das Präventionsprogramm GUSI®

3. Das ZRM® - Training

4. GUSI® Ergebnisse – interne und externe Evaluation

5. GUSI® - Gesundheitsförderung mit Handlungszielen

ÄrztInnen.....

- sind eine der am stärksten von burn-out betroffene Berufsgruppe;
- haben eine höhere Prävalenz an psychogenen Erkrankungen als die Allgemeinbevölkerung;
- haben eine um den Faktor 3 höhere Suizidrate als die Allgemeinbevölkerung;
- haben eine 2-3x höhere Suchtrate als die Allgemeinbevölkerung

Fazit: Wir ÄrztInnen sind eine Risikogruppe !

Burnout-Studienergebnisse

Krankenhausärzte

Verteilung der Subskala "emotionale Erschöpfung"

Burnout-Classification nach Kalimo et al. (2003)	Häufigkeit	Verteilung
keine Burnout-Symptome (0-1.49)	72	26%
Vorhandene Burnout-Symptome (1.50-3.49)	150	54%
Schwerwiegende Burnout-Symptome (3.5 – 6)	55	20%
N	277	100.0%

26%

74%

Risikofaktoren und Präventionsziele

- **Burnout-Risiken:**
 - zu hohe Arbeitszentriertheit, Verlust des „privaten Schutzraums“
 - mangelnde soziale Unterstützung im Beruf
 - Sozialer Rückzug, dadurch
 - Beziehungsstörungen im privaten Bereich
- **Präventionsziele:**
 - Förderung der Distanzierungsfähigkeit
 - Förderung der sozialen Vernetzung
 - Entwicklung von Handlungsfähigkeit zur Entwicklung einer guten Balance („Umschalten“)

Quelle: E.Rahner, Das Burnout-Syndrom bei Ärzten Dissertation FU Berlin, 2011

Selbstregulation und Handlungsfähigkeit



Je breiter der individuelle „grüne Korridor“, um so ausgeprägter ist das Erleben von Selbstwirksamkeit und die Handlungsfähigkeit!

Arbeitsbezogenes **V**erhaltens- und **E**rlebensmuster; (Schaarschmidt & Fischer, 1996)

AVEM unterscheidet drei Bereiche arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens, die in Bezug auf den Umgang mit beruflichen Belastungen bedeutsam sind.



Arbeitsengagement

- Wie stark engagiert sich eine Person für ihren Beruf?
- Wie wichtig ist der Beruf für die Person?

Widerstandskraft

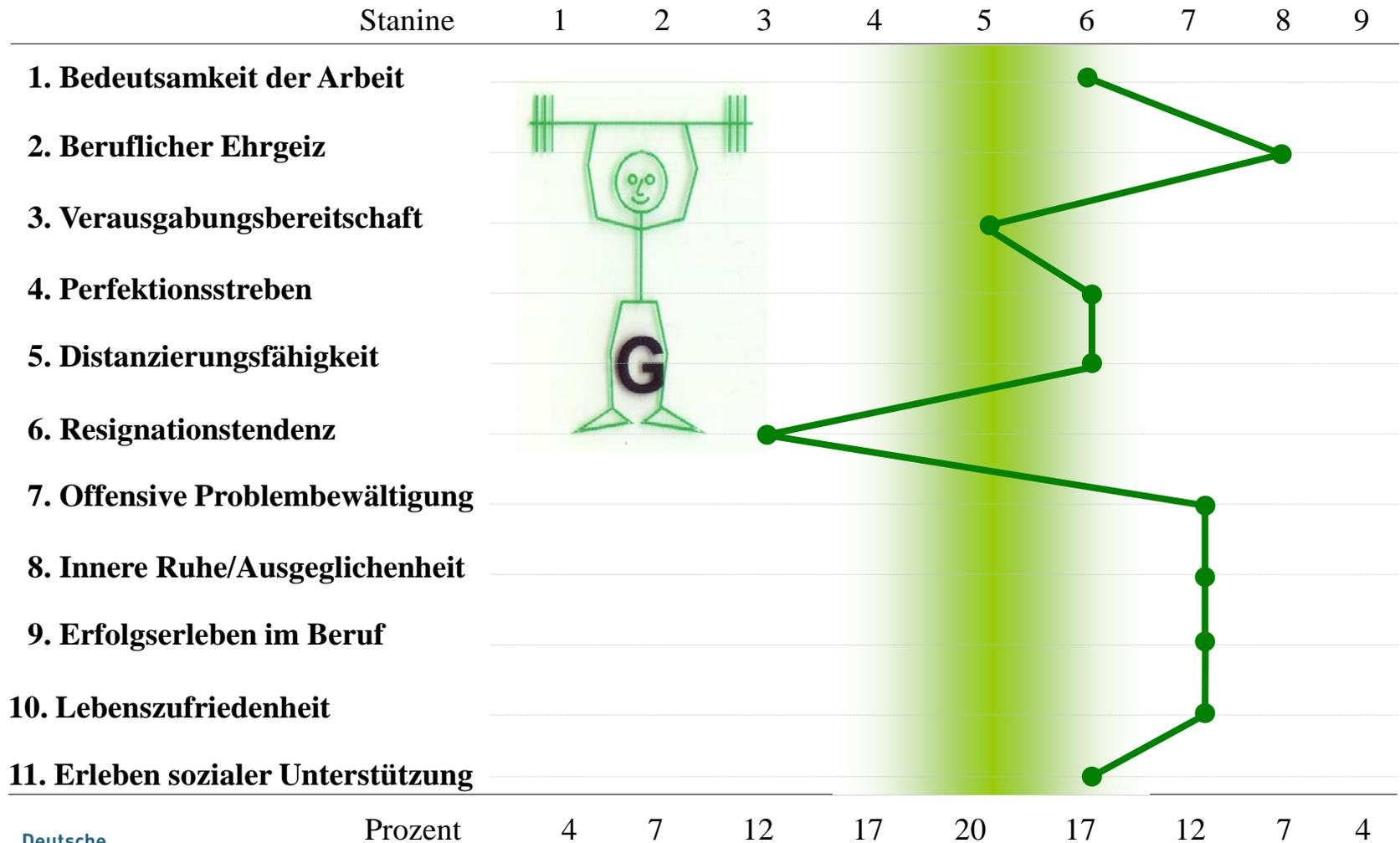
- Mit welchen Strategien und Ressourcen begegnet eine Person ihren beruflichen Anforderungen?

Lebensgefühl

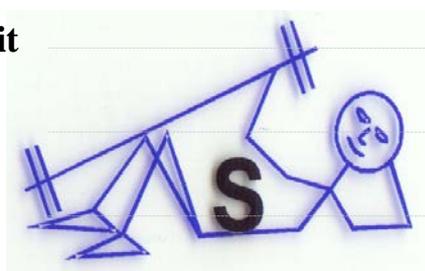
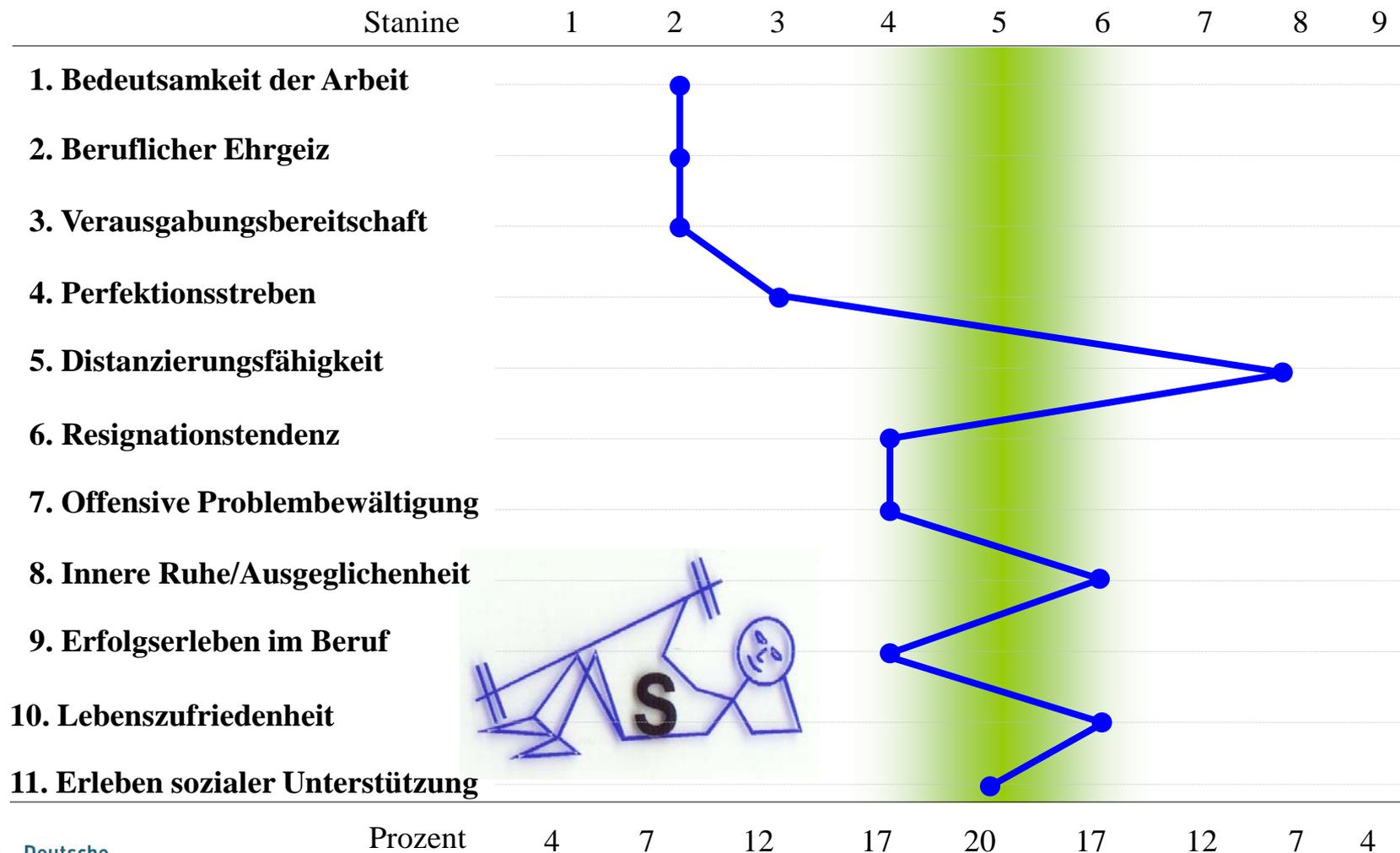
- Mit welchen Emotionen begegnet eine Person ihrem Beruf?

