

WENN DAS TÄGLICHE LEBEN ZUR BELASTUNG WIRD

Wie gefährlich ist ein **Burn-out**?

Müdigkeit, Erschöpfungszustände – manchmal wächst einem alles über den Kopf und die Belastung wird so gross, dass wir kaum noch einen Ausweg sehen. Was dann? Antworten gibt uns Herr Dr. Flury, Chefarzt der Klinik Schützen Rheinfelden.

Herr Dr. Flury, der Begriff Burn-out ist in aller Munde. Allerdings fällt es dem Laien häufig schwer, den Unterschied zu einer Depression zu erkennen.

Der Begriff Burn-out wurde in der Arbeitswelt geprägt und bezog sich ursprünglich auf helfende Berufe, bei denen ein «Ausgebrannt-Sein» häufig vorkam. Mittlerweile sind Arbeitnehmer aus unterschiedlichsten Branchen betroffen. Medizinisch betrachtet handelt es sich bei einem fortgeschrittenen Burn-out meist um eine sogenannte Erschöpfungsdepression

Was sind die Gründe für ein Burn-out?

In erster Linie Belastungen in der Arbeitswelt: ständiger Druck, Überstunden, Stress, Angst vor Stellenverlust, wenig Erholungszeiten und fehlende Erfolgserlebnisse trotz hohem Leistungseinsatz. Burn-out-Betroffene erhalten für ihre Anstrengungen oft zu

wenig Anerkennung, und empfinden ihre Aufgaben oft als sinnentleert und uninteressant. Auch andere Belastungen spielen häufig mit, wie die Betreuung von Kindern oder erkrankten Angehörigen, Beziehungsprobleme und finanzielle Sorgen. Zudem wirken sich gewisse individuelle Charakteristika oft ungünstig aus: hohe Ansprüche an die eigene Leistung, Perfektionismus, fehlende Flexibilität und die Schwierigkeit, Hilfe anzufordern.

Was ist zu tun, wenn man bei sich oder bei einer nahen Person ein Burn-out vermutet?

Keiner bringt es gerne zur Sprache, aber dennoch tun alle gut daran, das Problem nicht zu verdrängen, sondern es anzusprechen. Schliesslich ist bei einem Betroffenen nicht die Persönlichkeit zu schwach, sondern die Arbeitsstrukturen sind zu belastend.

Meist reicht bei einem beginnenden Burn-out ein Arbeits-Coaching oder ein verändertes Freizeit-Verhalten mit mehr Erholung aus. Bei einem leichten oder mittelschweren Burn-out helfen ambulante hausärztliche oder psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungen.

In der Klinik «Schützen Rheinfelden» wohnen Patienten wie in einem schönen Hotel.

Wann sollte sich der Betroffene für einen Aufenthalt in einer Spezial-Klinik wie zum Beispiel die Klinik «Schützen Rheinfelden» entscheiden?

Stationäre Behandlungen von meist drei bis sechs Wochen Dauer in einer Spezialklinik sind bei einem fortgeschrittenen Burn-out angezeigt. Betroffene –

