

NEWS

Dem Burnout die Stirne bieten

■ **Frage:** Wie kann man Burnouts und Depressionen am Arbeitsplatz vorbeugen?

■ **Antwort:** Als wichtigste vorbeugende Massnahmen gelten: ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben, die aktive Pflege der partnerschaftlichen, familiären und sozialen Kontakte und ein gesunder Lebensstil.

■ **Haben psychische Probleme am Arbeitsplatz in der Schweiz in den letzten Jahren zugenommen?**

Wenn Probleme am Arbeitsplatz allgemein zunehmen, wirken sie sich auch psychisch auf Mitarbeitende aus. Die Finanzkrise hat Spuren hinterlassen. So ist zum Beispiel bekannt, dass die Angst vor Arbeitsplatzverlust die psychische Befindlichkeit der Beschäftigten beeinträchtigt.

■ **Welches sind die häufigsten Gründe, die zu Burnout und Depression am Arbeitsplatz führen?**

Burnout entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz einerseits und verfügbaren personellen Ressourcen andererseits. Dabei gibt es Unterschiede nach Branchenzugehörigkeit: Gesundheitsberufe und das Bildungswesen sind besonders betroffen. Das Burnout hat mit einem Zusammenbruch des Selbstwertgefühls, mangelnder Anerkennung oder mangelnden beruflichen Perspektiven zu tun.

Die drei zentralen Merkmale sind: anhaltende emotionale Erschöpfung, das Gefühl, dass die eigene Arbeit ineffektiv und sinnlos geworden ist, sowie der Widerwille gegen Menschen, die einem am Arbeitsplatz begegnen. In der Folge entwickeln sich meist depressive Symptome und Angstsymptome.

■ **Was können Vorgesetzte im Sinne einer Prävention tun, damit die Mitarbeitenden gesund bleiben?**



Dr. med. Stephan N. Trier, M.H.A.
ist Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf

«Burnout entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz einerseits und verfügbaren personellen Ressourcen andererseits.»

Indem sie Arbeitsbedingungen wie Lohn, Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten und Arbeitsplatzsicherheit schaffen, welche die Zufriedenheit fördern. Dann spielt das Arbeitsklima eine ganz entscheidende Rolle: Pflege einer offenen Konfliktkultur, Förderung von sozialem Austausch. Das Kader lebt die Work-Life-Balance vor. Das betriebliche Vorschlagswesen hat sich zudem als präventiv erwiesen.

■ **Wie viel können die Mitarbeitenden selbst tun?**

Wenn sich eine psychische Krise entwickelt, sollte nicht gewartet werden, bis diese akut ist. Je nach Betrieb und Arbeitsklima kann sich der Betroffene an den Vorgesetzten, einen HR-Berater oder den Sozialdienst wenden. Bei ausgeprägtem Burnout mit manifesten depressiven Symptomen lohnt es sich, rasch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die stationäre Behandlung in einem Kompetenzzentrum für Burnout bringt den Vorteil, dass der Betroffene aus dem für ihn belastenden Umfeld herausgenommen werden kann und dass die Behandlung umfassender und intensiver als ambulant erfolgt. Zudem besteht die Chance, mit der nötigen Zeit und Sorgfalt den Wiedereinstieg in die berufliche Tätigkeit zu planen und zu unterstützen.

■ **Welchen Einfluss hat der zwischenmenschliche Umgang zwischen Vorgesetzten und Mitarbeiter auf dessen Gesundheit?**

Einen ganz entscheidenden. Dieser Umgang muss von Echtheit, Wertschätzung, Wärme, und Zugänglichkeit geprägt sein. Der Mitarbeiter sollte spüren können, dass er ‚auf Augenhöhe‘ mit seinem Vorgesetzten spricht. Schliesslich muss der Mitarbeitende die Gewissheit gewinnen, dass auf Worte auch Taten folgen.

SUSANNE WAGNER
redaktion.ch@mediaplanet.com



KURZNACHRICHTEN



STRESS AM ARBEITSPLATZ
Frustrierende Erlebnisse oder ungenügende Wertschätzung können zu physischen und psychischen Leistungsschwächen führen. Betroffene verlieren die Lust an ihrer einst geliebten Arbeit, fühlen sich den Anforderungen nicht mehr gewachsen.
FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Burnout – Erscheinungsbild und Behandlung

■ **Wie äussert sich ein Burnout?**

Am Anfang einer Burnout-Entwicklung fühlen sich Betroffene gestresst, nervös, müde und erschöpft auch nach dem Wochenende oder in den Ferien.