Die 3 Bereiche werden auf insgesamt 11 Dimensionen abgebildet.

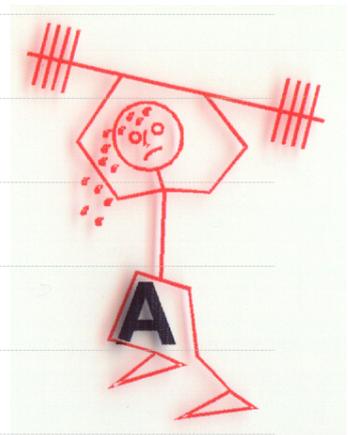
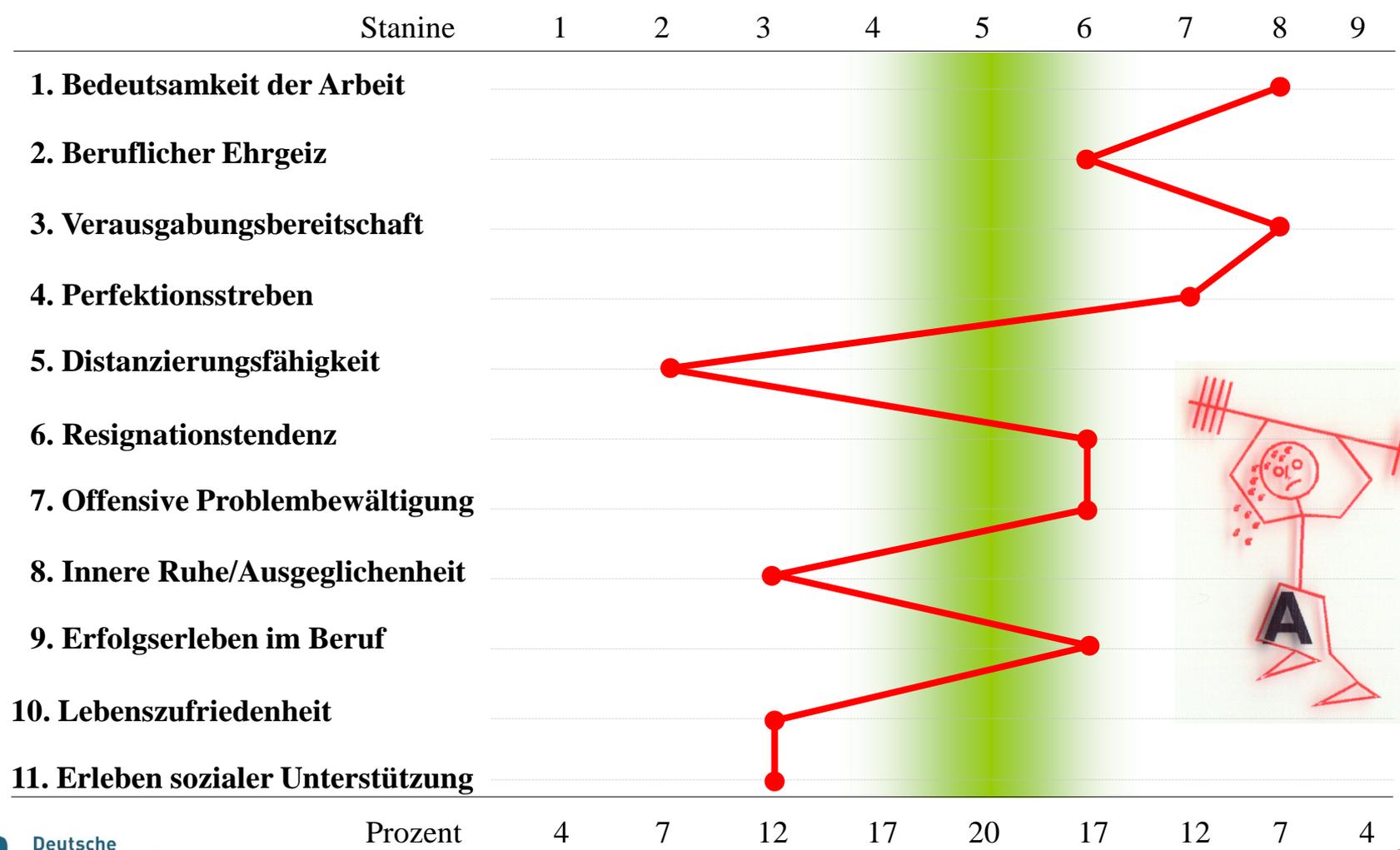
Muster G - hohes berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („Gesundheitsideal“)



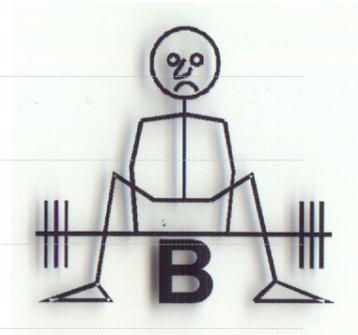
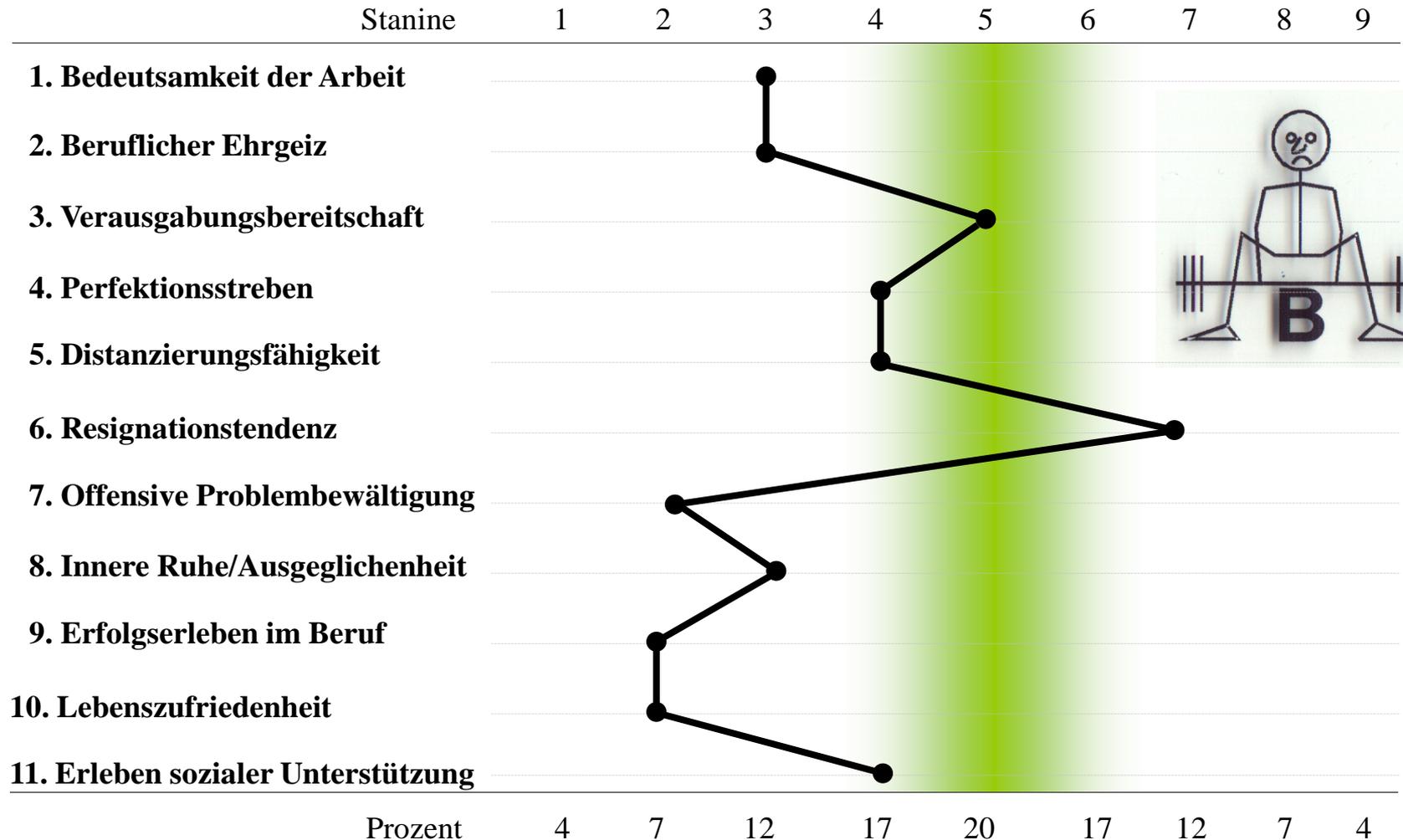
Muster S - ausgeprägte Schonungstendenz bzw. Schutzhaltung gegenüber beruflichen Anforderungen



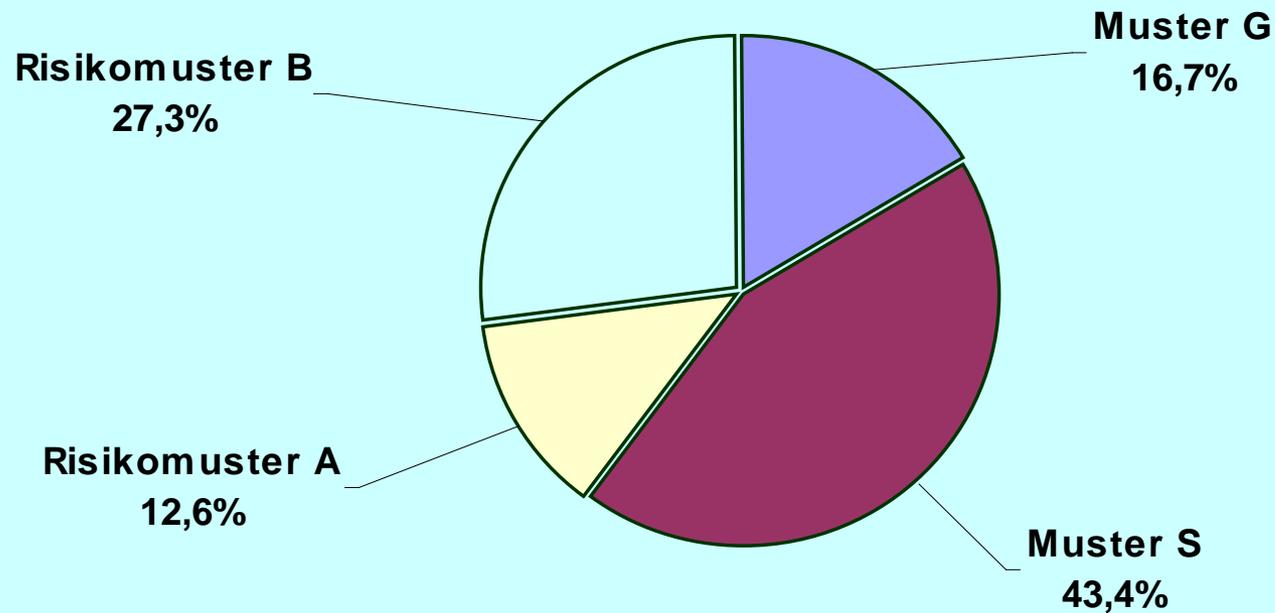
Risikomuster A - überhöhtes Engagement, das keine gleichermaßen hohe Entsprechung im Lebensgefühl findet; verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen



Risikomuster B - reduziertes Arbeitsengagement, einhergehend mit verminderter Belastbarkeit und negativem Lebensgefühl



AVEM Muster von ÄrztInnen im 3. bis 8. Berufsjahr (nach Voltmer et al. 2007; n=344;51% Frauen)



Ressourcenorientiertes Selbstmanagement zur Burnout - Prophylaxe – Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Präventionsprogramm GUSI®

1. Burnout – Diagnostik und Befunde

2. Das Präventionsprogramm GUSI®

3. Das ZRM® - Training

4. GUSI® Ergebnisse – interne und externe Evaluation

5. GUSI® - Gesundheitsförderung mit Handlungszielen



Beschäftigungsfähigkeit teilhaborientiert sichern (BETSII)

- Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse (GUSI)
- ein Präventionsangebot des Reha-Zentrums Bad Salzungen Klinik Lipperland Klinik am Lietholz



Nutzen von GUSI - auf einen Blick

- Entwicklung eines persönlichen Ziels, das gesundheitsförderliches, bewusstes Handeln in Alltag und Beruf unterstützt.
- konkrete Handlungsanleitungen für Entspannung, Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung, Risikofaktoren.
- Förderung von Aktivität, Bewegungsfreude und Wohlbefinden.
- freies Üben im Reha-Zentrum als Teil der Trainingsphase möglich und erwünscht.

Sprechen Sie uns an - Wir freuen uns über Ihr Interesse am GUSI-Präventionsprogramm!

Rehabilitationszentrum Bad Salzungen
der Deutschen Rentenversicherung Bund
Klinik Lipperland/Klinik am Lietholz

Ansprechpartner:

Dr. med Dieter Olbrich
Leitender Arzt
Telefon 05222/62 2160
E-Mail: Drmed.Dieter.Olbrich@drv-bund.de

Präventions - Zielgruppen

- aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit.....
- **spezifischen beruflichen Belastungen oder Gefährdungen durch**
 - Arbeitsbedingungen (z.B. Schichtarbeit, Anfahrtsweg)
 - persönlichen Faktoren (z.B. Stressbewältigung, Bewegungsmangel, riskanter Gebrauch von Genussmitteln, Lebensalter, Alleinerziehende, pflegende Angehörige u.a.)

Präventions - Zielgruppen

- aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit.....
- **absehbaren oder beginnenden Funktionsstörungen** (Faktoren, die die Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflussen)
Erkennbar an.....
 - auffälliger **AU-Zeiten-Entwicklung** (aber: < 42 Tage!)
 - niedrige „subjektive Arbeitsfähigkeit“ – wie schätze ich mich selbst ein (**WAI – Fragebogen Werte zwischen 27 und 43**)
 - Risikoverhalten bei Bewältigung von Anforderungen in Arbeit und Beruf : **Risikoprofile A oder B= Burn-out im AVEM** (=Arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster)
 - körperliche Auffälligkeiten (noch) ohne Krankheitswert wie Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit, Gewicht und auffälliges Ernährungsverhalten u.a.) – Diagnostik durch Betriebsmediziner

**Gesundheitsförderung durch
Selbstregulation und
individuelle Zielanalyse – GUSI
Das Programm zielt auf.....**

- ***Gesundheitsförderung***
- ***durch Verbesserung***

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI

- *der Selbstregulation
und Selbstwirksamkeit*

Selbstregulation und Handlungsfähigkeit



Je breiter der individuelle „grüne Korridor“, um so ausgeprägter ist das Erleben von Selbstwirksamkeit und die Handlungsfähigkeit!

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI Das Programm hat 3 Elemente.....

- **1. ressourcenorientiertes Selbstmanagement orientiert am ZRM[®] - Training; 30 Ust.**
- **2. Entspannungstraining (progressive Muskelentspannung (PM); 20 Ust.**
- **3. Bewegungstraining bis zu 30 Ust., aufgeteilt in**
 - **Aktivierung (nordic-walking; fakultativ MTT)**
 - **Achtsamkeit und/oder Körperwahrnehmung**

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Traingsphase A

- ***3 Tage von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr im
Rehazentrum, Donnerstag bis Samstag:***
- ***Mittwoch der Folgewoche,
18.00 Uhr bis 20.30 Uhr***

***Ziel: Förderung von Distanzierungsfähigkeit,
Selbstregulation und Handlungsorientierung.....***

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Trainingsphase B mit 6 Abenden

- **3 Mittwoch** 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Bewegung und Entspannung (Achtsamkeit und PM)
- **2 Mittwoch** 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr
*Fortführung ZRM® Training:
Stressablaufmodell, Alltagstransfer, soziale Vernetzung*
- **1 Mittwoch** 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
*Abschlussabend mit Selbstmanagement, Bewegung und
Entspannung, Alltagstransfer (Postkarte!); Refresher-
Vereinbarung (Samstag nach ca. 5 Monaten)*

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Refresher Samstag nach 4-5 Monaten

➤ **Vormittags:**

Bewegungstherapie - Auffrischung

➤ **Mittags:**

Entspannungstraining (PMR)

➤ **Nachmittags:**

Erfahrungen mit dem ZRM® -Training; Umsetzung im Betrieb/Alltag; gelungene B-Situationen, praktische Übungen, Förderung der sozialen Ressource/Vernetzung

Aufteilung Betriebe

- ◇ **Gesundheitseinrichtungen /
Sozialen Einrichtungen** **37,6%**
- ◇ **Dienstleistungsunternehmen
(Kommunale Verwaltung /Banken):** **35,9%**
- ◇ **aus Produktionsbetrieben
(Metall / Kunststoff / Autoindustrie/
Elektronik/ Med. Hilfsmittel)** **26,5%**

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement zur Burnout - Prophylaxe – Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Präventionsprogramm GUSI®

1. Burnout – Diagnostik und Befunde
2. Das Präventionsprogramm GUSI®
- 3. Das ZRM® - Training**
4. GUSI® Ergebnisse – interne und externe Evaluation
5. GUSI® - Gesundheitsförderung mit Handlungszielen

Inhalte ZRM[®] - Training

→ Das Training basiert auf dem

„Zürcher Ressourcen Modell“

Es ist ein

→ wissenschaftlich fundiertes, ressourcenorientiertes
Selbstmanagementtraining zur Steigerung der
Selbstwirksamkeit und

→ liegt in manualisierter Form vor.