Bei einem Burnout-Vollbild ist quasi die «Batterie» leer; Betroffene fühlen sich wie fremdgesteuerte Maschinen, ohne Energie, Tatkraft, Kreativität und Freude; sie können sich höchstens mit ausgeprägter Willensanstrengung motivieren. Ihr Erleben ist dominiert von Überdruß, Überforderung, Pessimismus und Gereiztheit. Ihre Konzentration und intellektuelle Leistungsfähigkeit sind beeinträchtigt, körperliche Schmerzen und Schlafstörungen quälen sie.

■ **Burnout - ein Modewort?**

Kein Burnout-Betroffener steht gerne zu seinen Problemen, doch Verleugern erhöht die Belastung für den Betroffenen, seine Familie und das soziale Umfeld nur noch mehr. Dass allgemein mehr über Burnout gesprochen wird, macht es Betroffenen und ihren Angehörigen leichter, die Schamswelle zu überwinden und Hilfe zu suchen. Das verbessert die Prognose.

Allerdings sollte der Begriff Burnout nicht überdehnt werden; nicht jede berufliche Belastung führt zu einem Burnout, und nicht bei jedem Erschöpfungszustand steht eine berufliche Belastung im Zentrum.

■ **Wer erkrankt an Burnout?**

Speziell gefährdet sind perfektionistische, wenig flexible Menschen, die nur schwer Hilfe in Anspruch nehmen können. Aber jede Situation muss individuell angeschaut werden.

■ **Gibt es typische burnoutfördernde Belastungen am Arbeitsplatz?**

Ja: Hoher Leistungseinsatz ohne Erfolgserlebnisse und Anerkennung, ständiger Druck, Konflikte und Umstrukturierungen, Angst vor Jobverlust, wenig Erholungszeiten, immer weniger Zeit für Kontakte zu Familie und Freunden, aber auch wenig Sinn und Freude an der Arbeits-Aufgabe. Betroffen sind oft Angestellte in



Dr. med. Hanspeter Flury
Ist FMH für Psychiatrie/Psychotherapie sowie Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Klinik Schützen Rheinfelden.

Dienstleistungsbranchen, speziell in der Schule und in helfenden Berufen, häufig im mittleren Kader. Aber auch Frauen, die ihre Angehörige pflegen.

■ **Welche Behandlung ist erforderlich?**

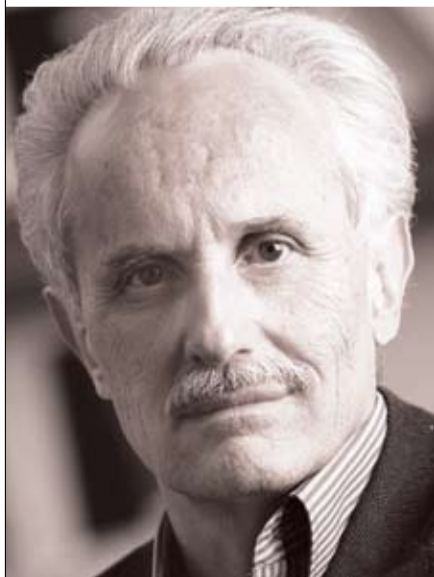
Bei beginnendem Burnout können Veränderungen im Arbeits- und Freizeitverhalten ausreichen.

Bei fortgeschrittenem Burnout braucht es eine fachgerechte Therapie. Dazu gehören in einer ersten Phase eine stützende Psychotherapie, die Behandlung körperlicher Symptome, allenfalls auch Medikamente, sowie Spannungsförderung. Ebenfalls wichtig ist eine ausreichende Entlastung von der Arbeit, Förderung von Erholung und Regeneration, sowie viel Bewegung, am besten an der frischen Luft. - Bei schwerem Burnout können drei bis sechswöchige Klinikaufenthalte erforderlich sein, in spezialisierten und intensiven ärztlich-psychotherapeutischen Behandlungsprogrammen.

Nach einer Besserung der quälendsten Symptome gilt es, zur Förderung der Wiedereingliederung und zur Verhinderung von Rückfällen die Belastungen am Arbeitsplatz abzubauen - auch in Zusammenarbeit mit den Arbeitgebern. Der eigene Lebensstil und das Freizeitverhalten werden überdacht und neu ausgerichtet. Eigene innere burnout-fördernde Haltungen werden therapeutisch bearbeitet, und eine persönliche Entwicklung wird angeregt - was die Betroffenen gemeinsam mit der Besserung ihrer Symptome langfristig als grossen Gewinn erleben.

DR. MED. HANSPETER FLURY
redaktion.ch@mediaplanet.com

Privatklinik
HOHENEGG



«Bei uns finden Sie den Weg aus der Sackgasse.»

Dr. med. Toni Brühlmann
Ärztlicher Direktor

Leiter Kompetenzzentrum
Burnout und Lebenskrise

Privatklinik Hoheneegg
8706 Meilen am Zürichsee

Telefon +41 (0)44 925 12 12
www.hoheneegg.ch