Komponenten ZRM® - Training

•ZRM®-Training wird vermittelt in einer wechselnden Abfolge von ...

- ➔ Impulsreferaten (Expertenwissen)
- ➔ Gruppenarbeit
- ➔ Kleingruppenarbeit
- ➔ Einzelarbeit mit persönlichem Kursbuch

Ablauf ZRM[®] - Training

Übersicht – GUSI[®] Trainingsphase A

ZRM [®] Training	Inhalt	Dauer (Std.)
Phase 1	Vom Bedürfnis zum Motiv	Donnerstag
Phase 2	Vom Motiv zu meinem Haltungsziel (persönliches Motto)	Freitag
Phase 3	Vom Ziel zum Ressourcenpool	Freitag/Samstag
Phase 4	Die Ressourcen gezielt einsetzen	Samstag/Mittwoch
Phase 5	Integration und Transfer	Mittwoch



Ein persönliches Motto (Haltungsziel).....

„Voller Lebensfreude setzte ich meine Grenzen, treffe Entscheidungen und erhalte mir meine Harmonie.“

weitere Beispiele von Haltungszielen.....

**„Mit kühlem Kopf bewahre ich
meine Handlungsfähigkeit“
(Affektsteuerung)**

**„In Ruhe und Gelassenheit
finde ich zu mir Selbst“
(Entspannung)**

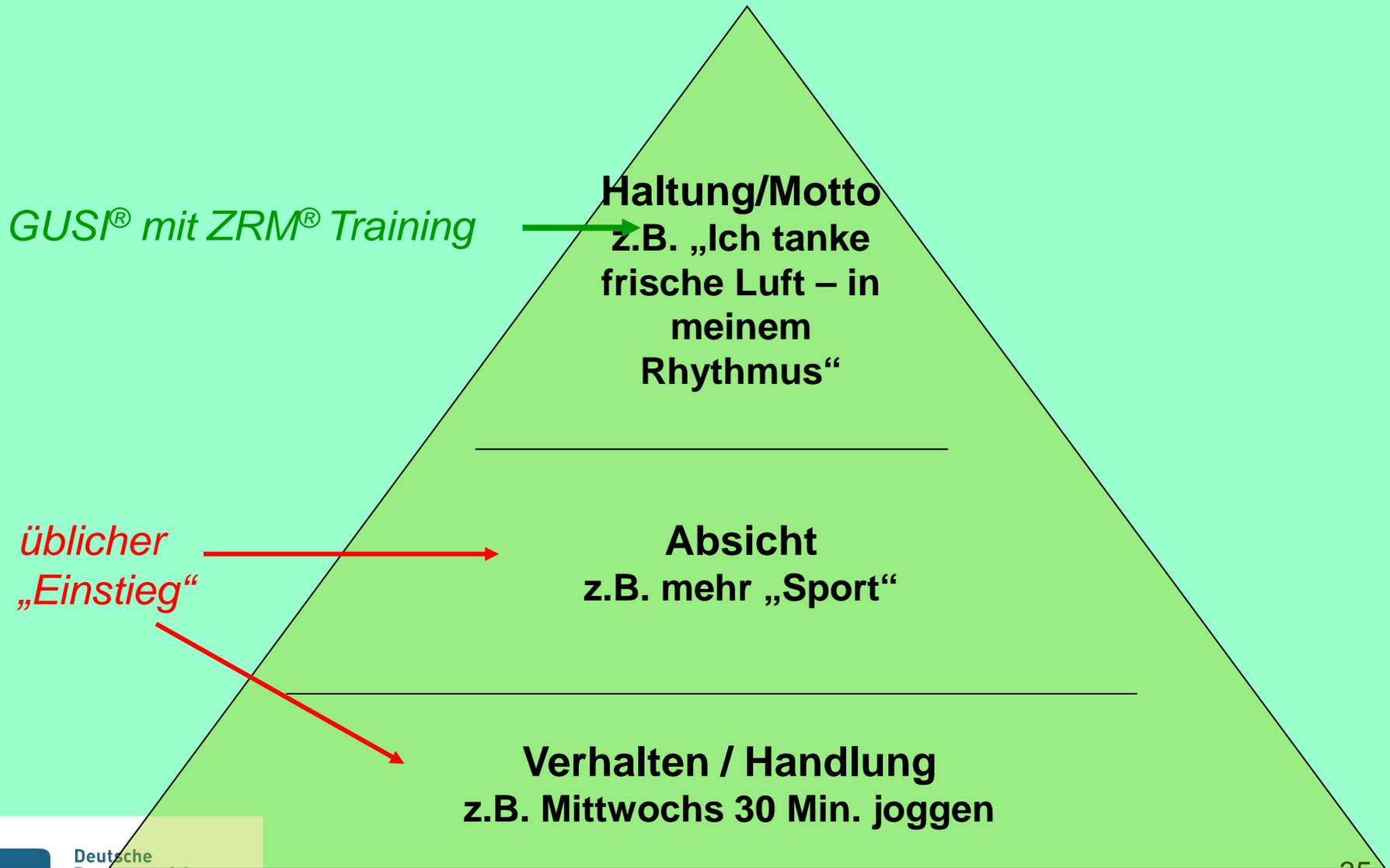
**„Ich forme meine Weiblichkeit“
(Gewicht)**

**„Ich lebe meine Fülle“
(Integration vielfältiger
Bestrebungen)**

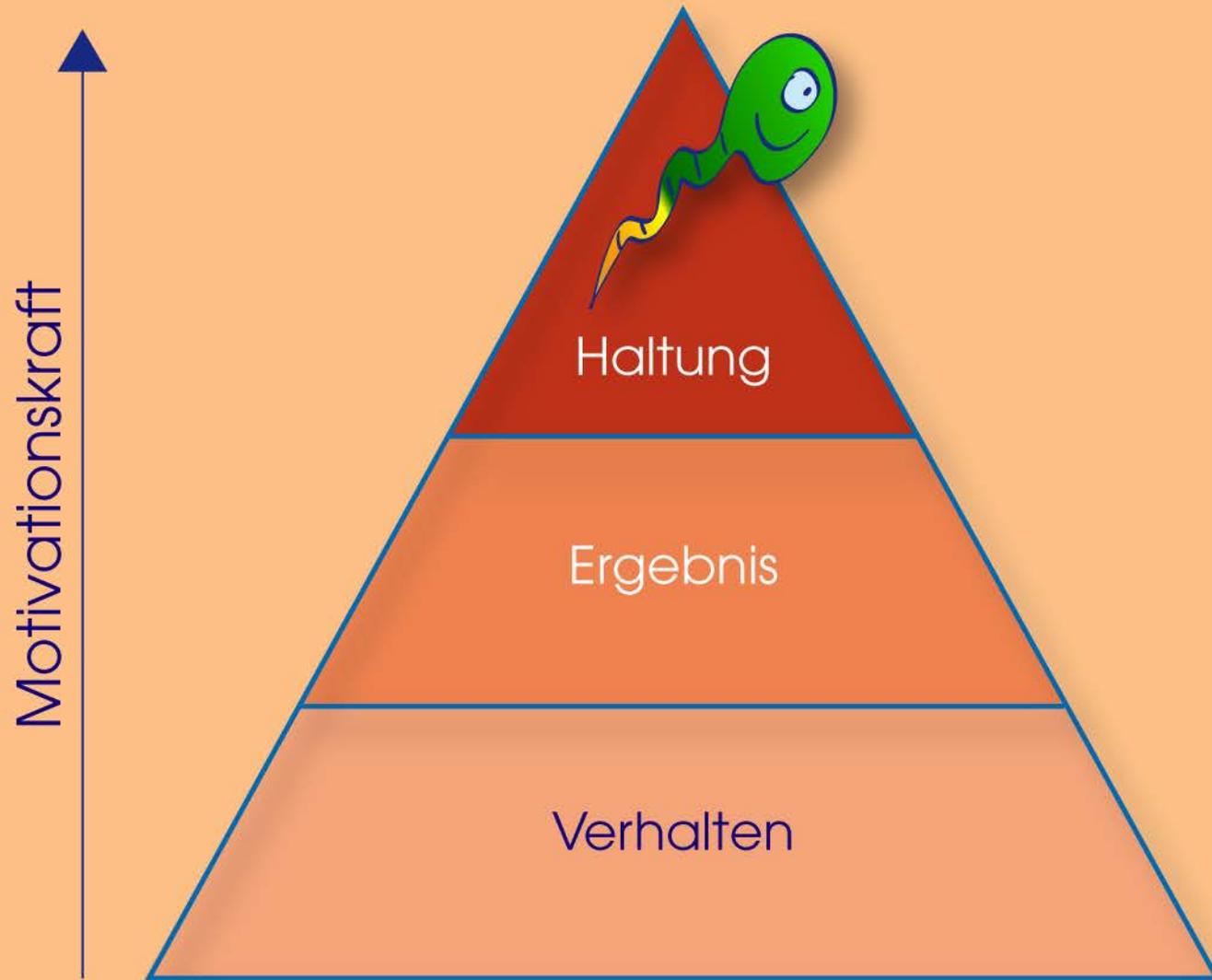
**„Ich genieße die Faszination
des Augenblicks“
(Achtsamkeit)**

**„Kick – und schnarch...“
(Umschalten)**

Die Zielpyramide



Zielhierarchie + Motivation



Ressourcenorientiertes Selbstmanagement zur Burnout - Prophylaxe – Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Präventionsprogramm GUSI®

1. Burnout – Diagnostik und Befunde
2. Das Präventionsprogramm GUSI®
3. Das ZRM® - Training
- 4. GUSI® Ergebnisse – interne und externe Evaluation**
5. GUSI® - Gesundheitsförderung mit Handlungszielen

GUSI Messzeitpunkte

GUSI - Teilnehmer
Kontrolle: psychosomatische
Rehapatienten



Weitere Messung (t5) nach 12 Monaten
Abschluss: 31.12.2012

Ergebnisse

(Stand März 2013)

- von 309 Anmeldungen bei
- 73% Indikation für GUSI®
- bei 27% Empfehlungen für.....
 - 36,6% für psychosomatische Rehabilitation
 - 11,3% sonstige medizinische Rehabilitation
 - 29,6% Akut-Psychiatrische/Psychotherapeutische Behandlung; ambulant oder stationär
 - 9,8% Diagnostik unklarer Befunde
 - 12,7% nach Diagnostik bei prinzipiell vorliegender Eignung keine Motivation zur Teilnahme

bisherige Ergebnisse

(16 durchgeführte Gruppen; n=224)

- *Durchschnittsalter **46,7 Jahre***
- ***62,1% Frauen; 37,9% Männer***
 - *Bei Untersuchten, bei denen keine Eignung bzw. Motivation gegeben war:*
 - ***47,9% Frauen; 52,1% Männer***
- ***keine vorzeitigen Beendigungen** in Trainingsphase A&B*

Messinstrumente

(Auswahl)

- **Work – Ability – Index (WAI)**
(Erfassung der subjektiven Arbeitsfähigkeit)
- **HADS** (screening zur Erfassung von Angst und Depression)
- **HAKEMP-90** - Fragebogen zur Handlungsorientierung
- **AVEM** (Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster)
- **med. Basisdaten** (u.a. Gewicht)
- **persönliche Einschätzung** (Umfang, Inhalte, Nützlichkeit im Alltag/Beruf nach 3 Monaten)

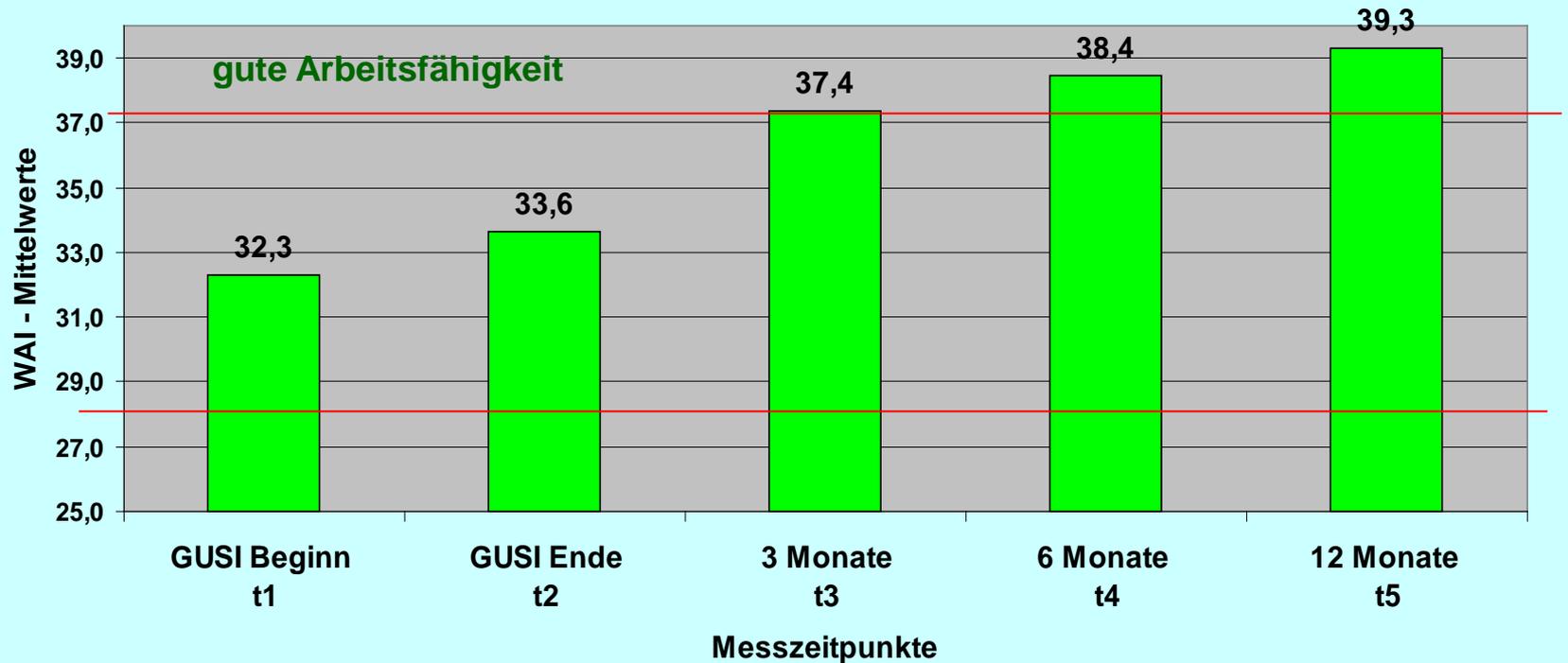
WAI Werte und Konsequenzen

www.arbeitsfaehigkeit.net

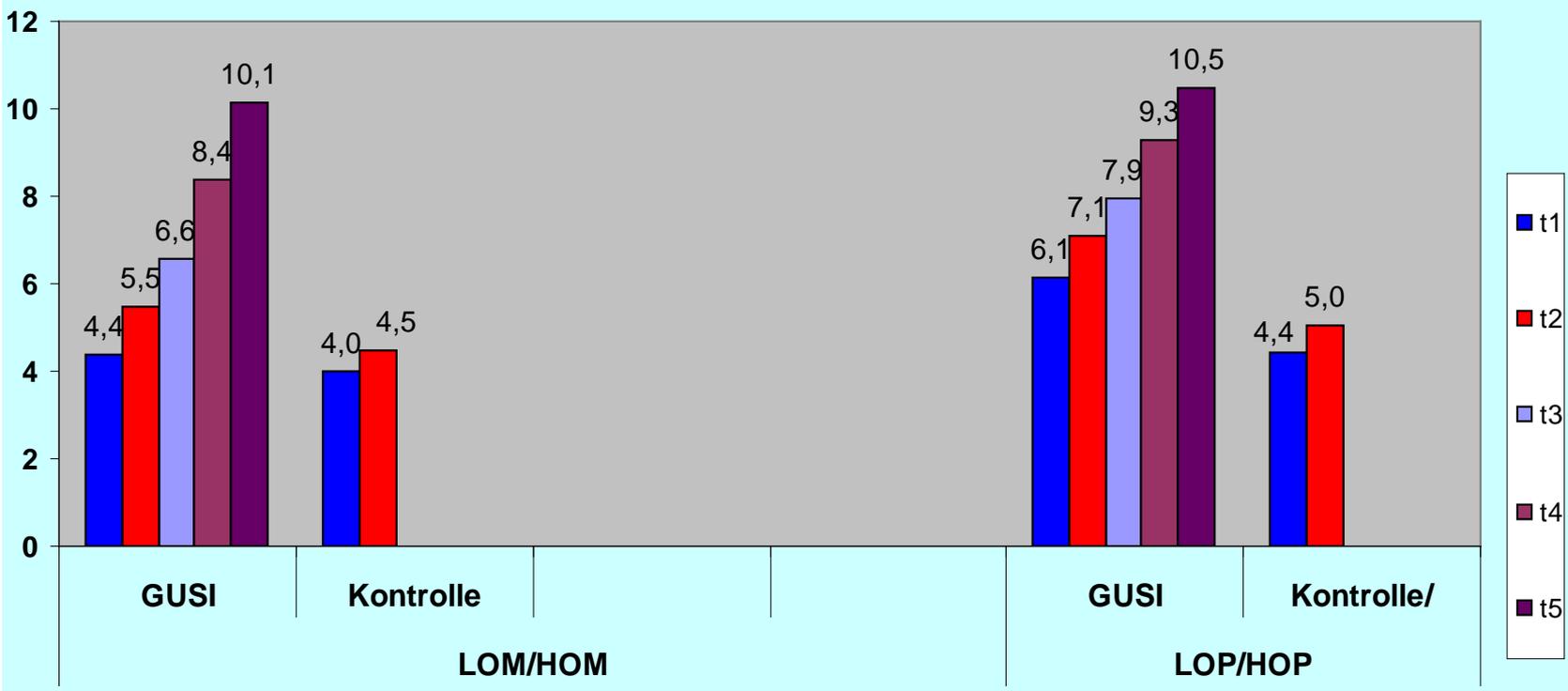
- **44- 49** **sehr gute subjektive Arbeitsfähigkeit, kein Interventionsbedarf**
- **37- 43** **gute subjektive Arbeitsfähigkeit, Arbeitsfähigkeit unterstützen mit Prävention**
- **28- 36** **niedrige subjektive Arbeitsfähigkeit; Arbeitsfähigkeit verbessern mit Prävention, ggfs. Rehabilitation**
- **7- 27** **schlechte subjektive Arbeitsfähigkeit; Arbeitsfähigkeit wiederherstellen mit Akutbehandlung oder Rehabilitation ; ggfs. berufliche Leistungsfähigkeit aufgehoben**

Entwicklung der subjektiven Arbeitsfähigkeit im GUSI - Präventionsprogramm

(Mittelwerte des Work Ability Index (WAI))

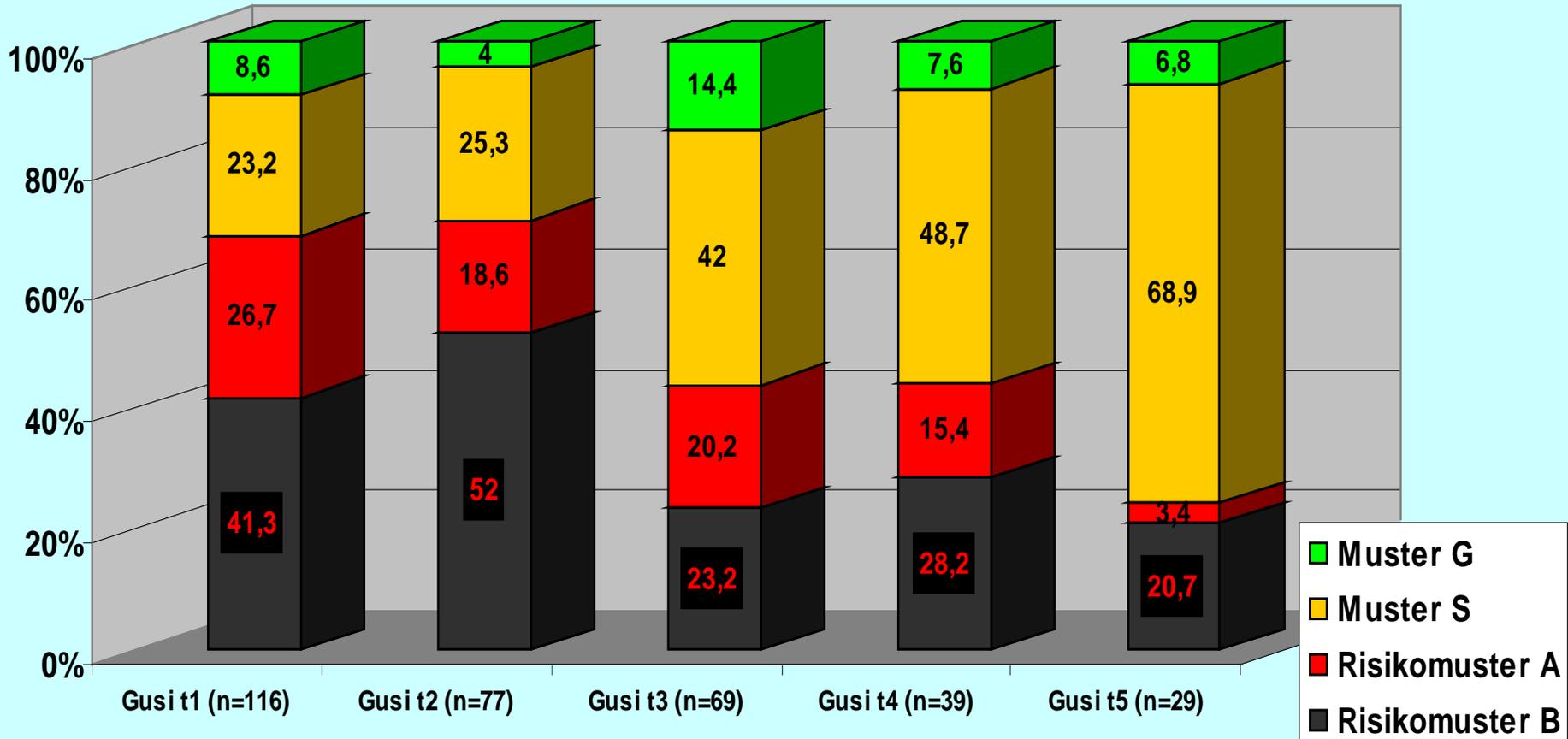


Präventionsgruppe GUSI und Kontrollen - Entwicklung der Handlungsorientierung im HAKEMP



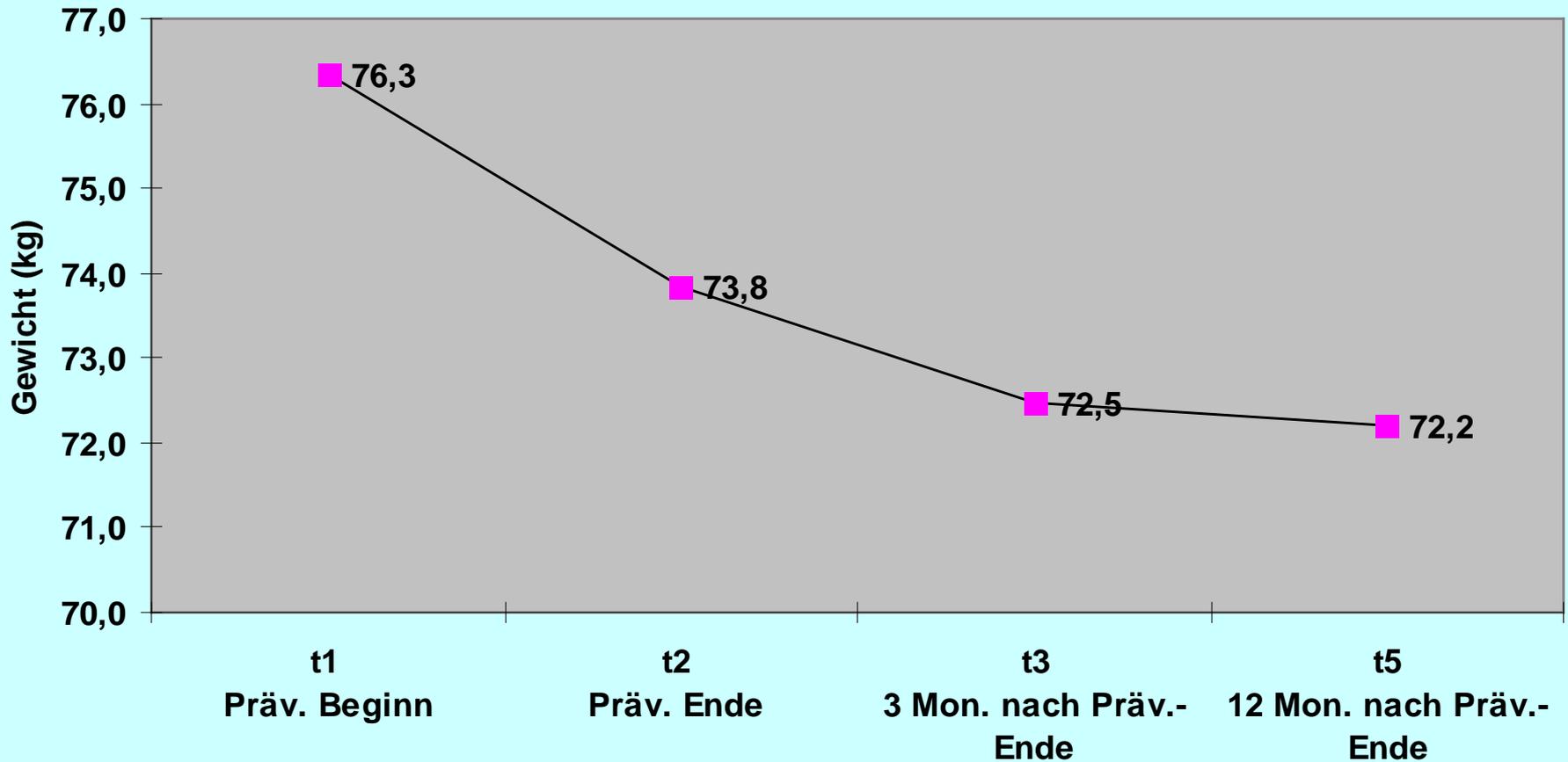
**HAKEMP- Skalen : Umgang mit Mißerfolgserleben/Frustration und
prospektive Zielorientierung**

Entwicklung von AVEM Mustern im Präventionsprogramm GUSI



Gewichtsentwicklung bei GUSI-TeilnehmerInnen

(n=93 zu allen Messzeitpunkten)



Betsi

Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern

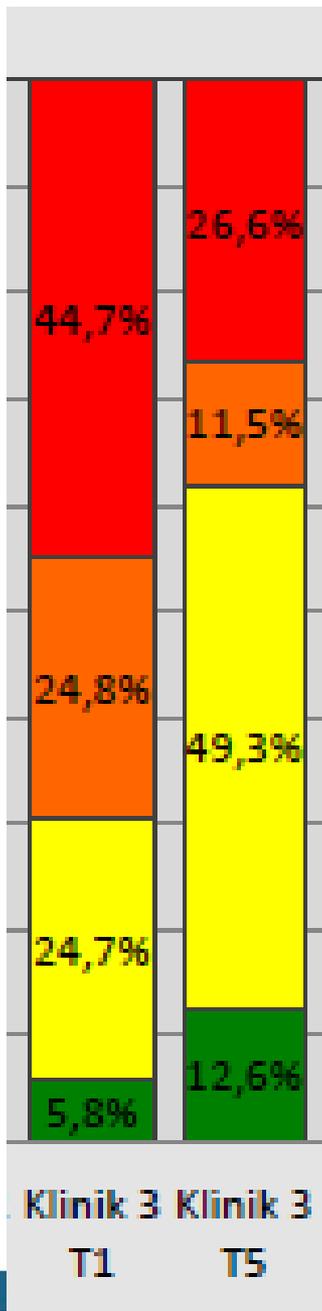
Machbarkeitsstudie und Evaluation

**Abschlussbericht
der externen
Evaluation
Juli 2012**

***GUSI Teilnehmer
sind „Klinik 3“
4 GUSI® Gruppen
wurden
einbezogen***

AVEM Befunde

**70% Risikomuster für
gesundheitliche Gefährdung zu
Beginn bei GUSI – Teilnehmern
reduzieren sich auf 38%
Risikomuster nach 1 Jahr!**
(gemessen mit dem AVEM Fragebogen)



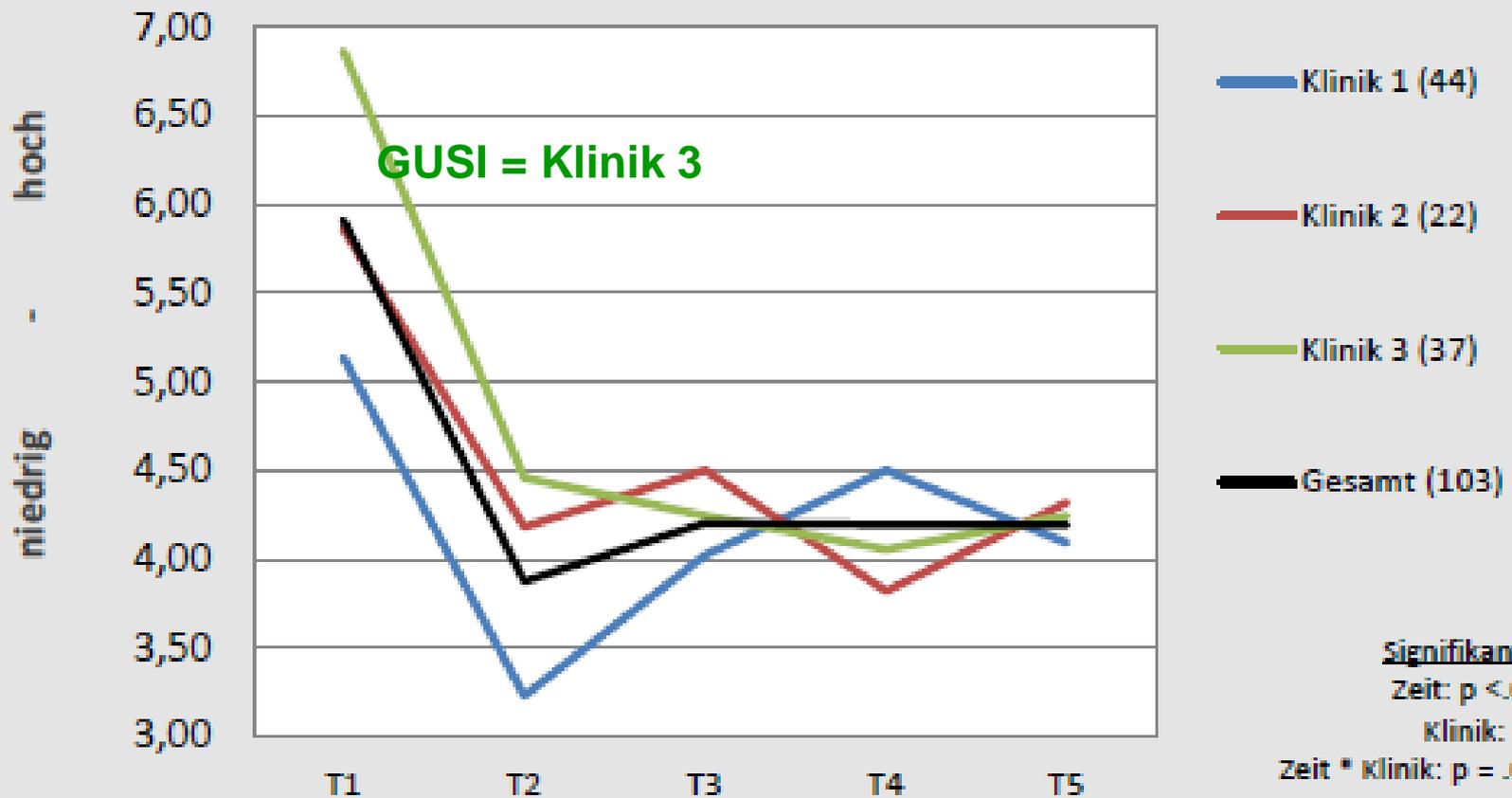


Abbildung 30: Depressivität im zeitlichen Verlauf
 (niedrig = 0 – hoch = 21)

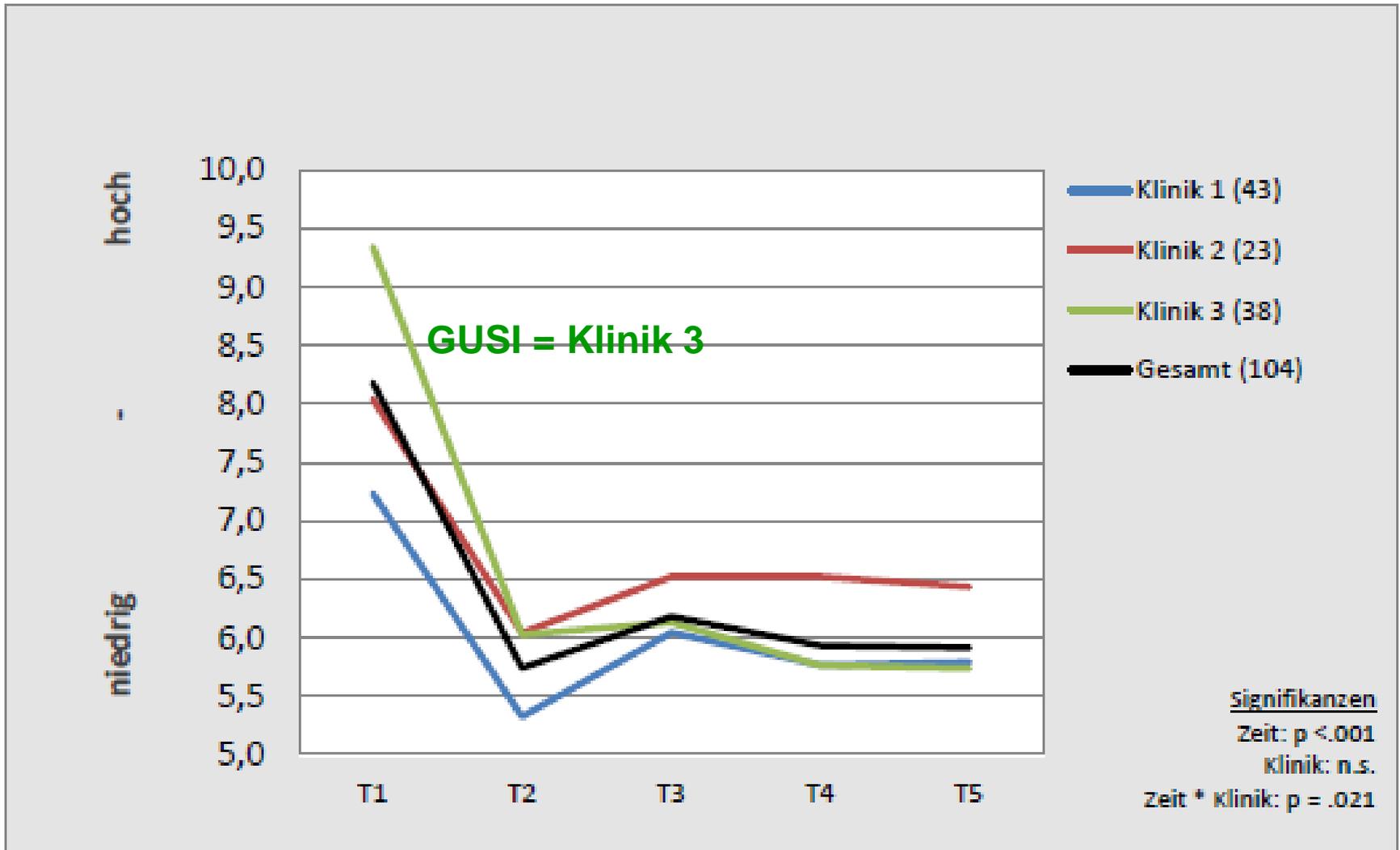


Abbildung 31: Ängstlichkeit im zeitlichen Verlauf
 (niedrig = 0 – hoch = 21)

Nach dem biopsychosozialen Modell werden viele körperliche Beschwerden auch durch psychische und soziale Faktoren determiniert. Neben dem schon erwähnten Stressempfinden werden deswegen auch depressive und ängstliche Störungen als Risikofaktoren diskutiert. Bei der Veränderung der HADS-Werte konnte Klinik 3 mit einer Reduzierung der Ängstlichkeit um 33% und der Depressivität um 24% konzeptbedingt große Veränderungen Ergebnisse erzielen. In Klinik 2 verbesserten sich diese beiden psychischen Risikofaktoren um jeweils ca. 14%. In Klinik 1 beide um etwa 10%.

GUSI reduziert die Ängstlichkeit um 33% und die Depressivität um 24% - nachhaltig!

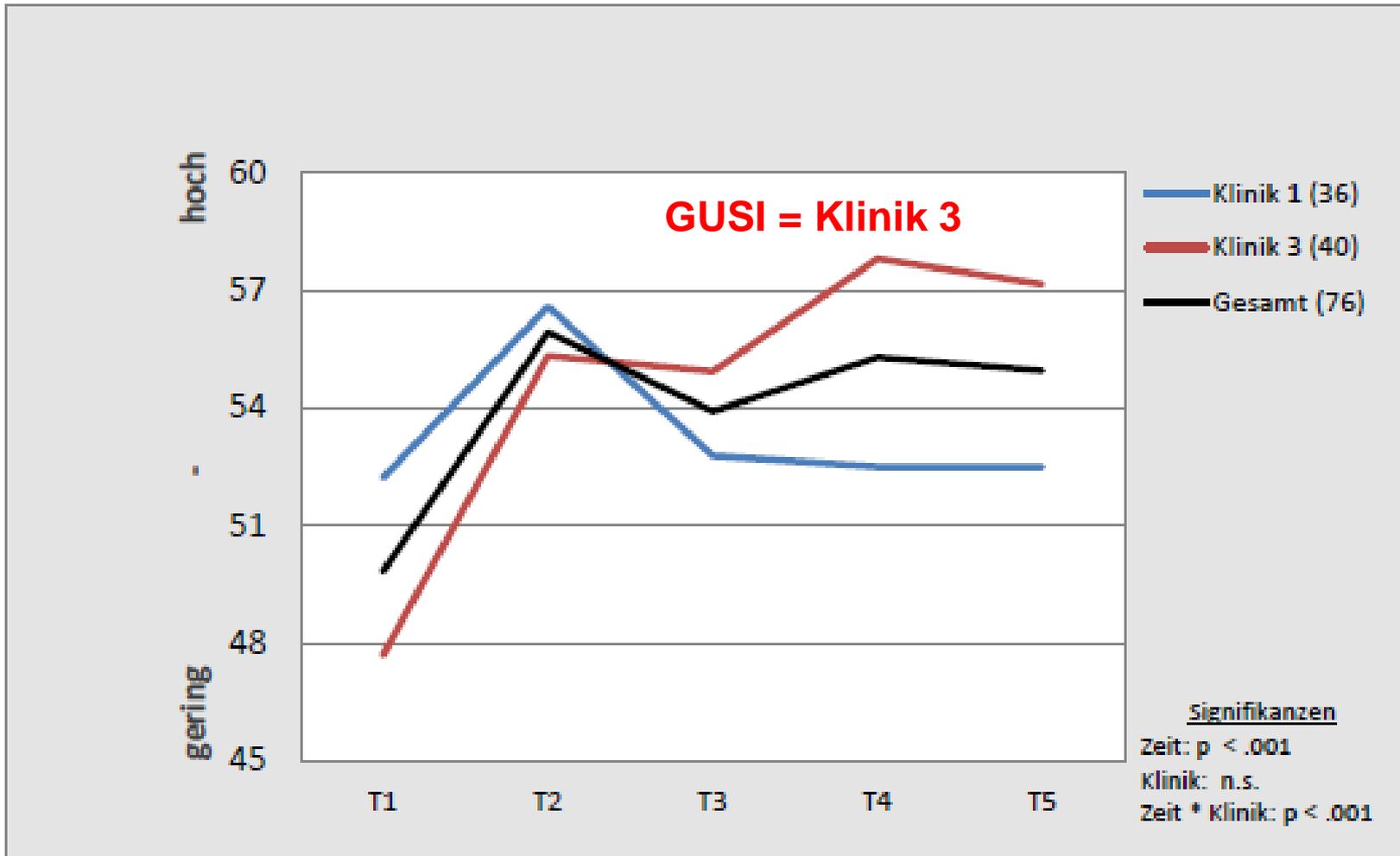


Abbildung 44: Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im zeitlichen Verlauf

(gering = 12 – hoch = 84)

Großer Effekt (SES=0,83) hinsichtlich der Selbstwirksamkeitserwartung für sportliche Aktivitäten bei GUSI Teilnehmern!

"Wieviel von dem was Sie in der Klinik gelernt haben, konnten Sie bisher in Ihrem beruflichen Alltag umsetzen ?"

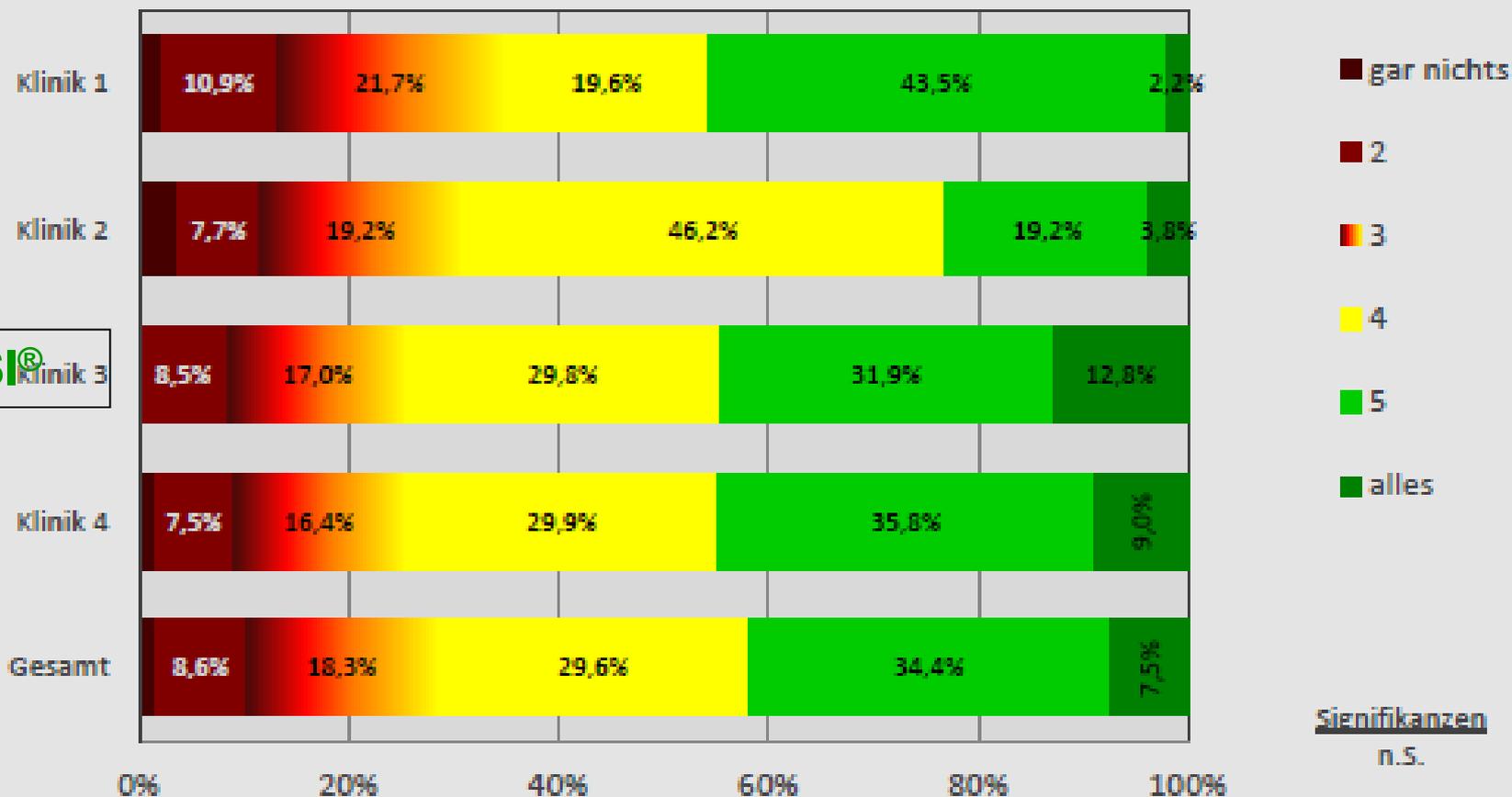


Abbildung 26: Umsetzbarkeit in den beruflichen Alltag

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement zur Burnout - Prophylaxe – Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Präventionsprogramm GUSI®

1. Burnout – Diagnostik und Befunde
2. Das Präventionsprogramm GUSI®
3. Das ZRM® - Training
4. GUSI® Ergebnisse – interne und externe Evaluation
- 5. GUSI® - Gesundheitsförderung mit Haltungszielen**

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement zur Burnout - Prophylaxe – Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Präventionsprogramm GUSI®

- **Gesundheitsförderung braucht „passgenaue“, individuelle Haltungsziele (einen persönlichen guten Grund)**
- **Das GUSI Präventionsprogramm unterstützt Teilnehmer dabei, ein zu ihrer Identität passendes Haltungsziel zu entwickeln.**
- **Damit erhöht sich die Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Handlungsorientierung der Teilnehmer und**
- **die soziale Vernetzung wird gefördert.**
- **All dies dient der Burnout – Prophylaxe – allerdings.....**
- **3 Tage und 7 Abende braucht es schon..... Geht das?!**



VIELEN DANK.....

